В.Н. Григорьева

преподаватель русского языка и литературы

высшей квалификационной категории

ГБПОУ РХ ЧМТТ, г. Черногорск

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто.  *(Сократ)* |

Здоровье – это одна из основных потребностей человека, дающая возможность трудиться и всесторонне развиваться. [6]

В современное время, когда наблюдается загруженность детей на уроках и дома, об их здоровье следует заботиться не только родителям, но и учителям. Следовательно здоровьесберегающие образовательные технологии нацелены на сохранение у обучающихся физического и психического здоровья за период обучения, на формирование положительного отношения к своему здоровью

Разрабатывая уроки с элементами и здоровьесберегающей технологии, следует учитывать основные рекомендации.

Такие уроки должны стимулировать и вызывать у обучающихся желание быть здоровыми, учить радоваться каждому прожитому дню, вызывать у них позитивную самооценку.

Стараюсь следовать принципам здоровьесберегающей технологии: учитываю возрастно-половые особенности, состояние здоровья обучающегося и его индивидуальные психофизические особенности при выборе форм, методов и средств обучения, структурирую урок на части в зависимости от уровня умственной работоспособности обучающихся, использую здоровьесберегающие действия [9].

Мы должны воспитывать у обучающихся ответственность за свое здоровье. Самое главное для учителя – любить детей, заботиться об их здоровье, серьезно относиться к вопросу сохранения здоровья.

На каждом уроке необходимо использовать элементы здоровьесберегающих технологий, это поможет сохранить здоровье детей. Учитель должен воспринимать обучающегося как личность, ценную для будущего.

Первое, что очень важно – это подготовка кабинета к уроку. Он должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: проветрен, чистый, хорошо освещенный, желательно, озелененный.

На уроках русского языка детям приходится много писать, выполнять различные задания.

Физкультминутки помогают повысить результативность урока. Провожу их в середине урока, на 20-й минуте продолжительностью 2 минуты с обязательным переходом из положения сидя в положение стоя. Выполняем упражнения для глаз, улучшения мозгового кровообращения.

Например, обучающиеся сами для себя проговаривают слова: «Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо, а затем опять вперед, и потом – наоборот».

Физкультурные минутки помогают снять напряжение и усталость, проводить профилактику нарушения осанки, ослабить утомление на уроке, поддерживать работоспособность, активное внимание[[1]](#footnote-1). [9]

На каждом занятии обращаю внимание на осанку детей. Объясняю, какой непоправимый вред здоровью может нанести неправильная осанка.

В течение урока стараюсь применять разные формы работы (дифференцированная работа с разноуровневыми заданиями).

Учитель должен создавать на уроке доброжелательную атмосферу, не скупиться на похвалу. Стараюсь вызывать интерес к учебному материалу, используя игровые технологии.

На уроках русского языка использую тексты о здоровье, здоровом образе жизни и спорте.

Например:

Что такое здоровье?

1.Древнегреческий поэт и философ Симонид писал: «Лучшее благо человека – это здоровье, а затем уже красота, честным путем приобретенное богатство и, наконец, возможность предаться радостям молодости в кругу друзей».

2.В такой лаконичной форме выражена программа поведения разумно мыслящих людей. 3.Надо просто осознать тот факт, что для нас нет ничего превыше здоровья. 4.Но до сих пор отношение людей к своему здоровью оставляет желать лучшего. 5.Прочтите внимательно строки, которые были написаны много лет назад, и наверняка они будут созвучны с сегодняшним нашим временем: «…Хотя все мы хорошо осознаем всю важность здоровья для нашего счастья и благосостояния, но большинство из нас не хочет взять на себя малейший труд или прибегнуть к незначительным жертвам ради поддержания своего здоровья. 6.Громадное большинство людей даже как бы сознательно губит свое здоровье и обрекает себя на преждевременную смерть или же подготавливает себе старость, полную страдания».

7.Здоровье – такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

8.Здоровые люди производительно работают. 9.Они предрасположены к творчеству. 10.Им свойственны общительность и чувство юмора. 11.Здоровый человеческий организм обладает изумительной способностью извлекать новые резервы своей жизнедеятельности[[2]](#footnote-2).

(В.М. Шепель) [5]

Обучающиеся выполняют различные задания к тексту:

• Определение темы и стиля текста.

• Выпишите ключевые слова из текста (здоровье, красота, благополучие, жизнедеятельность, творчество...)

• Найдите антонимы в тексте (здоровье-смерть, страдание-радость).

• Назовите синонимы в тексте (счастье, благосостояние; губит, обрекает).

• Найдите вводное слово в тексте (наконец).

• Выпишите 3 слова с проверяемой гласной в корне, подберите проверочные слова (здоровье – здорово; обрекает – обрек; извлекает – извлек).

