Управление образования администрации города Прокопьевска

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №62»

*Здоровьесберегающие технологии*

*на уроках русского языка и литературы*

 Выполнила: Шубникова

 Елена Анатольевна,

 учитель русского языка

 и литературы, высшая

 квалификационная категория

Прокопьевск

2015

 Здоровье не все, но все без здоровья ничто.

 Сократ

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, научить детей учиться, но не менее важная сегодня задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения, и качество образования в целом. Поэтому одной из приоритетных задач современной реформы системы образования стало сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

На уроках русского языка и литературы учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Важно во время урока уделить внимание обстановке и гигиеническим условиям в кабинете: температура и свежесть воздуха; рациональность освещения класса и доски.

Большое значение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает время для каждого задания, чередует виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности - 10 минут.

Во избежание усталости учащихся на каждом уроке необходимо чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания (необходимый элемент на каждом уроке, они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят).

Наличие и выбор на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (эмоций, интеллекта, общения, воображения, самооценки.).

Важным моментом является место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссий, обсуждения.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках  разноуровневых заданий снижает нагрузку учащихся  и способствует сохранению здоровья  детей.

 Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом, задания на перегруппировку, на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.

Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, делать игровые паузы, зрительную гимнастику, эмоциональную разгрузку.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к своему предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Неотъемлемой частью является психологический климат на уроке. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

На заключительном этапе занятия необходимо провести итоговую рефлексию: выставить отметки, а также использовать эмоциональную оценку, задав вопросы ребятам: «Чем понравилось занятие?», «Удачно ли оно прошло?», « В чем оказалось неудачным?». Рефлексия повышает ответственность учеников за результаты своего труда, снимает страх перед плохой отметкой, т.к. «2», «1» не ставятся.

Очень важно спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом**.**

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная интонация речи, внимание к каждому ученику, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение самостоятельной мыслительной деятельности— вот далеко не весь арсенал, которым учитель пользуется, стремясь к раскрытию способностей каждого ребенка. Дети должны входить в класс не со страхом получить плохую отметку или замечание, а с желанием приобрести багаж новых знаний. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ребёнок с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Отсутствие страха и напряжения помогает освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смело высказываться, выражать свою точку зрения.

Особо хочется остановиться на наличии в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, прослеживании этих связей; формировании отношения к человеку и его здоровью как к ценности.

При организации уроков русского языка следует подбирать материал, который способствует разрешению вопросов здоровьесбережения. Остановимся на некоторых из них.
1. Выполните синтаксический разбор предложения: *Повар случайно прикоснулся к горячей плите и сильно ожег пальцы.* Расскажите о первой помощи при ожогах. 2. Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным: *Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегающих тренировкой мышц.*3. Запишите меню, исправив в нем ошибки:1*) Щи из свежей копусты. 2) Яишница с калбасой. 3) Кисель клюквеный. 4) Пирожное бесквитное.*
4. *На Руси каша считалась самой простой, сытной и доступной едой, недаром  народ говорил: «Щи да каша – пища наша». Чем же объяснить возникновение фразеологизмов: «С ним каши не сваришь», «Заварить кашу»?*
5. На уроках русского языка следует использовать в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм, отдых. Например: *Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Все наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум – прекрасное средство от страха в зубном кабинете.*

6. Словарный диктант «Болезни».

*Ангина, коклюш, корь, ветрянка, краснуха, свинка, скарлатина, дизентерия, острое респираторное заболевание, анемия, отит, конъюнктивит, тонзиллит.*

7. Объяснительный диктант. Запишите словосочетания, объясните правописание суффиксов глаголов: *советоваться с  врачом,  заведовать  поликлиникой,  осматривать больного,  оказывать*

*помощь,  обрадоваться выздоровлению, проповедовать здоровый образ жизни.*

8. Вставьте пропущенные буквы, используя этимологический словарь

(индивидуальная работа по карточкам).

К…сель – общеслав. кисати – «киснуть».

В…тчина – искон. ветхий – «старый».

В…тамин – лат. vita – «жизнь».

Кабач…к – от тюрк. кабак – «тыква, кабачок».

К…пуста – от лат. caput – «голова».

