Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная школа-интернат № 28

п. Суворов-Черкесский

Всероссийский конкурс

 «Школа-территория здоровья»

Номинация:

«Лучшая организация здоровьесберегающего образовательного процесса в коррекционной школе»

**Мастер-класс:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка в старших классах коррекционной школы»**

 Учитель русского языка и литературы

ГКОУ школы-интерната № 28: Базыльникова Е.И.

2016-17 учебный год

Здоровье – это самое ценное,

что есть у человека.

Н. А. Семашко

**Цель мастер - класса** – организовать деятельность учителя, в результате которой решаются проблемы сохранения здоровья детей с помощью использования современных здоровьесберегающих технологий при организации образовательного процесса в коррекционной школе на уроках русского языка и литературы.

**Задачи:**

1. Определить роль учителя в сохранении здоровья школьников.
2. Создать условия для демонстрации технологий способствующих сохранению здоровья школьников
3. Подвести итоги занятия. Оценочно-деятельностная рефлексия.

**Представление опыта работы**

 Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

 И одной из важнейших задач, стоящих перед коррекционной школой, является сохранение здоровья детей. От того, насколько работа каждого учителя отвечает задачам здоровьесбережения, зависит результат влияния школы на здоровье учащихся. Слова «здоровый ребенок – здоровое будущее» для всех нас не просто лозунг, а проблема, которую мы пытаемся решать. Этим обусловлен выбор моей педагогической идеи: **«**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы».

Жизнь по-разному можно прожить:

В горе можно и в радости.

Вовремя есть, вовремя спать,

Вовремя делать гадости.

А можно и так:

На рассвете вставать и,

Помышляя о чуде,

Рукой обнаженной солнце достать

И подарить его людям!

 А как подарить его людям, если его нет в тебе? Солнце – это добро, свет, любовь, стремление отдавать себя людям, распахнуть навстречу им свою душу, это радость общения, это сама жизнь… А, радоваться жизни может только здоровый человек. 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».

 Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать поученные знания в повседневной жизни.

 Русский язык – серьезный и сложный предмет. Учащимся приходится много писать, а потому без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы не обойтись, так как они, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования, рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями) в условиях ФГОС.

 Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

•         «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

•         Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

•         Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

•         Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

•         Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

•         Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

•         Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

•         Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

 **Практическое применение здоровьесберегающих технологий.**

 Существует множество здоровьесберегающих технологий, которые применяются на уроках.

 При организации урока выделяются три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

1-й этап. Врабатывание 5 мин.

Нагрузка относительно невелика.

Деятельность: репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.

2-й этап.

Максимальная работоспособность   20-25мин.

Нагрузка: максимальное снижение на 15-й мин.

Деятельность: продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.

3-й этап. Конечный порыв 10-15 мин.

Нагрузка: небольшое повышение работоспособности.

Деятельность: репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного.

 1.Использование **игровых технологий**, оригинальных заданий и задач. Например, сказочная контрольная работа. Почему именно сказочная? Потому что уроки повторения и обобщения пройденного материала подчас становятся скучными для учащихся. Особенно это касается учащихся 5-6 классов, когда объем изученного материала невелик. К тому же этот материал отрабатывается из урока в урок. А в конце изучения определенного тематического блока ученики ждут чего-то нового, новой формы применения полученных знаний. Тогда на помощь приходит сказка. На урок к ребятам пришла странная телеграмма из сказочной страны Русляндии, где живут сказочные герои, чем они были очень заинтересованы: «*"SOS зпт помогите зпт король Морфем сошел с ума тчк высылаем задания зпт не можем ответить тчк Сказочные герои тчк*

*Король Морфем дал героям трудные задания, которые могут выполнить учащиеся нашей школы».*

 Работа на уроке поводится не в тетрадях для контрольных работ, а на бланке ответов, где записываем имя и фамилию, класс, напротив номера задания записываем свой ответ, который вы будете заполнять в течение занятия.

Пример заданий:

***1. Игра "Третий лишний"***

Нерешительный Кот Леопольд не может выбрать правильный ответ. Одно понял герой, что все зависит от морфем (Что такое морфема?). Помогите Леопольду выбрать лишнее слово в каждом ряду.

