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

**Здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников — взрослых и детей.**

**Здоровьесберегающие технологии — это шанс взрослых решать проблему сохранения здоровья учащихся не формально, а осознанно, с учётом особенности контингента учащихся, направленности и специфики учебного заведения, региональных особенностей.**

**Развитие школы идёт по пути увеличения физических и психологических нагрузок на ребёнка. Ещё в 1905 году. Песталоцци заявил, что «при традиционно сложившихся формах обучения происходит непонятное ухудшение развития детей, убийство их здоровья».**

**А сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации.**

**Кроме отклонений в развитии опорно — двигательного аппарата, кроме большого количества хронических заболеваний прибавилось в современной среде зависимость от табакокурения, наркотиков.**

**Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, города и отдельно взятой школы.**

**Отсутствие реальных предпосылок формирования культуры здоровья в условиях семьи, низкая двигательная активность, нерациональная организация питания, нарушение экологического равновесия окружающей среды, высокая степень стрессовости, увеличение общей задержки физического развития, нездоровые пристрастия и увлечения — всё это формирует нездоровье школьников. А низкий уровень здоровья учащихся и является одной из основных причин возникновения трудностей в образовательном процессе, в слабом усвоении учебного материала, что сказывается в качестве образования в целом.**

**Поэтому учитель тот субъект образовательного процесса, который концентрирует рекомендации врачей, психологов, все социальные заказы родителей на достижение социального успеха без потери здоровья.**

**Сегодня, как никогда, педагогу необходимы комплексные знания об особенностях развития современного ученика, о его здоровье, методах и технологиях здоровьесбережения и здоровьеформирования, поддержании и восстановлении оптимальной работоспособности в образовательном процессе, а ученику — элементарные знания о себе, своём организме, о способах выживания. Современная школа должна стать школой здоровья.**

**Народная мудрость гласит: «У здорового человека много задумок и желаний, а у больного — только одно. По сути, к счастью ведёт одна дорога — крепкое здоровье».**

**Безусловно, каждый педагог создаёт свою систему здоровьесбережения на уроке. Такие рекомендации есть и у нас в школе.**

**Важно, чтобы здоровьесберегающий компонент стал неотъемлемой частью профессиональной и личностной позиции самого педагога - передать можно только то, чем хорошо владеешь сам.**

**«Здоровье — это состояние полного психического, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». Отсюда понятно, что деятельность школы должна быть направлена на** **воспитание физически и духовно здоровых детей, активных и полноценных членов общества. Социальное благополучие? Что это? Конечно, школа для детей не должна быть единственным местом общения со сверстниками, полноценное развитие он может получить, только если будет иметь опыт общения вне школы. Тогда у ребёнка сформируется умение адаптироваться в различных коллективах, вне зависимости от их интересов, умение создать свой личный статус. Важно, чтобы при попадании в незнакомую среду ребёнок не замыкался, смог избежать конфликтных ситуаций, отстоять свою точку зрения, не испытывать социальной неполноценности, что в свою очередь могло бы привести к психологическим расстройствам и как продолжение к ухудшению здоровья и обострению психологических заболеваний.**

**Одним из требований федерального образовательного стандарта нового поколения является компетентно — деятельностный подход учителя. В содержании компетенции учителя включена компетенция в области валиологии образовательного процесса, применение которой-среды помогает овладеть навыками конструирования здоровьерегающей среды, принятие решений по проблемам здоровьесберегающей среды, принятие решений по проблемам здоровьесбережения.**

**В основной и средней школе знания по здоровьесбережению и культуры здоровья учащиеся реализуются через биологию, географию, физическое воспитание, физику, химию, и, конечно, уроки литературы.**

**Учитель несёт ответственность за то, что, каждый ученик рассматривает своё здоровье как часть личного и общего благополучия, видит себя как физически и нравственно здоровую личность. Ученик должен осознавать связь знаний о здоровье с** **системой ценностей вообще.**

**Здоровьесберегающая деятельность — это система мероприятий,** **направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.**

**Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются** **способы применения средств, позволяющих решить задачи педагогики** **оздоровления.**

**Метод обучения — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения.**

**По-прежнему основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того, чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский). На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей.**

**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 фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.**

**Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я понял, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И выстроил концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.**

**Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение психического здоровья учащихся.** **Достигается через — учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении 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, вклад в развитие его духовной, умственной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока.**

**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 — серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.**

**Что может сделать учитель на уроках русского языка и литературы? Прежде всего, учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока включать 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 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 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, притчи, загадки т.д.**