Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у

учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном

поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья

школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и

воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью

учащихся».

Принципы здоровьесбережения:

На своих уроках использую следующие принципы здоровьесберегающих

технологий:

1. Личностно-ориентированные, где в центр образовательной

системы ставлю личность ребёнка, стараюсь обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей.

2. Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как

создающую все условия для реализации задач сохранения и

укрепления здоровья учащихся и педагогов.

3. Дифференцированный подход.

Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. И у меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше.

Эта технология приводит к улучшению психологического климата в коллективе, снижению показателей заболеваемости детей. Освоив эту технологию, мне легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение,открывается простор для педагогического творчества. Здоровьесберегающие технологии важны для любого учителя,

поэтому необходимо уделять внимание данной проблеме. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся,

учитывать время для каждого задания. Во избежание усталости учащихся нужно чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа

с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый

элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

1. Физминутки

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них

мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки;

проведение физкультминуток, игровых пауз, зрительной гимнастики

– еще один способ сбережения здоровья учащихся, кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

В 5 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты, выполняя движения, ребята еще и запоминают стихотворения, тренируют память.

2. Здоровьесберегающие технологии на различных этапах урока

Не всем учащимся легко дается русский язык, поэтому провожу

работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа

в парах, в группах, где ведомый более слабый ученик чувствует поддержку товарища.

Чтобы не было перегрузки учащихся, стараюсь соблюдать объём всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Для лингвистического анализа использую, в качестве контрольных, самостоятельных работ, тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды,

туризм.

Задача учителя заботиться не только о физическом, но и духовном здоровье учащихся. Уроки литературы представляют широкие

возможности для достижения этой цели. Изучение «искусства слова»

невозможно без живописи и музыки. Чтение стараюсь сопровождать

иллюстрациями великих художников, музыкальными произведениями композиторов – классиков, таким образом, стараюсь воздействовать на эмоциональную сферу. Опираясь на методику В.Ф. Базарного, развешиваю иллюстрации в разные углы кабинета, это повышает активность работы детей, оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а также зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными, и про них уже не скажешь, что они не видят дальше своего

носа. Использование здоровьесберегающих технологий обеспечивает

сохранение психического и физического здоровья учащихся, способствует лучшему овладению ими системой знаний, умений и навыков.

Вывод

В заключении хочется сказать: «Русский язык в умелых руках и

в опытных устах – красив, певуч, выразителен, гибок, послушен, ловок и вместителен».

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога –

важный момент здоровьесберегающих технологий. В ходе всей деятельности в направлении здоровьесбережения на уроках русского языка и литературы я вижу определённые положительные результаты. Они выражаются в итогах опроса, проводимого мной и школьным психологом в классах, где работаю.