**Конспект мастер-класса: «Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы»**

**Мастер-класс учителя русского языка и литературы Хробостовой Е.В.**

**«Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы»**

*Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.*

*Н.А.Семашко*

**Цель мастер – класса**: организовать деятельность участников семинара, в результате которой они смогут прийти к выводу, что действительно с помощью использования современных технологий можно решить проблемы сохранения здоровья детей при организации образовательного процесса.

**Задачи:**

Определить роль учителя в сохранении здоровья школьников .

Создать условия для демонстрации технологий способствующих сохранению здоровья школьников

Подвести итоги занятия. Оценочно-деятельностная рефлексия.

**Ход проведения**

I. Знакомство со слушателями мастер - класса

Добрый день, уважаемые коллеги! Здравствуйте! Зовут меня Хробостова Елена Валерьевна,

я учитель русского языка и литературы МОУ Илешевской ООШ.

- Что означает слово «Здравствуйте»? (приветствие, уважение, пожелание здоровья человеку).

- Наше занятие пройдет под девизом «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

II. Представление опыта работы

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

И одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. От того, насколько работа каждого учителя отвечает задачам здоровьесбережения, в конечном счете зависит результат влияния школы на здоровье учащихся. Слова «здоровый ребенок – здоровое будущее» для всех нас не просто лозунг, а проблема, которую мы пытаемся решать. Этим обусловлен выбор моей педагогической идеи: «Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы».

*Жизнь по-разному можно прожить:*

*В горе можно и в радости.*

*Вовремя есть, вовремя спать,*

*Вовремя делать гадости.*

*А можно и так:*

*На рассвете вставать и,*

*Помышляя о чуде,*

*Рукой обнаженной солнце достать*

*И подарить его людям!*

А как подарить его людям, если его нет в тебе? Солнце – это добро, свет, любовь, стремление отдавать себя людям, распахнуть навстречу им свою душу, это радость общения, это сама жизнь… А радоваться жизни может только здоровый человек.

**III. Мастер - класс**

1. Постановка цели мастер - класса

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать поученные знания в повседневной жизни.

Русский язык – серьезный и сложный предмет. Учащимся приходится много писать а потому без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы не обойтись, так как они, в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

 «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

 Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

 Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

 Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

 Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

 Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

 Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

 Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

2. Практическое занятие с применением здоровьесберегающих технологий.

- Хочу поделиться своими небольшими наработками по данной теме. Конкретно, покажу элементы открытого урока, проводимого мною с учащимися 5 класса – «Сказочная контрольная работа по теме «Морфемика»».

Свой урок я построила в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывала время для каждого задания, чередовала виды работ во избежание усталости учащихся. Все задания способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике. Тематика на моем уроке связана с укреплением здоровья.

Я подготовила сказочную контрольную работу. Почему именно сказочную? Потому что уроки повторения и обобщения пройденного материала подчас становятся скучными для ребят. Особенно это касается учащихся 5-6 классов, когда объем изученного материала невелик. К тому же этот материал отрабатывается из урока в урок. А в конце изучения определенного тематического блока ученики ждут чего-то нового, новой формы применения полученных знаний. Тогда на помощь приходит сказка.

Большое значение имеет организация урока. В начале урока для положительного эмоционального настроя, эмоционального заряда использовала стихотворение, так называемое «Аквариум настроения» под музыку «Веселый урок Радионяни»:

Здравствуй, мой любимый класс!

Я так рада видеть вас.

*Прозвенел звонок веселый.*

*Всех зовет он на урок.*

*Все задания сегодня*

*Выполнить должны мы в срок.*

*Все волнения отбросьте –*

*Не забыли про нас гости!*

*Оглянитесь, улыбнитесь,*

*Тихо по местам садитесь.*

*Вижу класс наш хоть куда!*

*Мы начнем урок, друзья!*

А сейчас громко скажите "И" три раза.

Мы создали колебания в голове, прочистили каналы (звук "И" создает колебания в голове, очищает мозг, глаза, нос, уши, вибрирует голосовые связки, гортань, выводятся из тела вредные вибрации, улучшается слух).

Затем проведена медитация с пожеланием успеха на уроке.

