**Специфика урока литературы с позиции здоровьесбережения .**

 Урок – динамичная и вариативная организационная форма обучения, при которой в течение точно установленного времени осуществляется взаимодействие учителя и постоянной группы учащихся (класса). Это взаимодействие происходит в специально отведённом месте с учётом особенностей каждого ученика путём использования различных форм, методов и средств работы, создающих благоприятные условия для усвоения всеми учениками получаемых знаний непосредственно в процессе обучения и для воспитания и развития их познавательных способностей. Таких характеристик не имеет ни одна другая организационная форма, они отражают не только специфику, но и сущность урока.

 Специфические цели стоящие перед уроками работы с детской книгой остаётся в том, чтобы обеспечить школьникам непрерывное знакомство с широким кругом детских книг, помочь детям освоить общие закономерности в соответствии с которыми группируются детские книги.

Правильная организация обучения способствует формированию у детей определённых необходимых знаний в широком круге чтения, формируют умения действовать с книгой индивидуально, без помощи.

 Урок чтения - это самостоятельное, педагогически организованное чтение учащихся художественной, научно-познавательной, научно-популярной и другой литературы. Внеклассное чтение расширяет и углубляет школьную программу, а так же удовлетворяет самые разнообразные запросы и интересы учащихся. Внеурочная работа является одним из важных средств формирования личности: умственного, нравственного, эстетического развития .

Первый шаг на пути приобщения детей к чтению должен быть направлен на овладение техникой чтения и, прежде всего, на запоминание учениками букв, своеобразия их сочетаний, на формирование умений быстро различать определенную букву среди других, соотносить ее со звуком, узнавать, что она обозначает, когда оказывается в цепочке других букв, образующих слово.

Учащиеся начинают воспроизводить звуковую форму слова, развивается навык плавного слогового чтения, читаются слоговые конструкции, слова, словосочетания, предложения, маленькие тексты. Так в результате систематической и целенаправленной работы происходит формирование навыка чтения.

Очевидно, что овладение чтением — процесс длительный и нелегкий, который отнимает у ребенка много душевных сил, времени и наносит не малый вред неокрепшему здоровью школьника.

Из вышесказанного нам очевидно, что чтение - практическая деятельность. А любой практической деятельности можно научиться лишь в одном случае: организовывая практические действия с объектами, которыми нужно действовать. Умение читать и любовь к книге окажут огромное влияние на развитие высоконравственной личности, но эта большая нагрузка не проходит бесследно для здоровья растущего организма.

Учителю начальных классов важно и необходимо знать и применять здоровьесберегающие технологии на уроках чтения.

Озвученные технологии  реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье .

При подготовке конспектов и при проведении уроков литературы учитель должен обращать внимание на создание условий способствующих сохранению здоровья учащихся:

1. Гигиенические условия в кабинете: температурный режим, проветривание, чистота, ростомерная мебель, грамотное оформление кабинета, правила безопасности.

2. Различная учебная деятельность, а также частота ее чередования (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия, игровые, соревновательные моменты). Лучший вид отдыха – смена деятельности. Норма 4-7 видов за урок по - 7-10 минут.

3. Используются различные методы и виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма - не менее трех за урок, не позже чем через 10-15 минут.

4.Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся (методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки)

5. Физкультминутки, музыкальные паузы и динамические паузы, производственная гимнастика. Норма— на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого (движение, физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», самомассаж, при первых симптомах усталости глаз, учителя рекомендуют отводить взгляд вдаль на несколько секунд, тем самым формирую устойчивые привычки, которая в дальнейшем помогут сберечь: остроту зрения, осанку и т.п.) .

Физкультминутки следует проводить, учитывая специфику предмета, лучше с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток рекомендуется включать:

упражнения по формированию осанки,

укреплению зрения,

укрепления мышц рук,

отдых позвоночника,

упражнения для ног,

релаксационные упражнения для мимики лица,

потягивание,

массаж области груди, лица, рук, ног,

психогимнастика,

упражнения, направленные на выработку рационального дыхания

6.Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных с сохранением иммунитета, здоровьем и здоровым образом жизни – профилактика простудных заболеваний, демонстрация примеров, выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; витаминизация пищевого рациона; оздоровительные тренинги для учащихся

7.Длительность применения технических средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами (норма 8-10 минут) .

8.Проведение ВВМ по теме здоровьесбережения:

“В хорошей ли вы форме?”

“Можно ли ваш образ жизни считать здоровым?”

“Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни?”

“ Как обезопасить свою жизнь и здоровье.

9.Особое внимание к профилактике сколиоза: посадка учеников при самостоятельном чтении, при работе с книгой.

Игры и тренинги.
1) «У моря»;
2) «Золотая рыбка»;
3) «Янтарный замок»;
4) «Танец рыбки»;
5) «На лугу»;
6) «Водопад»;
«Водопад»

 10.Обеспечение интереса к урокам литературы, внеклассного чтения.

Методический приём – вставки о здоровье на уроках чтения и внеклассного чтения. На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости

11.Выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами. Это возможно при осуществлении постоянного контроля над соблюдением санитарно-гигиенического режима в классе:

-соблюдение светового режима;

- систематическое проветривание помещения;

- влажная уборка класса.

12.Соблюдение общего режима дня, закаливание. Проводятся беседы с родителями, родительские чтения о пользе режима дня для младших школьников, лекции о ЗОЖе и правилах закаливания детей.

13. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Учителю необходимо строить уроки с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использовать трехуровневые задания, в том числе и тестовые работы по чтению. 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 ощущают своё отставание.

14. Формирование ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих. Работа в этом направлении ведется с первых дней ребёнка в школе. Сюда следует относить беседы, индивидуальные и групповые занятия с учителем, классные часы.

15.Организованный отдых на переменах.

16.Оформление стендов в классном уголке по темам:

«Как сохранить здоровье?» ;

«Что такое ЗОЖ?»;

«Наш режим дня».

Подводя итог вышесказанному можно сказать, что для реализации здоровьесберегающих технологии в школе существует многообразие возможностей и большое количество приемов и методов работы. Преподавателям нужно их знать и грамотно использовать в своей работе каждый день.