**Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка**

**УМК «Русский язык» под ред. М.М.Разумовской.**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

* физически здоровыми рождаются не более 14 % детей;
* 25 – 30 % детей, пришедших в первый класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания;
* 90 – 92 % выпускников средних школ находятся в «третьем» состоянии, то есть они еще не знают, что уже больны;
* только 4 – 5 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Как видим, имеет место тенденция к значительному сокращению здоровых детей и резкому увеличению детей больных и детей с ослабленным здоровьем.

Здоровье подрастающего человека – это одна из главных проблем современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения может внести каждый учитель.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих компонентов позволяет добиться положительных изменения: формируются мотивы, потребности и ценности ЗОЖ, а возможно, даже нравственные чувства, качества, поступки, создаётся благоприятная здоровая социокультурная среда, в которой растёт и развивается ребёнок.

Я считаю, что целью и задачами каждого педагога должно стать:

* создание комфортных условий для учебы, чтобы уроки, а также внеклассные мероприятия рождали в каждом ребенке положительные эмоции, благотворно влияли на их здоровье;
* формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
* знакомство учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации.

 Средствами педагогического воздействия служат:

* воспитательная работа (формирование культуры здоровья);

учебная работа (удовлетворение информационных запросов ученика);

* контроль и самоконтроль (ведение дневников здоровья).

Отправными направлениями деятельности здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ) являются:

* сотрудничество с медицинским персоналом школы с целью изучения состояния физического здоровья учащихся класса;
* сотрудничество с родителями учащихся;
* формирование собственного отношения учащихся к проблеме сохранения и защиты здоровья;
* организация внеклассных мероприятий, формирующих отношение к занятиям физкультурой и спортом;
* рациональная организация учебного процесса.

**Практика сохранения здоровья школьников во время учебных занятий**

При опросе учащихся был задан вопрос, что мешает им быть здоровыми, что мешает сохранять здоровье. Они назвали следующие причины:

* неправильное питание, недостаток витаминов,
* неблагоприятная экология,
* неправильный режим дня,
* долгое нахождение у телевизора, компьютера,
* конфликты в семье,
* употребление сигарет, алкоголя, наркотиков

Можно еще отметить и недостатки в организации обучения:

* большой объем учебных программ,
* переполненные классы,
* плохой воздух школьных помещений,
* слабая освещенность кабинетов,
* нарушение температурного режима,
* низкое качество питьевой воды,
* несоответствие школьных парт росту детей,
* однообразная напряженная работа на уроке,
* незнание учителей психолого-педагогических технологий

В своей работе я использую компенсаторно-нейтрализующие и информационно-обучающие технологии: физкультминутки, эмоциональные разрядки, тренинги, дискуссии, учебные игры, просмотр и анализ видеоматериалов, классные часы, встречи с медицинскими работниками.

При подготовке к уроку я учитываю:

* динамику работоспособности в течение рабочего дня,
* динамику активности обучающихся на уроке,
* количество и продолжительность видов учебной деятельности,
* место и длительность ТСО,
* чередование позы,
* наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток,
* психологический климат.

 На уроке, когда дети начинают утомляться, предлагаю зарядку, которая обеспечивает бодрость и готовность к продуктивному труду. Зарядка является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность учащихся.

В моей методической копилке есть много видеороликов для физминуток. Но учащиеся с удовольствием проводят их сами под музыку.

 Время начала физминутки выбираю, когда значительная часть обучающихся начинает утомляться. Особенно на третьем и последующих уроках.

В состав физкультминуток нужно включать упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработке правильного дыхания. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Нужно вводить упражнения для тренировки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Упражнения должны дать нагрузку неиспользованным мышцам, а также способствовать расслаблению мыщц, выполняющих значительную нагрузку

С целью предупреждения зрительной утомляемости и для профилактики зрения на уроках использую офтольмотренажёры и различные приемы: глазами написать свое имя и фамилию, сегодняшнее число и месяц; глазами нарисовать 6 горизонтальных и 6 вертикальных «восьмерок»; «стрельба» глазами вправо-влево, вверх-вниз; закрыть глаза и представить все цвета радуги; похлопать глазами.

Дети очень часто испытывают стрессы (контрольные работы, стихотворения наизусть и т.д.). Поэтому я учу их, как защищать себя от негативных эмоций, как снимать напряжение. Иногда достаточно просто несколько раз сказать ребенку, что у него все получится.

Некоторые приемы:

* задержка дыхания на вдохе (15-20 сек);
* мысленно отключиться от взволновавшей ситуации (подумать о хорошем);
* эмоционально-голосовые упражнения (улыбнуться), перейти на юмор;
* «Сожми кулачок»

 Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять.  Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче… и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать…  Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают…

* «Чудесная полянка»

        Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку… вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

Но сохранять здоровье учащихся можно не только зарядками, эмоциональными разгрузками, но и тем информационным материалом (валеологические вставки), который можно использовать на уроке при изучении любой темы.

