**МБОУ «Березовская средняя общеобразовательная школа»**

**Доклад на тему:**

**« Использование технологий**

**здоровья сбережения на уроках**

**русского языка и литературы».**

Учитель русского языка и литературы

Кронгардт Т.М.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное

развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последнее время стала объектом внимания медиков, педагогов, родителей, общественности.

Так что же такое здоровье? Почему в последние десятилетия оно относится к глобальным мировым проблемам?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение индивидуального здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов». Данное определение здоровья является, скорее всего, эталонной моделью будущего человека, к сожалению, пока далекой от реально существующей.

Современный человек все дальше и дальше отходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться, переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду. Все это приводит к тому, что мы приобретаем новые болезни, а наше душевное равновесие все чаще бывает нарушено из-за злобы, агрессивности, зависти – как нашей, так и окружающих нас людей. Официальная медицина предлагает огромный арсенал новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек приобретает несколько других, связанных с побочными эффектами синтетических препаратов.

Большее время человек проводит в общеобразовательных учреждениях: детский сад, школа, институт.

Исследования показывают, что около 30% детей, поступающих в школу, имеют различные отклонения в состоянии здоровья, что за время учёбы в школе у ребёнка ухудшается здоровье, к концу учёбы снижается зрение, нарушается осанка и т.д.

Сегодня школьное образование предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Проблема сохранения здоровья стала особенно значимой на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их психическое и физическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Поэтому сейчас пристального внимания заслуживают здоровье-сберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. По определению Н.К.Смирнова, «здоровьеформирующие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни». Современный учитель не должен нарушить священной заповеди: «Давая знания, не отбирай здоровье…» Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда следует отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, развивающего обучения, разнообразные игровые технологии.

В своей практике я использую личностно-ориентированные технологии, где в центр образовательной системы ставится личность ребенка, стараюсь обеспечить комфортные условия ее развития и реализации природных возможностей. Одним из важных направлений своей работы считаю «педагогику сотрудничества». Ее можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребенка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. Технология уровневой дифференциации обучения помогает мне строить уроки с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. У меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми.

Элементы здоровьесберегающих технологий присутствуют на каждом уроке: их применение занимает мало времени, но имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья. Важными структурными компонентами моих уроков выступают: приветствия, 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 компоненты от приветствия до прощания.

Русский язык – серьезный и сложный предмет. Учащимся приходится много писать, поэтому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям. Уроки русского языка я нередко начинаю с орфографической пятиминутки, цель которой актуализировать определенные орфографические правила. Эти пять минут можно использовать и в целях формирования мотивационной сферы гигиенической культуры, подобрав соответствующий материал. Работая над орфограммами в таких упражнениях, имеет смысл ненавязчиво и легко коснуться описанной ситуации, например, «Здоровый сон – прекрасное самочувствие днем».

Во избежание усталости учащихся на уроках применяю постоянное чередование видов работы: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, рассматривание иллюстраций, ответы на вопросы, чтение, письмо, говорение, слушание. В 5 – 6 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты, выполняя движения, ребята еще и запоминают стихотворения, тренируют память. Не всем учащимся легко дается русский язык, поэтому регулярно провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дают занятия в парах, в группах, где ведомый более слабый ученик чувствует поддержку товарища. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь ИКТ, прежде всего использование  компьютера на уроке. Благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране, внимание учащихся можно удерживать в течение всего урока, при этом то, что происходит на экране,  требует ответной реакции ученика, т.е. внимание носит не созерцательный, а мобилизующий  характер. В своей практической деятельности я использую, например, грамматические сказки, разного рода презентации.  Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но  дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику. Например, учитывая возможности ребенка, можно дать ему выполнить  индивидуальное задание на тренажерах по русскому языку. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедиа  материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся.

В рамках технологии развивающего творческого обучения я предлагаю следующий метод, способствующий развитию воссоздающего воображения и снятию напряжения на уроках, психологической разгрузки.

Создание ассоциаций:  «Когда я произношу слово... , то представляю ….». Лучше, конечно, если данная работа будет проводиться письменно, но можно и устно. Тогда ассоциации записываются на доске в виде солнца, цветка и т.п. Результаты не обсуждаются, а просто заслушиваются. Естественно, необходима словесная оценка. Ребятам очень важно услышать об уникальности их ответа, многим достаточно просто услышать: «Хорошо, интересно, необычно». Большим плюсом является именно зачитывание полученного текста. Таким образом, можно избавиться от отрицательных эмоций, с которыми ребенок пришел на урок. Но если у ребенка нет желания делиться публично, то настаивать не надо.

Современный урок русского языка характеризуется большой интенсивностью, требует от учеников концентрации внимания и напряжения сил, отсюда быстрая утомляемость школьников. Поэтому использование в работе с учащимися релаксационных упражнений является важным моментом сохранения здоровья детей и воспитания бережного отношения к нему.

Цель проведения релаксации – снятие напряжения, возможность дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к лучшему усвоению материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, упражнения, не требующие запоминания учебного материала. При релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Все это происходит на фоне приятной медленной музыки. Не менее важным является эмоциональный климат урока, который во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало.

Задача учителя – заботиться не только о физическом, но и духовном здоровье учащихся. Уроки литературы предоставляют широкие возможности для достижения этой цели. При знакомстве с биографией писателя показываю тесную взаимосвязь духовного и физического развития человека. Особенно это видно на примере жизни Л.Н.Толстого, который писал: «Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле». Сам писатель всю жизнь работал физически, занимался спортом, сохранял душевное равновесие, пропагандировал культуру, богатство русского языка и народного искусства. Учащиеся убеждаются в том, что здоровый образ жизни способствует долгой и плодотворной жизни. Изучение «искусства слова» невозможно без живописи и музыки. Чтение художественных произведений сопровождаю иллюстрациями великих художников, фрагментами музыкальных произведений композиторов-классиков, воздействуя на эмоциональную сферу учащихся. При анализе литературного произведения акцентирую внимание на проблемах гуманизма, добра и зла, оказываю влияние на формирование нравственного здоровья. Использование в 10-11 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объеме домашнего задания, разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. Применение интеграции различных видов искусств на уроках литературы помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся, например, сопоставление произведений литературы и живописи или музыки. Этот прием позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Для осмысления содержания текста, обнаружения личностного смысла в материале использую приемы: «Чтение с остановками», «Чтение с пометками», «Составление кластера». Например, при «чтении с остановками» чтение текста осуществляется по частям, каждая часть анализируется, и делаются прогнозы о дальнейшем содержании. Отвечая на вопросы, дети делают предположения о содержании, рассказывают о своих ассоциациях, чувствах, ожиданиях, о том, что подтвердилось из предположений, а что – нет, и объясняют свои ответы. Использование этого приема открывает возможности для прогнозирования, целостного видения произведения.

Использование здоровье сберегающих технологий на уроках русского языка и литературы является необходимым в условиях современной действительности, учитель учитывает индивидуальные особенности учащихся и умеет подобрать для них наиболее оптимальные методы, формы и приемы учебной деятельности с тем, чтобы уровень успешности школьников постоянно повышался. Грамотное применение здоровье сберегающих технологий позитивно сказывается на здоровье учащихся, микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс. Как показали проведенные исследования, дети реже болеют и с удовольствием посещают уроки.

Если научить детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться на то, что будущее поколение будет более здоровым, развитым не только личностно, духовно, но и физически. Есть такая поговорка: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Таким образом, использование здоровье сберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Закончить доклад мне хотелось бы словами великого философа Платона: «Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».