**ГКОУ РД «Дахадаевская ООШ Тляратинского района»**

**ЦОДОУ ЗОЖ**

**Доклад на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках русского языка**

**и литературы»**

**Подготовила: Омарова Ашура Нажмудиновна, учитель русского языка и литературы**

**Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках русского языка и литературы**

Общеизвестно, что здоровьесбережение – одно из приоритетных направлений современной педагогики. Этим объясняется интенсивный поиск форм и методов воспитания ценностного отношения к здоровью в сознании подростка.

Педагогические технологии в области здоровьесбережения, как правило, ориентированы на внеурочные модули: элективные курсы, спецкурсы, факультативы, классные часы, многоуровневые воспитательные проекты и т.д. Однако перегруженность сегодняшнего школьника, активно вовлечённого в дополнительное образование, нередко оборачивается проблемами, на решение которых, собственно, и направлены здоровьесберегающие технологии. Перед любым учителем неизбежно встает задача  не только качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного **уровня мотивации школьников, но и задача формирования у учащихся основ здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье.** Это обращает учителя-предметника к поиску возможностей использования здоровьесберегающих технологий именно в процессе урока.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства: во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни; во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения детей, т. е. на содействие здоровью.

**Здоровьесберегающее обучение направлено на** обеспечение психического здоровья учащихся и д**остигается через:**

* учет особенностей класса*(изучение и понимание человека);*
* учет периодов работоспособности детей на уроке *(период   «врабатываемости», период высокой -  продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);*
* учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях *(разных видов деятельности на уроках, их продуктивность);*
* наличие эмоциональных разрядок на уроках;
* создание благоприятного психологического фона на уроке;
* использование приемов, способствующих появлению и сохранения интереса к учебному материалу;
* наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности;
* создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя, психологически грамотно направляющего свою педагогической деятельность, и **приводит к** предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; приросту учебных достижений.

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, быть предельно внимательными, поэтому учитель должен помнить, что от соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока, в основном, и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

***1.Снятие эмоционального напряжения.***

Неоценимое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия.

Снятию эмоционального напряжения способствуют: использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных творческих заданий, введение исторических экскурсов. Одним из методов снятия нервно-психического напряжения является метод отвлечения, состоящий в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой.

Использование интеграции различных видов искусства на занятиях помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся.

* Литература и живопись (Лермонтов был прекрасным художником, при знакомстве с его литературным творчеством говорим и о его картинах; обсуждаем иллюстрации к произведениям)
* Литература и музыка (1. А.И.Куприн «Гранатовый браслет» (11-й класс). В произведении упоминается Соната № 2 Л.В.Бетховена. Музыка гармонирует с переживаниями героини; 2. При знакомстве с творчеством Грибоедова упоминаем о том, что он был прекрасным музыкантом и слушаем вальс).
* Литература и биология (изучение пейзажной лирики, пейзажные зарисовки в прозаических произведениях).

Программа по литературе предусматривает естественную внутреннюю интеграцию историко-литературных связей. При изучении некоторых произведений дается историческая справка о герое, эпохе (н-р, исторические предания «О Пугачеве», «О покоре­нии Сибири Ермаком», Н.Гоголь «Тарас Бульба», Л.Толстой «Война и мир» и т.д.).

Интегрирование предметов 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 и т.п.

Использование игровых технологий создаёт на уроке атмосферу жизнерадостности, соревновательности, эмоциональной раскрепощённости, доброжелательности, свободы, атмосферу, которая способствует максимальному самопроявлению учеников, мобилизации их потенциала, помогает развить внимание, реакцию, коммуникативные навыки, включить творческие способности. К тому же игра способствует психологической разгрузке учеников, помогает снять напряжение, избавиться от страха и зажимов.

* Ролевые игры при изучении басен Крылова;
* Игры на уроках русского языка (Н-р, «Цепочка»: дети по цепочке называют несклоняемые существительные, качественные прилагательные, глаголы совершенного вида и т.д; игра «Составь слово»: от слова ЗАГОВОРИЛ взять приставку, от слова БЕЖАТЬ – корень, От слова ИГРАЛА – суффиксы)

Использование физминуток дает учащимся возможность «выпустить» пар, разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а за тем с новыми силами взяться за дело. Физминутки способствуют повышению умственной работоспособности детей, предупреждению преждевременного наступления утомления и снятию у них мышечного статического напряжения.

**"Деепричастие":**

По швам руки ОПУСКАЯ,                                              Отдых наш - физкультминутка

Плечи вверх ПРИПОДНИМАЯ,                                     занимай свои места:

Корпус влево НАКЛОНЯЯ,                                            раз – присели, два – привстали.

Затем вправо ПРОГИБАЯ,                                              Руки кверху все подняли.

Головою ПОМОТАВ,                                                       Сели, встали, сели, встали,                 ПОКИВАВ и ПОВЗДЫХАВ...                                        Ванькой-встанькой словно стали.

ОТДОХНУВ немного дружно,

Скажем: "Поработать нужно!"

Физкультминутки также могут способствовать развитию орфографической зоркости.

Н-р, я буду читать однокоренные слова к словам ЛЕС И САД. Если прозвучит слово с корнем ЛЕС, вы садитесь, если слово с корнем САД, встаете.

*САД, ЛЕС, ЛЕСНОЙ, САДОВЫЙ, САДОВНИК, ЛЕСНИК, ЛЕСОЧЕК, САДИК, ЗАЛЕСЬЕ, САДОЧЕК, ПОСАДКА, ЛЕСОВИК, ПЕРЕЛЕСОК.*

Прекрасным средством для физминуток, когда дети могут выполнять определённые движения, запоминая одновременно ту или иную орфограмму, является проговаривание рифмовок. Н-р,

ПРИСТАВКИ НА –З-

Не забудьте, что приставки:

-раз, из, воз, низ, через, -без-

Пред согласными глухими

Быстро сменят З на С.

Обрати внимание На

«здесь», «здоровье», «здание».

З нельзя в них отделить,

Чтобы смысл не повредить:

…десь, …доровье, …дание –

Нет в них содержания!

***2.Создание благоприятного психологического климата на уроке.***

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Невозможно назвать полноценным урок, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, музыкальных минуток. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Таким образом, с одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

**Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающую технологию в педагогической деятельности, возможно применять некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности**.

**Литература:**

* 1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.-сост. Н.Н. Шапцева. Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
  2. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
  3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.