Валеологическая вставка – это важная, полезная информация, которая связана со ЗОЖ. Служит поводом для размышления и может пригодиться учащимся в жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВСТАВКА | ПРИМЕР | ТЕМА УРОКА |
| 1. Пословицы (см. приложение) 2. Высказывания (цитаты) «Мудрые мысли» 3. Загадки 4. Тексты из энциклопедий 5. Дидактический материал: *предложения*   *стихи*  *+ физмин.*   1. Скороговорки   (для дыхания)   1. Творческие задания | * о курении * об алкоголе * о здоровье (приложение)   Л.Н.Толстой:«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом»  Генрих Гейне: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье»  Мнение ученых: «Чем дольше человек курит, чем больше сигарет ему необходимо, чем раньше он начал курить, тем больше заболеваний»(Вопрос: какие заболевания? Задание: продолжите «Употребление сигарет…», из составленных предложений выпишите подчинительные словосочетания, определите связь)  Эти ягоды найдете  На большом лесном болоте.  Словно там набросаны  Красные горошины. (Клюква)  (Вопрос: что известно о пользе клюквы?)   * о чае(приложение) (Что известно о чае?) Ответы учащихся. После прочтения текста с дополнительной информацией выписывают словосочетания с числительными.   Солнце, уже вошедшее в силу, греет бережно и ласково кусты пожелтевшего ***шиповника***.  *(Доп. информация: в 16-17 веке шиповник ценился дороже золота, на него меняли ценные меха; витамина С в 40 раз больше, чем в лимоне, и в 2раза больше, чем в черной смородине)*  «На Земле люди ***были бы*** все здоровыми, если …..» *(Продолжите «Пожелания людям Земли»)*  Мы пришли в зимний лес *(ходьба)*  Сколько ***здесь вокруг*** чудес! *(разводят руки)*  ***Справа*** березка в шубке стоит. *(голова и руки влево)*  ***Слева*** ёлка на нас глядит *(влево)*  Снежинки в небе кружатся, *(смотрят вверх)*  На землю ***красиво*** ложатся. *(приседают)*  В лесу красота и покой, *(руки в стороны, вдох)*  А нам пора уже ***домой.***   * «Как на горке на пригорке стоя 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка, …» *(У кого больше Егорок без добора воздуха)* * «Ехал поезд скрежеща: ж,ч,ш,щ,ж,ч,…» *(У кого поезд уедет дальше без добора воздуха)*  1. «Рецепт приготовления блюда из полезных продуктов» 2. «Составление режима дня» 3. «Письмо курильщику» 4. «Семейный отдых» | «Односоставные предложения», «Неполные предложения»  «Условное наклонение глаголов»,  «Сложное предложение»,  «Связь слов в словосочетании»  «Гласная в корне слова»  «Имя числительное»  (6 класс)  Синтаксис и пунктуация  (7-8 класс)  «Условное наклонение глаголов»(6 класс)  «Наречие. Орфография»  (7 класс)  «Фонетика. Орфоэпия. Числительное»  (5-6 класс)  «Повелительное наклонение глаголов»  (6 класс)  «Числительное»  (6 класс)  «Синтаксис и пунктуация» (8 класс) |

 Я считаю, что именно в школьном возрасте эффективно обучение здоровью. Учитывая все факторы разносторонней жизни ребенка в семье и школе, можно попытаться сформировать у детей позитивные установки на поддержание здорового образа жизни. А для этого работа по здоровьесбережению должна проводиться систематически и целенаправленно, что является важным условием успешной работы по охране и укреплению здоровья детей.

Литература:

1. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011   
2. Брагина С.А. Энциклопедия здоровья. – Волгоград: «Учитель», 2009   
3.Тареева Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008

Приложение

**Пословицы и поговорки**

**О здоровье**

* Здоровье дороже денег.
* Было бы здоровье – остальное будет.
* Здоровье приходит днями, а уходит часами.
* Ум да здоровье всего дороже.
* Здоров будешь – все добудешь.
* Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.
* Болен – лечись, а здоров – берегись.
* Болезнь да горе изведут скоро.
* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Где здоровье, там и красота.
* В здоровом теле – здоровый дух.
* Закаляй свое тело с пользой для дела.
* Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

**Овощи**

* Овощи – слава докторов и гордость поваров.
* Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

**О курении**

* Курить – здоровью вредить.
* Табак уму не товарищ.
* Курильщик – сам себе могильщик.
* Кто курит табак – сам себе враг.
* Табак и камень сушит.
* Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет.

**Об алкоголе**

* Кто вино любит, тот себя губит.
* Горе вином не запьешь, а радость пропьешь.
* Не жаль вина, а жаль ума.
* Вино с разумом не ходят: хмель шумит – ум молчит.
* В стакане тонет больше людей, чем вморе.
* Тот себе вредит, кто часто в рюмку глядит.