( Медита́ция (от лат. meditatio — размышление) — тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций)

Прикрыли глазки и мысленно повторяйте за мной: "Я внимателен, я хорошо думаю, догадлив, сообразителен, уверен в себе".

С применением такого начала урока учащиеся входят в класс с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию.

На урок к ребятам пришла странная телеграмма из сказочной страны Русляндии, где живут сказочные герои, чем они были очень заинтересованы.

"SOS зпт помогите зпт король Морфем сошел с ума тчк высылаем задания зпт не можем ответить тчк Сказочные герои тчк"

Король Морфем дал героям трудные задания, которые могут выполнить ученики 5 класса МКОУ Старо-Тартасской ООШ.

Работа проходила не в тетрадях для контрольных работ, а на бланке ответов, где записываем имя и фамилию, класс, напротив номера задания записываем свой ответ, который вы будете заполнять в течение занятия.

1. Игра "Третий лишний"

Нерешительный Кот Леопольд не может выбрать правильный ответ. Одно понял герой, что все зависит от морфем (Что такое морфема?). Помогите Леопольду выбрать лишнее слово в каждом ряду.

Морфема – значимая часть слова.

- гимнастика, бодрость, лыжи;

- спортсменка, шахматист, мяч;

- взбодриться, здоровый, прибежать.

2.Тест "Узнай термин"

Даже старой, никогда не учившейся, Бабе - Яге досталось задание, а она даже не знает, что такое "термин" (объяснение детей).

Термин - слово, являющееся названием понятия какой-нибудь области науки, техники, искусства и т. п.

Изменяемая часть слова (суффикс, окончание, корень);

В ней заключено основное значение однокоренных слов (приставка, основа, корень);

Все слово без окончания (основа, приставка, суффикс);

Изучает состав слова (синтаксис, морфемика, фонетика).

3.Игра "Собери слово"

Несчастный Михаил Потапыч уже сделал свое задание, но по дороге нечаянно оступился и рассыпал все слова, они и перепутались. Давайте попробуем ему помочь.

Погонщик, справа (слова разбиты на морфемы и расставлены не по порядку)

Гимнастика мозга

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Возьмите в правую руку карандаш, начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь левой, а теперь и левой и правой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

4. Игра "Узнай способ"

А несчастный Старик Хоттабыч забыл заклинание и его слова исчезли, остались лишь выделенные морфемы. Помогите ему из заданных морфем составить слова.

-ый-, -здоров-, -к-, -прыж-, -и-, -беж-, пере-, -к-, -а- (здоровый, прыжки, перебежка)

5. Цифровой диктант "Странные цифры"

Всегда веселый Емеля сегодня грустит. Он не знает, в каком порядке должны стоять цифры. Помогите ему.

1 - а; Располагаться, жёлудь, цифра, капюшон, цыган, росток,

2 – о; отрасль, шорох, конституция, растительность, пчёлы,

3 - ё; синицын.

4 – и;

5 – ы.

Музыкальная физкультминутка – релаксация «Домик в деревне»

Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала, а приобщение учащихся к оценке своей работы позволяет учителю избежать конфликтов, а у учащихся формирует оценочное суждение. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Во время проведения релаксации учитель не ставит перед учащимися цель – запомнить программный материал. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Вот тому пример.

6. Индивидуальные карточки "Морфемный разбор"

Маленькому Колобку тоже не повезло, ему дали много слов для какого-то морфемного разбора( объяснение детей). Каждому из вас Колобок прислал по три слова, они лежат перед вами, написанные на листочках с изображением Колобка. Помогите ему правильно сделать морфемный разбор.

- Давайте вспомним, какие есть морфемы, и в какой последовательности должны мы выполнять морфемный разбор.

