Хомская И.В., учитель русского языка и литературы

МОУ «ООШ №34» г. Сыктывкара

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения 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.

Считаю, что здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная.

Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению данной проблемы. Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока.

Задача образовательного процесса в школе состоит в том, чтобы найти такие способы организации образовательного процесса, которые соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического и социального развития учащихся, а также задаче устранения перегрузок учащихся. Решение этой задачи будет иметь существенное значение для сохранения их здоровья. Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как генетическая обусловленность, неблагоприятные социальные и экологические условия развития, но в тоже время с негативным влиянием на здоровье детей влияют и школьные факторы.

По моему мнению, здоровье учеников складывается из простых вещей. О том, как я применяю здоровьесберегающие технологии на своих уроках, расскажу ниже.

Кабинет русского языка и литературы настраивает на рабочий лад: чистота, свежий воздух, пространство наполнено светом, на партах подготовленные учениками принадлежности. Количество видов учебной деятельности на моих уроках составляет не менее четырёх (4-7 видов), и их продолжительность не превышает 10 минут. Смену видов учебной деятельности, как советуют психологи, произвожу через 7-10 минут. Обязательное количество видов преподавания - не менее трёх, они чередуются через 10-15 минут. Учащимся предоставляю возможность выразить своё мнение, проявить самостоятельность. Наличие на уроке оздоровительного момента обязательно (норма: на 20-й минуте урока 1 минута из трёх лёгких упражнений с 3-4 повторениями).

Огромное значение имеет психологический климат на уроке: взаимоотношения между учителем и учениками, между учащимися; наличие эмоциональных разрядок; наличие внешней мотивации (похвала, поддержка); стимуляция внутренней мотивации (стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу).

Уроки-игры, уроки-путешествия, уроки-интервью с радостью воспринимаются учениками. На уроках русского языка часто использую такой вид работы, как заочная экскурсия, который позволяет совмещать принципы здоровьесбережения и воспитательный потенциал. В канву этого вида урока при умелом подборе текстов и упражнений легко вписывается практически любая грамматическая тема. Использую туристическую карту-схему города Сыктывкара, других городов РК, применяю мультимедийные презентации. Работаю с сайтами о Республике Коми, на уроках литературы при изучении творчества коми писателей, композиторов, поэтов использую [http://foto11.com/komi/art/singing/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffoto11.com%2Fkomi%2Fart%2Fsinging%2F) . Слайды презентации позволяют имитировать остановки в экскурсионном маршруте; используются разнообразные упражнения (тексты со словами, которые требуется поставить в нужную форму; выборочные диктанты; творческие диктанты; свободные диктанты, мини-сочинения и т.д.) Органично вписывается в структуру подобного урока и оздоровительный момент: учащимся предлагается сделать остановку в парке или сквере и размяться. Физкультминутка позволяет:

-снять усталость,

-дать отдых мышцам, органам слуха, восстановить силы учащегося,

-поднять настроение,

-помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка,

- снять статическое напряжение.

Психологический климат на уроках, где применяются здоровьесберегающие технологии, всегда благоприятный.

В педагогической литературе имеется целый ряд разработанных комплексов зарядок, физкультминуток для использования на уроках. Но следует иметь в виду, что дети хорошо сами сочиняют небольшие стихотворения для проведения физкультминуток, это позволяет им проявить свои творческие способности и обрести уверенность в своих силах.

Воспитание правил здорового образа жизни тесно связано с использованием текстов на уроках русского языка и литературы. Например, при изучении темы «Односоставные предложения» учащимся было предложено задание на дом: составить текст о здоровьесбережении в рамках урока с использованием различных видов односоставных предложений, указать виды данных предложений. В пример приведу текст Голиковой Александры, учащейся 8 класса: «Утро. Потягиваюсь и неохотно встаю. Вокруг солнечный свет. Через двадцать минут в школу. Ждешь встречи с одноклассниками. Улыбки и шутки. Урок. Пишем, читаем, размышляем, доказываем. Звонок. До свидания, школа. Завтра встретимся». Подобные задания практикую достаточно часто и в качестве домашних, и на уроке. Особенно удобно это при изучении синтаксиса, так как фантазия школьников не ограничивается необходимостью ориентироваться ни на определённую часть речи, ни на конкретную грамматическую категорию.

«Литература-учебник жизни». Действительно, литература предоставляет нам возможность учиться на примере жизни, действий и поступков различных героев, способствует стремлению учиться на чужих ошибках, а не совершать собственных. С этой точки зрения литература уже самим своим содержанием позволяет формировать здоровый образ жизни. Эти возможности даёт:

- комедия Д.И.Фонвизина «Недоросль»;

- «Поучения» Владимира Мономаха», житие святых;

- роман А.С.Пушкина «Евгений Онегин»;

-роман И.С.Тургенева «Отцы и дети» (привожу примеры, цитирую, т.к. у нас основная школа, а данное произведение изучается в 10-м классе);

-роман-эпопея Л.Н.Толстого «Война и мир» и многие другие произведения, среди которых русские народные сказки.

