Кокоева Инна Вячеславовна,

 учитель русского языка

 и литературы

**МБОУ ордена «Знак Почета» гимназии №5**

**им. Луначарского А.В.**

**Здоровьесбережение на урокаx русского языка**

Здоровье школьников в соответствии с Законом РФ «Об образовании» отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Благодаря объявленному приоритетному национальному проекту “Образование” внедряются инновационные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникационные. Их использование не должно отразиться на здоровье детей.

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии" объясняет как “качественную характеристику любой образовательной технологии, её “сертификат безопасности для здоровья”, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения”.

**3доровьесберегающие образовательные технологии**подразделяются на 3 три подгруппы:

**-***организационно-педагогические технологии (ОПТ),*определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;

*- психолого-педагогические технологии (ППТ),*связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

*- учебно-воспитательные технологии (УВТ),*которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

В практике учебной деятельности реализую здоровьесберегающую организационно-педагогическую технологию деятельности на уроке, т.к на уроке ребенок должен не только получать багаж знаний по предмету, но при этом еще и сохранять свое здоровье.

В учебный материал включаю тексты здоровьесберегающей направленности: при обсуждении это позволяет ненавязчиво привить обучающимся стремление к здоровому образу жизни, а это очень важно.

Во избежание усталости учащихся чередую виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Использую различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок - это позволяет избежать монотонности на уроке.

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

На каждом уроке провожу физкультминутки, делаю игровые паузы (в основном, в 5-6 классах), зрительную гимнастику и ,конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты).

С целью профилактики нарушений опорнодвигательной системы, снятия утомления мышц, профилактики сколиозов, пропедевтики правильной осанки в учебной деятельности использую специальные упражнения.

В воспитательную работу включаю мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни.

**Комплексы профилактических упражнений для проведения физкультминуток на уроке**

**Физминутка для школьников на уроках, требующих письма**

**1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.**

Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.**

Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.**

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

**Физминутка общего воздействия для разных групп мышц**

**1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.**

1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.**

1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

**3. Исходное положение – стойка ноги врозь.**

1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**Физминутка для улучшения мозгового кровообращения**

**1. Исходное положение – сидя на стуле.**

1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**2. Исходное положение – сидя, руки на поясе.**

1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

**3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.**

1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево. 4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**Физминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

**1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.**

1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.**

1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**3. Исходное положение – сидя.**

1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

**1**. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

**2**. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

**3.** Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

**4.**Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

**5.**В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

**Упражнения для тренировки мышц глаз**

(По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.)

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям: вверх-вниз, влево – вправо.

***“Круг”***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

***“Квадрат”***

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

***“Покорчим рожи”***

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

***“Рисование носом”***

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

***“Расширение поля зрения”***

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

***“Буратино”***

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.