ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Здоровьесберегающие технологии- это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье, физического, психического и нравственного компонента.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога- это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого- педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей , предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток- положительный эмоциональный тон.Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст.

Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а также требует разработки концепции, теории, технологии и диагностических процедур оценки качесттва урока. И выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение психического здоровья учащихся.Достигается через учет особенностей класса, создание благоприятного фона на уроке, использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу, создание условий для самовыражения учащихся, инициацию разнообразных видов деятельности, предупреждение гиподинамии.

Приводит к предотвращению усталости и утомляемости, повышению мотивации к учебной деятельности, увеличивает количество учебных достижений.

Каждый новый урок- это ступень в знаниях ученика, поэтому так важно конструирование и осуществление каждого урока.

Структурными элементами моих уроков выступают:

-Приветствие

-Опрос самочувствия

-Релаксация

-Оздоровительные упражнения

-Рефлексия

-Прощание

Последовательность этапов урока определяется его целью и содержанием, однако комфортное благополучие возможно при условии, что каждый урок содержит все элементы от приветствия до прощания.

Русский язык и литература- серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, поэтому я стараюсь уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

 На уроках русского языка и литературы я не допускаю перегрузки учеников, определяя оптимальный объем учебной информации и способы ее предъявления, учитываю интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика.Стараюсь предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость.При планировании урока включаю многократные зарядки- релаксации, в общей сложности отводя на них 3-5 минут.Цель проведения релаксации- снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем- нибудь новым, необычным. Релаксация должна освобождать на какое- то время от умственного напряжения. Вот несколько примеров.

1.Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана- физкультминутка для глаз. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки 1-2 минуты.

2. Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка, хорошо знакомая детям еще по начальной школе.

3. Шутливые истории на уроке, притчы, загадки.

Здоровьесберегающие технологии реализуются, прежде всего, на основе личностно- ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно- развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Для сохранения здоровьесбережения я использую:

- Педагогику сотрудничества, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

-Технологии уровневой дифференциации обучения

 Один из способов по данной технологии- групповая работа. Класс делится на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета.

Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, которые различаются по объему и приемам выполнения. В составе группы учащиеся сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям « слабой группы». Применяю различные тестовые задания с выбором ответа, задания на перегруппировку, на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

Одним из основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий является творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается за счет использования на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

 На уроках русского языка широко использую для лингвистического анализа , в качестве контрольных, самостоятельных работ тесты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов рассматриваю режим дня школьника с последующим его обсуждением.При изучении односоставных предложений предлагаю творческие задания на тему: « Береги свое здоровье»,» Твой завтрак»,» « Прогулка или компьютер?».

Изучение числительных дает возможность использовать тесты, рассказывающие детям об истории Олимпийских Игр, завоеванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.

Большой энтузиазм вызывают у учеников уроки, на которых можно проявить себя творчески.Для этого использую такую форму работыкак нестандартные уроки.Эти уроки создают благоприятный климат работы в классе, повышают эмоциональный фон, нормализуют психическое состояние ученика и учителя.

Но нельзя говорить о методах здоровьесберегающих технологий, не затронув здоровьесберегающие условия и приемы. В первую очередь, это:

- Выполнение санитарных правил и норм ( режим проветривания, освещенности, эстетики, функциональности кабинета)

- Система релаксационных пауз и упражнений для опорно- двигательного аппарата, зрения, слуха, нервной системы в соответствии с возрастом, интенсивностью работы и номера урока в расписании.

- Снятие гиподинамии и статичности: смена позы за столом, работа стоя, в движении.

В ходе всей деятельности в направлении здоровьесбережения на уроках русского языка и литературы я вижу определенные положительные результаты.