**Доклад учителя Лебедевой Елены Викторовны на тему :**

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка»**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Что же такое здоровье? Словарь дает следующее толкование: «Здоровье - это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». Итак, можно выделить три вида здоровья: физическое, психическое и социальное. *Социальное здоровье* личности на одной из всероссийских науч­но-практических конференций было провозглашено как нацио­нальная идея современной России\*. Здоровая личность с точки зре­ния ее социального развития активно действует по отношению к своему здоровью. Например, старшеклассник, заботясь о своей успеваемости, чтобы уменьшить пропуски, скорей всего займется закаливанием и спортом. Социальное здоровье лич­ности органично включает в себя здоровье физическое и психоло­гическое.

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.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Учебная нагрузка состоит из трех компонентов: физическая, интеллектуальная и эмоциональная. Физическая нагрузка включает в себя количество учебных часов, объем домашнего задания и внешкольные дополнительные занятия. Интеллектуальная нагрузка зависит от содержания учебных программ и степени развития психики ребенка. Эмоциональная нагрузка складывается из эмоциональных переживаний за успехи и неудачи, из общения со сверстниками. Здесь особенно важен стиль общения между участниками образовательного процесса, умение учителя реагировать на состояние ребенка.

Как же помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

В этом может помочь использование здоровосберегающих технологий. Здоровьесберегающая педагогика объе­диняет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здо­ровья учащихся. Ее назначение заключается в том, чтобы обес­печить качественное обучение без нанесения ущерба здоровью школьников. Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, в которой учтены важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, влияющие на его здоровье. Они представляют собой совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения, воспитания, развития. Научная организация работы по сохранению здоровья учащихся представляет систематизацию здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающая деятельность школы:**

- Диспансеризация;  
- Профилактические прививки;  
- Дни и Недели Здоровья;  
- Спортивные школьные праздники;  
- Участие в районных спортсоревнованиях;  
- Беседы о здоровье с учащимися;  
- Беседы о здоровье с родителями;  
- Витаминизация;  
- Оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

**Здоровьесберегающие технологии на уроках.**

* Для того, чтобы дети не уставали на уроке, необходимо проводить физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев.
* Для повышения сопротивляемости организма, успокаивающего или тонизирующего действия применяется ароматерапия - ароматизация помещений эфирными маслами растительного происхождения.
* С целью охраны психического здоровья детей необходимо проводить сеансы релаксации.
* Большое значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ.
* Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Например, использование проектного метода, заданий разного уровня сложности, различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом, работа учащихся в группах.
* Но важное значение имеет стиль преподавания учителя. Он должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Поговорим о стиле преподавания. По типу организации и управления познавательной деятельности ребенка в учебном процессе можно выделить инструктивно-авторитарные и личностно ориентированные технологии. Авторитарные технологии отличаются жесткой организацией школьной жизни, подавлением инициативы, применением принуждения. Ребенок превращается в объект воздействия со стороны педагога. Это приводит к деформации личности, сказывается на психологическом здоровье ученика. В личностно ориентированном обучении приоритетна индивидуальность каждого ребенка, ученик становится заинтересованным лицом в обучении, потому что создаются комфортные условия для реализации его возможностей.

Это обучение предполагает:

* Задания интерактивного характера направлены на развитие познавательных процессов.
* Поисковая деятельность: выдвижение проблемы, обсуждение гипотез, сравнение выводов с учебником.
* Учитель – равноправный партнер, он не навязывает свою точку зрения. Его цель – организовать совместный поиск учебной задачи.
* Ребенок – заинтересованное лицо, выступает в роли исследователя.
* Демократический стиль взаимоотношений, диалог.
* Педагог не стремится исправить ошибки, а предлагает ученикам найти их и оценить свою работу

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. В нашем методическом объединении одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках и повышение интереса к изучаемым предметам. На своих уроках я использую игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов. Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как урок-викторина, урок-соревнование и так далее. Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала.

Учащимся 5-11 классов надо раскрыть и показать возможности правильной организации их досуга, помочь сформировать устойчивый интерес к самостоятельному поиску разносторонних знаний, а не просто бороться с вредными привычками, пагубно влияющими на их здоровье.   
Я считаю, что, если подросток или старшеклассник будет занят и увлечён интересным делом, какой-либо творческой работой, у него не будет лишнего времени на вредные привычки.  
Программа по литературе (для 5-11 классов) включает стихи о неповторимых красотах русских пейзажей мастеров слова - поэтов Жуковского В.А., Пушкина А.С., Толстого А.К., Бунина И.А., Тютчева Ф.И., Фета А.А., Блока А.А., Есенина С.А., Ахматовой А.А., Рубцова Н.М. и др.   
Анализируя их поэзию, дети с удовольствием сами выбирают стихотворения для выразительного чтения наизусть.  
Обратной связью с учащимися для меня становится желание самих учеников «попробовать себя» в поэтическом творчестве, создании собственных стихов, посвящённых родной природе. (стих)

Дорога по полю мчится,

И сердце пронзило вдруг:

Подсолнухи и пшеница

Да желтого солнца круг.

Бесспорно, с картин Ван-Гога

Сбежали они сюда,

Зовет в желтизну дорога,

Отправлюсь и я туда…

Подсолнухи и пшеница

Да желтого солнца шар-

Чему тут, скажи, дивиться?

Так нет же, зашлась душа!

**Советы учителю**

1. Чаще улыбайтесь своим ученикам.

2. Называйте их по имени.

3. В общении с детьми будьте терпимыми, умейте внимательно их вы­слушивать, поощряйте их откровенность с вами.

4. Позволяйте ученикам почувствовать их значимость.

5. Проявляйте уважение к их мнению, избегайте отрицательных оценоч­ных суждений.  
6. Если вы не правы, признайте это. Поощряйте учеников, если они за­метят ваши ошибки.

7. Не бойтесь перехвалить, бойтесь поселить неуверенность! Чаще хва­лите ребенка даже за самое скромное достижение и делайте это ис­кренне.

8. Если вы хотите указать ученику на его недостатки, то сделайте это та­ким образом, чтобы ошибка казалась легко исправимой, а дело, ко­торым вы хотите его увлечь, выполнимым.

9. Задавайте вопросы, вместо того чтобы давать приказания.

10. Никогда не ставьте на уроке ребенка в ситуацию незнания.

11. Пусть ваш ученик почувствует, что идея принадлежит ему.