**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы, а также в работе классного руководителя Гореловой Т.А.**

**2012-2013 учебный год**

Изменения в содержании школьного образования, введения новых образовательных стандартов, интенсификация труда учащихся и учителей предъявляют высокие требования как к системе образования, так и к нервной системе школьника и учителя. Это требует особенно бережного отношения к здоровью всех участников образовательного процесса. Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально - экономического положения семей, экологической обстановки, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов. Состояние здоровья зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью. Понятно, что выработка такого отношения - важнейшее условие оздоровления общества. И начинать его необходимо со школы, поскольку именно она - единственный институт, через который проходит всё население страны, и учебно-воспитательный процесс — единственный систематизированный процесс возможного формирования полезного поведения.

**Цель** здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, формировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни. В своей педагогической работе мною используется здоровьесберегающая технология, разработанная профессором Смирновым Н.К.

Реализация задач формирования здоровьесберегающей среды ОУ невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов, коллектива ОУ в целом.

Мною как педагогом осуществляется деятельность по здоровьесбережению в рамках школьной инновационной площадки «Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс».

**Направления деятельности классного руководителя:**

- формирование у обучающихся и их родителей здорового образа жизни (через беседы, классные часы, внеклассные мероприятия, спортивные соревнования, лекции и беседы с родителями);  
- создание здоровой и безопасной среды (микроклимат, освещенность, мебель, технические средства обучения, проведение ежегодного текущего ремонта помещения, создание «зелёной зоны» в классе);  
 - совершенствование психологической поддержки школьников, профилактика девиантных форм поведения и др.- совместно с психологом и социальным педагогом (проведение профилактических бесед, психологических тренингов, беседы с родителями, создание благоприятной психологической атмосферы на уроках)  
 - профилактика утомляемости школьников, охране зрения, опорно-двигательного аппарата и др.;  
 - участие в «Днях здоровья»;  
- совместно с медицинскими работниками проведение лечебно-профилактических мероприятий по укреплению здоровья школьников (отслеживание болезненных состояний школьников и принятие мер, беседы и классные часы по предупреждению травматизма, участие в проведении профилактических прививок)  
-участие в спортивных мероприятиях (школьный и муниципальный уровни).

**Здоровьесбережение на уроках русского языка и литературы:**

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Большое значение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает время для каждого задания, чередует виды работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, пунктограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы.

Наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов на уроке ведёт к психологической разгрузке.

При подготовке к урокам обращаю внимание на продолжительность, частоту чередования различных видов учебной деятельности. Использую следующие методы преподавания: словесный, наглядный, электронновизуальный, самостоятельную работу и другие. Во избежание усталости учащихся 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.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания; разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.

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, строго соблюдается объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводятся строго по календарно-тематическому планированию.

На каждом уроке в любом классе в течение урока проводятся физкультминутки , игровые паузы, зрительная гимнастика и, конечно, эмоциональная разгрузка (2-3 минуты). На уроке провожу динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно-двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке.

При изучении биографий писателей и художников показываю 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.

На уроках русского языка для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ можно использовать тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм. При изучении наклонений глаголов можно рассмотреть режим дня школьника с последующим его обсуждением. Знакомство с числительными даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

**Мною отслеживаются следующие параметры здоровья школьников:**

-особенности физического здоровья;

-диагностика заболеваний, имеющихся у учащихся;

-анализ пропусков учебных дней по болезни;

-диагностика нарушений осанки, зрения, хронические заболевания, сколиоз;

-наблюдение за состоянием детей, состоящих на диспансерном учете;

-оценка организации учебного процесса, учебной и внеучебной нагрузки, режима в течение дня, недели;

-состояние психического здоровья по поведенческим реакциям и оценке напряженности;

-изучение эмоционального состояния ребенка, настроения в отношениях со сверстниками и взрослыми людьми;

-субъективная оценка состояния учащихся;

-динамика школьной мотивации;

-динамика режима дня учащихся.

Мониторинги проводятся совместно с медицинским работником, социальным педагогом, психологом. Первичный мониторинг и анализ полученной в его результате информации позволяет создать банк данных по заболеваемости учащихся и составить комплексную систему мер для изменения ситуации в лучшую сторону.

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 более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

**Использованные источники**

1. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения. Методические рекомендации //Под редакцией В. Д. Сонькина, М. М. Безруких. - М.: Триада - фарм, 2004.
2. Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». - М: АРКТИ, 2003;
3. 10. Интернет ресурсы

http://pedsovet.org/forum/index.php?s=4941aabe3689e2798500473207a3eac3&act=Attach&type=post&id=166

http://tco-physics.narod.ru/