(Ученики читают стихотворения и прикрепляют на доске морфемы)

«КОРЕНЬ»

*Корень слова – главная, значимая часть,*

*Родственные связи Корню дарит власть.*

*Выясни умело линию родства –*

*Однокоренные подбери слова.*

«ПРИСТАВКА»

*У Корня в недругах, представь-ка,*

*Есть дама гордая – Приставка.*

*А злит она его одним:*

*Стоит лишь только перед ним.*

«СУФФИКС»

*За корнем суффикс обогрел местечко,*

*Не словом угодил, а лишь словечком.*

*Река большая превратилась в речку,*

*Лес – в лесника, а печь – всего лишь в печку.*

«ОКОНЧАНИЕ и ОСНОВА»

*Та часть слова, что изменяется,*

*Окончанием называется.*

*Остальную же часть слова*

*Именуем мы основой.*

Спортивный, витаминный, перебежка.

Гимнастика для глаз «Бинокль»

Представьте, что нам необходимо отыскать морфемы, которые куда-то исчезли. Возьмите в руки бинокли. Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, вдаль.

7. Выборочный диктант

Курочка Ряба никак не может справиться со следующим заданием. Она уверена, что ей могут помочь только пятиклассники. Вам нужно из данного текста найти и выписать 6 слов, состоящих из двух морфем, и 4 – из 3 морфем.

В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства. Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами.

IV. Рефлексия:

На следующем уроке дети должны были узнать, помогли они сказочным героям или нет. Бланки ответов мы запечатали в конверт и отправили Королю Морфем в страну Морфемика, столицу Корня, на Приставочную гору, Суффиксальное поле, где он должен был проверить знания ребят, и посмотреть, помогли ли справиться с заданиями сказочным героям.

- Отгадайте шараду:

*Корень мой находится в ЦЕНЕ,*

*В ОЧЕРКЕ найди приставку мне,*

*Суффикс мой в ТЕТРАДКЕ все встречали,*

*Вся же – в дневнике я и в журнале.* ***(оценка)***

- Сказочные герои за помощь в выполнении заданий передали ребятам жетончики за старание, а оценки я поставила на следующем уроке после ответа Короля Морфем.

- На своих уроках я стараюсь как можно чаще использовать элементы здоровьесбережения. Например, в начале урока записываем с комментированием пословицы и поговорки о здоровье. (Береги платье снову, а здоровье смолоду, Здоровье и труд рядом идут, Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки и т. д.)

- Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом. Например, словарный диктант со следующим набором слов: заняться баскетболом, зажечь олимпийский огонь, укреплять здоровье, любить гимнастику и другие.

На уроках развития речи учащиеся пишут сочинение «Заметка в газету» по здоровому образу жизни на темы «Любимый вид спорта», «Что значит быть здоровым?», «Нам от болезней всех полезней».

На уроках литературы также уделяется внимание педагогике здоровья. Так, например, при изучении темы «Мифы Древней Греции» на примере подвигов Геракла обращается внимание на формирование таких важных качеств характера, как выносливость, стойкость, сила, смекалка и ум, которые отражают нравственные ценности человека. Знакомство с жанрами фольклора дает возможность подбора пословиц и поговорок не только о Родине, дружбе, семье, но и о здоровом образе жизни.

Например, урок русского языка в 8 классе по теме «Повторим орфографию!»

Его особенность в том, что традиционные задачи по повторению изученных орфограмм можно решить в контексте очень актуальной проблемы – проблемы сохранения здоровья человека.

1. Прочитайте текст и ответьте на вопросы: компьютер – это хорошо или плохо? Выделите знакомые орфограммы.

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет быть с ним на «ты», смотрят искоса. Компьютерные игры развивают быстроту реакции, память и внимание, логическое мышление. Также они учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки. Но при несоблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для детей и взрослых, могут стать вредными для них. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10–15 минут – и то не каждый день. Для детей в возрасте 7–8 лет ограничение составляет 30–40 минут в день. В 9–11 лет можно находиться за компьютером не более часа-полутора. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира.

2. Словарный диктант «Болезни». Расскажите об одной из них.

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

3. Запишите словосочетания, объясните глагольные суффиксы.

Советоваться с врачом, заведовать поликлиникой, осматривать больного, оказывать помощь, обрадоваться выздоровлению, проповедовать здоровый образ жизни.

4. Проверочный диктант (Используется метод работы в парах – взаимопроверка. Учитель выступает в роли консультанта).