• Выписать слова с непроизносимой согласной в корне (честным, чувство).

• В 11 предложении найдите все словосочетания, составленные по типу связи «согласование» (здоровый организм, человеческий организм, изумительной способностью…)

Материал текста побуждает обучающихся задуматься о здоровом образе жизни.

На уроках по повторению орфографии применяю занимательный дидактический материал.

Например, задание: Оформите грамотно меню. (Можно использовать словарь).

1. Бу..он г…вяжий с кн...лями.

2. Ра..ольник с су..пр...дуктами.

3. Котлеты кури...ые.

4. Т…фтели.

5. Ж…льен с гр…бами.

6. К..мпот яблоч…но-сл…в…вый.

7. К…сель з…мл…ничный.

8. П…хл…ва …добная.

9. П..рожное м…ндальное.

10. Р…с…т…гай з…кусочный.

Выделите блюда, полезные для вашего здоровья.

Индивидуальные задания:

Рассмотрите рисунок и объясните его лингвистический смысл.

Для справки. Дантист — лат. dens (dentis) «зуб».

На рисунке обыгрываются значения слов дантист и Данте. [12]

2. Подбор пословиц, афоризмов о здоровье. (Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.). [13]

Орфографические пятиминутки чередую с

• орфоэпическими: Расставить ударение в словах.

Диспансер, запломбировать, коклюш, средства, медикаменты, шприцев, анатомия, ветеринария, санитария, органопластика.

• синтаксическими: Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь (Гиппократ)[[3]](#footnote-3). [12]

• «эрудит» - заданиями: Как вы понимаете следующее высказывание? (Обсудить проблему в группе). Сделать синтаксический разбор предложения. Объяснить написание слов опасность и компьютер. [12]

«Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить как человек, - писал американский журналист Сидни Дж. Харрис, - а в том, что человек начнет мыслить, как компьютер».

• речевой культурой:

Выберите необходимое по смыслу слово:

1. (Референт, рефери) подбежал к месту предполагаемого падения мяча.

2. Этот (абонент, абонемент) дает вам право на посещение бассейна в течение трех месяцев[[4]](#footnote-4). [11]

Эти пять минут играют роль в привлечении внимания к здоровому образу жизни, необходимо только подобрать соответствующий материал.

Итак, на уроках русского языка можно не только повторять, обобщать, закреплять орфографические, пунктуационные умения и навыки, развивать речь, обогащать словарный запас, но и благодатно влиять на здоровье обучающихся.

Если в первый год обучения студенты (70%) не обращают внимание на свою осанку, «пишут носом», то к концу учебного года они сами следят за тем, как сидит за учебным столом его сосед, какое расстояние у него от глаз до стола, знают, в каком положении нужно держать книгу и под каким углом класть тетрадь. Постепенно вырабатывается привычка – 100%-ое соблюдение правил для красивой осанки. Физкультминутки повышают работоспособность в 2 раза в сравнении с тем, если их не проводить. Разноуровневые задания способствовали улучшению качества знаний по предмету на 20%.

**Библиографический список:**

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни//Москва.:Профиздат, 1987.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента // Москва.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006,
3. Лагун А.В. Профилактика нарушения зрения у школьников // ОБЖ. Основы безопасности жизни № 11/2012.
4. <http://newfound.ru/shkolniku/10-klass/innovatcionnyi-proekt-realizatciia-zdorovesberegaiushchikh-obrazovatelnykh-tekhnologii-v-d>
5. <http://zdd.1september.ru/view_article.php?id=200801510>
6. <http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i/3-1-zdorove-cheloveka>
7. <http://keepslide.com/health/13742#sthash.qg9xZqVP.dpbs>
8. <https://www.facebook.com/permalink.php?id=1124145247611344&story_fbid=1162462207112981>
9. <http://virtualiya.ucoz.ru/publ/attestacija_pedagogov/zdorovesberegajushhie_trebovanija_k_uroku/12>
10. Введенская Л.А. Культура речи для студентов колледжей// Ростов - на – Дону: Феникс, 2000.
11. Ващенко Е.Д. Русский язык и культура речи// Ростов - на – Дону: Феникс, 2003.
12. Львова С.И. Этимологический анализ на уроках русского языка: пособие для учителя. – М.: Мнемозина, 2013.

1. <http://virtualiya.ucoz.ru/publ/attestacija_pedagogov/zdorovesberegajushhie_trebovanija_k_uroku/12> [↑](#footnote-ref-1)
2. . <http://zdd.1september.ru/view_article.php?id=200801510> [↑](#footnote-ref-2)
3. Львова С.И. Этимологический анализ на уроках русского языка: пособие для учителя. – М.: Мнемозина, 2013. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ващенко Е.Д. Русский язык и культура речи// Ростов - на – Дону: Феникс, 2003. [↑](#footnote-ref-4)