Яркие, запоминающиеся образы, высокие идеи, талантливые картины - всё это пробуждает эмоции учащихся, способствует воспитанию нравственности и формированию навыков здоровьесбережения.

Таким образом, умелая организация урока на основе здоровьесбережения, подбор примеров, приёмов, заданий содействуют сохранению здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствую грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

С 2013 года для эффективного социально-педагогического взаимодействия с учениками я провожу анкетирование для  выяснения психологического климата в коллективе. Один  раз  в  полугодие ученики  письменно  отвечают анонимно  на  серию  вопросов, отражающих  их  отношение  к  уроку, учебникам, предмету,  учителю.

*Нравятся  ли уроки русского языка и литературы?*

*Что  не  нравится  на  уроке?*

*Можешь  ли  учиться  лучше  по  предмету?*

*Что  мешает  учиться  лучше?*

*Какие  действия  учителя  считаешь  неправильными?*

*Поставь  отметку  учителю  по  10-балльной  системе. Обоснуй  её.*

*Поставь  себе  отметку  по  10-балльной  системе.  Обоснуй  её.*

Для обработки материала использую таблицу

**Таблица 1. Результаты анонимного опроса**

Результаты анонимного опроса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Категория участниковобразовательногопроцесса | Количество уч-ся, кому нравится предмет | Степень удовлетворенности  в % |
| В началегода | В концегода |
| Обучающиеся Х класса |  |  |  |
| Обучающиеся  Х класс |  |  |  |

**Таблица 2. Результаты анкеты  «Мои учебные достижения»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | 2012-2013 учебный год% | 2013-2014 учебный год% | Динамика роста% |
| Учащиеся считают, что учитель относится к ним хорошо, понимает, уважает, учитывает их возможности |  |  |  |
| Учащиеся удовлетворены полученными знаниями |  |  |  |
| Учащиеся убеждены, что знания им пригодятся в жизни, так как красивая, грамотная речь, верное оформление документов – залог их будущей карьеры и самореализации |  |  |  |

 Вывод: Большую роль в комфортном настроении учащихся, в спокойной, доброжелательной обстановке на уроке  играет и личность учителя, и характер его отношения к ученику. Стремлюсь быть эрудированной личностью, профессионалом своего дела, чуткой, любящей и понимающей своих учеников.

В представленном материале обобщен опыт работы по здоровьесбережению на уроках русского языка и литературы. В настоящее время вопросу здоровьесбережения уделяется огромное внимание. Уроки русского языка и литературы, особенно литературы, позволяют воспитывать потребность в здоровом образе жизни на примере героев произведений. Применение элементов здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка позволяют создать не только ситуацию успеха для каждого ребенка, но и сохранить здоровье.

**Приложение 1**

**Зарядка для языка**

***Скороговорки***

*-* Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

- Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.

- Дробью по перепелам да по тетеревам.

- Жутко жуку жить на суку.

- Карл клал лук на ларь. Клара украла лук с ларя.

- Колпак на колпаке, под колпаком колпак.

- Краб крабу сделал грабли.

- Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.

**Дыхательные упражнения**

**Кто и как?**

И.п. – основная стойка

Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых…»

Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из…»

Как шипит гусь? «Ш-ш-ш…»

Как мы смеемся? «Ха-ха-ха…»

Как воздух выходит из шарика? «С-с-с…»

**Дыхательная медитация**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка…Нежный аромат цветка… Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе просачивается наружу. Вдох. Выдох.

**Снимаем утомление**

**Поглаживание шеи**

И.п. – стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8-10 растираний. Поменять руки и выполнить то же самое левой рукой.

**Здравствуйте!**

Учащиеся поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки. Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.

**Ребро, ладонь, кулак**

Учащиеся работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак.

**Рисование носом.**

Учащимся нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока)

**Вверх – вниз, влево – вправо.**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считать до десяти.

**Буратино.**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1 ребята следят за уменьшение носика.

**Часики**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону. Поочередно проследить за движением указательного пальца левой руки, а затем – правой.

***Речитатив.***

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал: «На пригорке возле горки жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка…».

Учитель может использовать любую другую скороговорку в соответствии с темой урока.

**Ветерок**

Поднять голову вверх - вдох. Опустить голову на грудь – выдох (подул тихий ветерок).

 Голову вверх – вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

 Поднять голову вверх – вдох. Опустить и задуть свечи ( подул сильный ветерок)

**Гигиенический массаж**

Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз. Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны. Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу. А затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.

**Литература.**

1. Белая А.Я., Мирясов В.И. Пальчиковые игры для развития речи, изд-во «Астель», 2001.
2. Беспалова Е.В. Факторы, негативно влияющие на здоровье ребенка. Справочник классного руководителя,  № 3, 2008.
3. Газета «Здоровье детей», № 1, 2005, изд-во «Первое сентября», Москва.
4. Газета «ПедСовет», № 4, 2006.
5. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004
7. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004
8. <http://festival.1september.ru/2003_2004/>
9. http://ped-kopilka.ru/