9. Запишите словосочетания, раскрыв скобки. Подчеркните блюда, особенно полезные для здоровья.

*Жарен(нн)ые грибы, поджарен(нн)ый картофель, жарен(нн)ый с рисом индюк, мочен(нн)ые яблоки, мочен(нн)ая в кадке капуста, копчен(нн)ая колбаса, копчен(нн)ый в углях окорок.*

Расскажите правило правописания Н-НН в причастиях и отглагольных прилагательных.

10. Пользуясь этимологической справкой, дайте толкование следующих слов: *ароматерапия, фитотерапия, гирудотерапия, апитерапия, гидротерапия.*

Арома (aroma –древнегреч.) – душистое вещество;

Терапия (therapia древнегреч.) – лечение;

Фито (phyton древнегреч.) – растение;

Гирудо (hirudo –лат.) – пиявка;

Апи (apis –лат.) – пчела;

Гидро (hydor –греч.) – вода.

11. Объяснительный диктант.

*Зап…вать лекарство – зап..вать куплет; разв…вается болезнь – разв…вается флаг; посв…тить жизнь медицине – посв…тить фонариком; ож…г руку – ож…г руки; ч…стота пульса – ч…стота помещений; пос…деть от горя – пос…деть на лужайке; дозы очень м…лы – приходилось стоять на м…лу; зак…лять организм – нак…лоть дровишки.*

Какое правило применяли вы, выполняя данное задание?

12. Орфоэпическая пятиминутка.  Расставьте ударение.

*ДиспансЕр, запломбировАть, коклЮш, медикамЕнты, физиотерапИя, тромбообразовАние, срЕдства, ветеринАрия, санитарИя.*

Понятие здоровьесбережение включает в себя не только физическое здоровье детей, но и нравственное, и психологическое, и даже социальное.

Для пропаганды здорового образа жизни  следует привлекать  возможности  художественной литературы. Для этого не нужны отдельные уроки. Просто то, что раньше нам не казалось таким уж важным, должно занять свое особое  место при анализе литературных произведений.

В 10 классе мы изучаем  роман И.А. Гончарова «Обломов». Чем интересен для нас этот герой с точки зрения  здоровьесбережения? Уже с рождения  Илья ощущал себя барином. Для ребенка не существовало ничего невозможного, все выполняли няньки и слуги. Такое воспитание убивало в мальчике инициативу  и природную живость. Как же должна быть устроена жизнь,  чтобы не погибал в ней человек? В чем корни «обломовщины»? Илья Ильич Обломов стал пассивным человеком, утратил волю, даже любовь не смогла изменить его судьбу. Если раньше нас интересовали только эти вопросы, то в настоящее время мы должны обращать внимание и на то, к какому физическому состоянию пришел главный герой, который не занимался физической культурой, боялся свежего воздуха

*«-Не подходите, не подходите: вы с холода! – сказал Илья Ильич. На вопрос о здоровье  Обломов ответил: «Какое здоровье! – зевая, сказал Обломов. – Плохо!  Приливы замучили».* (*Приливы – здесь: приливы крови к голове  от лежачего образа жизни и недостатка свежего образа).* К чему привел такой образ жизни,  мы узнаем в конце романа. *«Однажды после дневного отдыха  он не мог встать с дивана, язык не повиновался ему… Илью Ильича привели в чувство, пустили кровь и потом объявили, что это был апоплексический удар (кровоизлияние в мозг)».*

На примере Штольца показываем, насколько лучше быть здоровым, как многого можно добиться в жизни.

Такие отступления заставляют задуматься учащихся о своем образе жизни. Активизировать их интерес можно вопросами:

- Как выглядит Обломов  в начале романа?

- Как изменила его любовь к Ольге Ильинской?

- Какие изменения в его внешности произошли в доме вдовы Пшеницыной?

- Почему так рано ушел из жизни И.И. Обломов? Что его погубило?

Конечно, «обломовщина», но и то, что вел нездоровый образ жизни:  не гулял, много ел, много пил.