Сейчас многие ребята увлекаются сладкими газированными напитками. Вы даже можете назвать некоторые из них. Но знаете ли вы, что домохозяйки считают шипучку отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налетом и отложениями кальция? А индийские фермеры используют пепси-колу и кока-колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же.

5. Творческое задание.

Напишите антирекламу сладких газированных напитков.

Если ржавые гвозди поместить на несколько часов в колу, а в чайнике с кальциевым наростом на стенках вскипятить лимонад, ржавчина с гвоздей сойдет легко, а налет после первого же кипячения останется лишь на нагревательном элементе чайника.

6. 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».

7. Распределите слова и словосочетания в три столбика в зависимости от содержания в них 1) белков и жиров, 2) углеводов, 3) витаминов и минералов ( Групповая работа по вариантам).

М…локо, хлеб, м…кароны, каши, рыба. сыр, к…ртофель, крупы, сух… фрукты, сах…р, м…рковь, сла…кий пер…ц, шп…нат, см…родина, к…пуста, р…стительное масло, м..рг..рин, рис, м…ндаль, овсян(нн)ая крупа, яйца, …бл...пиха.

8. 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.

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

9. Представьте, что вы хозяин магазина «Здоровое питание». Составьте ассортимент товаров вашего магазина.

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. Напишите правильно:

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. Комментированное письмо.

Великий физиолог Иван Павлов говорил: «Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил живописец Тициан» (99 лет).

13. Пофантазируйте и сочините «вредные» советы на следующие темы: «Как заболеть простудой»,

«Как быстро состариться», «Как стать близоруким».

14. Орфоэпическая минутка. Расставьте ударение.

Диспансер, запломбировать, коклюш, медикаменты, физиотерапия, тромбообразование, средства, ветеринария, санитария.

15. Минута релаксации. Звучит музыка из альбома П.И. Чайковского «Времена года. Октябрь». На экране – осенние пейзажи.

Какое впечатление произвела на вас музыка, пейзажи золотой осени? Почему для здоровья человека так важно общение с природой?

Подобные уроки позволят учащимся закрепить орфографические и пунктуационные умения и навыки, развивать речь, обогатить словарный запас, почерпнуть немало интересных дополнительных сведений о здоровом образе жизни, воспитывать у учащихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, мотивацию на ведение здорового образа жизни .

Таким образом, различные виды работ позволяют избежать монотонности на уроке. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым, повышая мотивацию к учению.

В конце урока необходима рефлексия.

Рефлексия (от позднелат. reflexio — обращение назад, отражение), форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов

Например, на доску вывешивается яблоня.

Если урок для учащегося прошел плодотворно и он остался доволен, ребёнок прикрепляет к дереву плоды – яблоки.

Если урок прошел хорошо, но могло быть и лучше, то ученик прикрепляет цветы.

Если урок не отличается от прежних уроков и ничего нового не произошло – зеленые листочки.

А уж если совсем напрасно было потрачено время на уроке, то желтый, чахлый лист.

Каждый ученик более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

- Можно составить памятку «Будь здоров!»

Памятка «Будь здоров!»

Хорошее настроение – жизни продолжение.

Отдых и труд рядом живут.

Здоровый сон – прекрасное самочувствие днем.

Движение это жизнь.

Одевайся по погоде.

Чистота – залог здоровья.

Хороший смех оздоравливает душу.

- Уважаемые коллеги, применяя такие формы работы, используя приемы, влияющие на интерес к учебному материалу, вы создадите комфортные психологические условия для обучения и воспитания, что является основой здоровьесбережения.

- Мне хочется пожелать, чтобы вы все были здоровыми, всегда светило над вами солнце и согревало вас своими лучами доброты.

- В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. – Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

-Спасибо за работу! Будьте здоровы!

Литература:

1. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011

2. Брагина С.А. Энциклопедия здоровья. - Волгоград: «Учитель», 2009

3.Тареева Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008

4. Верескун Н.В. Русский язык. Нестандартные уроки и внеклассные мероприятия с применением современных технологий. – Москва: «Планета», 2011

http://www.aphorisme.ru/by-themes/zdorovie/?q=87

http://mlm-to4ka.ru/zdorove/tsitaty-o-zdorove2.html

http://www.fat-man.ru/samye-poleznye-yagody/