**Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературы.**

Макашова Н.В.

Здоровье человека в настоящее время относится к глобальным мировым проблемам, так как касается каждого живущего на Земле.

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.

Образовательные стандарты требуют от преподавателя не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования **здоровьесберегающих технологий**.  Медицинские исследования  последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. Большое количество детей поступает в школу, уже имея различного рода заболевания, среди которых особо надо отметить неврологические (а следствием их часто являются гиперактивность, рассеянное внимание). За годы школьного обучения  и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Поэтому одной из приоритетных задач     системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья обучающихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий,  устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье обучающихся. Таким образом, перед учителем встаёт проблема: как при отсутствии физической нагрузки и при увеличивающейся психической нагрузке во время урока способствовать сохранению здоровьяобучающихся.

**Здо­ровь­ес­бе­ре­гаю­щие тех­но­ло­гии** – это сис­те­ма мер по ох­ра­не и ук­ре­п­ле­нию здо­ро­вья уча­щих­ся, учи­ты­ваю­щая важ­ней­шие ха­рак­те­ри­сти­ки об­ра­зо­ва­тель­ной сре­ды и ус­ло­вия жиз­ни ре­бен­ка, воз­дей­ст­вую­щие на здо­ро­вье.

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

Исходя из всего вышеизложенного, целью и задачами своей работыв рамках здоровьесберегающих технологий я вижу:

- создание комфортных условий для учебы, чтобы уроки русского языка и литературы, а также внеклассные мероприятия рождали в каждом студенте положительные эмоции, благотворно влияли на их здоровье;

- формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;

- ознакомлениеобучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации.

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках студентам приходится много писать, читать довольно большие фрагменты произведений, быть предельно внимательными,поэтому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

По-прежнему основной формой организации учебной деятельности 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).

Требования к здоровьесберегающему уроку:

1. Гигиенические условия вкабинете: чистота, температура, рациональность освещения.
2. Число видов учебной деятельности. Нормой считается 4-7 видов за урок (опрос, письмо, чтение, слушание и др.)
3. Средняя частота и продолжительность чередования видов учебной деятельности 7-10 минут.
4. Использования методов, способствующих активизации творческого самовыражения студентов (методы свободного выбора - свободная беседа, выбор действия, свобода творчества и т.д., активные методы – ролевая игра, дискуссия, семинар и т.д.,, методы, направленные на самопознание и развитие).
5. Правильные позы студентов за столом во время занятий и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.
6. Физкультминутки.
7. Включение в содержание урока вопросов, связанных со здоровьем.
8. Наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на уроке. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь.
9. Благоприятный психологический климат на уроке. Проявление доброжелательности преподавателя, улыбчивости, наличие эмоциональных разрядок.
10. Темп и окончание урока: отсутствие «скомканности», время на вопросы студентов и домашнее задание.

При подготовке к уроку я учитываю:

1. Динамику активности обучающихся на уроке:

* 1 – 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент);
* 5 – 20 минуты – самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);
* 21 – 35 минуты - снижение работоспособности (физкульт. минутка (релаксация) закрепление материала);
* 36 – 45 минуты – полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье студентов. Из опыта работы я поняла, 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.

Концепция здоровьесберегающего обучения выстраивается следующей логической цепочкой.

**Здоровьесберегающее обучение**

**направлено на –** обеспечение психического и физического здоровьястудентов.

**Достигается через –** учет особенностей группы (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения студентов; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

**Приводит к** предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; приросту учебных достижений.

И чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, необходимо применять образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности:

**Личностно-ориентированныетехнологии,** где в центр образовательной системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализацию природных возможностей.

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья студентов.

Проявления гуманного отношения к детям, любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику студентов и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

**Технология уровневой дифференциации обучения.** Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей студентов. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому студенту и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми.

Для повышения умственной работоспособности студентов, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного напряжения проводятся:

1. ***физкультминутки (или минутки релаксации)***
2. ***гимнастика для глаз***
3. ***определение психологического климата на уроке;***
4. ***эмоциональная разрядка;***
5. ***наблюдение за правильностью позы и осанки студентов;***
6. ***чередование видов работ на уроке***

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток(или минутки релаксации) – положительный эмоциональный фон.

В старшем возрасте физкультминутки не проводятся, я заменяю их тренажерами для глаз.







Цветотерапия является одним из древнейших методов лечения. Она базируется, в основном, на целительном действии солнечного света, который применялся многими древними культурами для облегчения различных недомоганий. Позднее оказалось, что отдельные цвета обладают специфическими воздействиями. Можно просто рассматривать цвета и оттенки цветов, можно попросить студентов назвать предметы одного определенного цвета и т.п

Большое эмоциональное впечатление на студентов производит эффектное изображение репродукций с картин известнейших художников в цвете, в увеличенных размерах на мультимедийном экране. Помогая студентам понять картину, почувствовать её колорит, задаю вопросы, прошу подобрать художественные средства языка: эпитеты, метафоры, сравнения, инверсии и т.д.

Просмотр картин, соответствующих видеофильмов, прослушивание музыкальных фрагментов способствуют релаксации.

Можно подобрать поговорки, высказывания, веселые четверостишия, юмористические или поучительные картинки, связанные с темой здоровья.



Создание у студентов положительногоэмоционального настроя является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий наорганизм студента.



Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости студентов, улучшению психологического климата в коллективах. Преподавателям, освоившим эти технологии, становится легче и интереснее работать, открывается простор для педагогического творчества.