Этот пример поможет сформировать у старшеклассников ответственность за свое здоровье;  только будучи здоровым,  человек сможет реализовать свои планы, как это сделал Штольц. Он и  Ольга Ильинская стремились к личностному росту,  старались поддерживать гармонические отношения с миром.  Автор утверждает в конце романа, что  герои счастливы.  Тем не менее, Ольгу иногда посещает грусть  и неудовлетворенность. Штольц успокаивает жену, утверждая, что это тоска духовного человека  по «высшему блаженству». Таким образом, приходим к выводу, что способность к саморазвитию, к личностному росту -   это и есть психологическое здоровье человека.

Казалось бы, что можно найти в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети» о здоровьесбережении? В 7 главе мы находим такие строчки: *«Павел Петрович Кирсанов ввел гимнастику в моду между светской молодежью».* А потом можно спросить их о том, как занятие гимнастикой отразилось на внешности Павла Петровича*?  «Весь облик Аркадиева дяди, изящный и породистый, сохранил юношескую стройность и то стремление вверх, прочь от земли, которое большею частью исчезает после двадцати годов»*. И вопросы:

- Как добился этого Павел Петрович?

- Хотелось бы вам так же выглядеть в 40-50 лет?

- Что для этого нужно?

В каждом произведении классической русской литературы  можно найти вопросы, связанные  с нравственным здоровьем личности. Что такое  добро и зло, честь и бесчестье, истина и ложь, нравственное поведение и безнравственное поведение?  Ответы на эти вопросы дает роман Л.Н. Толстого «Война и мир». У учеников складывается четкое убеждение, что защита родины, борьба со злом, истинная дружба, любовь, патриотизм, честь и достоинство – это нравственные нормы. Если эти нормы нарушать, то  личность постепенно разрушается (Элен, Берг, Борис Друбецкой, поручик Телянин). Изучая этот роман, десятиклассники твердо усваивают понятие «нравственное здоровье личности».

В школьные программы по воспитанию с некоторых пор вошел пункт о самоопределении ребенка в социуме, формирование человека-гражданина, семьянина-родителя, специалиста-профессионала. С этой задачей тесно связано социальное здоровье ребенка, то есть умение ученика  соотносить свои устремления, желания с устремлениями и желаниями других. Примерами могут служить такие произведения, как роман М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени». Конфликтная ситуация привела к дуэли и смерти Грушницкого. Конфликт между Онегиным и Ленским закончился дуэлью и  смертью  Ленского («Евгений Онегин»). Таким образом, проанализировав данные примеры,   подростки осознают, что социальное здоровье, бесконфликтное поведение  помогают достичь определенной цели и комфортно себя чувствовать в социуме.

Примеры из художественной литературы нагляднее продемонстрируют ученикам, к чему может привести  употребление табачных изделий. Прочитаем страницы из замечательной книги Марка Твена «Приключение Тома Сойера*»: «И разговор продолжался. Но скоро он стал  каким-то вялым и бессвязным. Паузы удлинились, курильщики стали сплевывать  что-то уж очень часто. За щеками у них образовались как будто фонтаны; под языком было сущее наводнение, только успевай откачивать; заливало даже и в горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледнели, и вид у них был самый жалкий».*

Перечислять всех писателей, в произведениях которых можно найти вопросы, связанные со здоровьесбережением, нет смысла. Каждый учитель русского языка и литературы может найти нужный материал.

Изучение биографий писателей и художников показывают тесную взаимосвязь духовного и физического развития человека. Особенно это видно на примере жизни Льва Николаевича Толстого, который писал: *« Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле».* Сам писатель всю жизнь работал физически, занимался спортом, сохранял душевное равновесие, пропагандировал культуру, богатство русского языка и народного искусства. Учащиеся убеждаются в том, что здоровый образ жизни способствует долгой и плодотворной жизни.

Итак, современный педагог  всегда найдет возможность включить в урок вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни. Методы, технологии и приемы зависят от компетентности учителя, от его личности, от уважения учащихся. Понятно, что  только тот учитель, который сам занимается спортом, ведет здоровый образ жизни, психологически устойчив, может оказать сильное влияние на формирование личности ученика.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в списке ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле - здоровый дух», то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Практическое пособие. – Москва, 2005.
2. Брагина С. А. Энциклопедия здоровья на уроках русского языка в 5–7 классах. Волгоград, 2009.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.
4. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Москва, 2005.
5. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.