**Морфема –**значимая часть слова.

- гимнастика, бодрость, лыжи;

- спортсменка, шахматист, мяч;

- взбодриться, здоровый, прибежать.

***2.Игра "Собери слово"***

Несчастный Михаил Потапыч уже сделал свое задание, но по дороге нечаянно оступился и рассыпал все слова, они и перепутались. Давайте попробуем ему помочь.

***Погонщик, справа*** (слова разбиты на морфемы и расставлены не по порядку)

***3. Игра "Узнай способ"***

А несчастный Старик Хоттабыч забыл заклинание и его слова исчезли, остались лишь выделенные морфемы. Помогите ему из заданных морфем составить слова.

-ый-, -здоров-, -к-, -прыж-, -и-, -беж-, пере-, -к-, -а- (здоровый, прыжки, перебежка)

***4. Индивидуальные карточки "Морфемный разбор"***

Маленькому Колобку тоже не повезло, ему дали много слов для какого-то морфемного разбора( объяснение детей). Каждому из вас Колобок прислал по три слова, они лежат перед вами, написанные на листочках с изображением Колобка. Помогите ему правильно сделать морфемный разбор.

- Давайте вспомним, какие есть морфемы, и в какой последовательности должны мы выполнять морфемный разбор.

(Ученики читают стихотворения и прикрепляют на доске морфемы)

«КОРЕНЬ»

Корень слова – главная, значимая часть,

Родственные связи Корню дарит власть.

Выясни умело линию родства –

Однокоренные подбери слова.

«ПРИСТАВКА»

У Корня в недругах, представь-ка,

Есть дама гордая – Приставка.

А злит она его одним:

Стоит лишь только перед ним.

«СУФФИКС»

За корнем суффикс обогрел местечко,

Не словом угодил, а лишь словечком.

Река большая превратилась в речку,

Лес – в лесника, а печь – всего лишь в печку.

«ОКОНЧАНИЕ и ОСНОВА»

Та часть слова, что изменяется,

Окончанием называется.

Остальную же часть слова

Именуем мы основой.

Спортивный, витаминный, перебежка.

2.Одним из важнейших аспектов здоровьесбережения является именно **психологический комфорт** школьников во время урока. С одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. 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, уместный юмор.

 В начале урока для положительного эмоционального настроя, эмоционального заряда можно использовать такое стихотворение «Аквариум настроения» под музыку «Веселый урок Радионяни»:

*Здравствуй, мой любимый класс!*

*Я так рада видеть вас.*

*Прозвенел звонок веселый.*

*Всех зовет он на урок.*

*Все задания сегодня*

*Выполнить должны мы в срок.*

*Все волнения отбросьте –*

*Не забыли про нас гости!*

*Оглянитесь, улыбнитесь,*

*Тихо по местам садитесь.*

*Вижу класс наш хоть куда!*

*Мы начнем урок, друзья!*

 Затем может быть проведена медитация и психологический настрой с пожеланием успеха на уроке:

( Медита́ция (от [лат.](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *meditatio* — размышление) — тип упражнений по тренировке концентрации [внимания](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%92%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих [мыслей](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9C%D1%8B%D1%81%D0%BB%D1%8C) и [эмоций](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F))

 1) «*Прикрыли глазки и мысленно повторили за мной: "Я внимателен, я хорошо думаю, догадлив, сообразителен, уверен в себе" или*

 *2) «Прикоснитесь друг другу ладошками и подарите друг другу чувство уверенности в том, что у нас сегодня все получится. Поддержите друг друга перед нашей сегодняшней работой. Опустите ладошки*

*Что вы подарили соседу? (ответы учащихся)*

*Улыбнитесь друг другу, чтобы наш класс наполнился светом и счастьем»* и другие.

 3.**Физкультминутки** – естественный элемент урока, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Часто упражнения для физкультминутки вплетаются в канву урока. Так, например, при формировании понятия «однокоренные слова» предлагаю во время физкультминутки следующее задание: «Я буду называть однокоренные слова к слову «море». Если я права, вы делаете наклон вперед, если не права – наклон назад». Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме «Зайчик», «Паучок», «Матрешки» и другие. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим. Иногда можно проводить их с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Существует несколько видов физминуток:

*-упражнения для снятия общего или локального утомления*.

 Чаще всего такие физминутки проводятся в стихах.

Например, “Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами. Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!”

«В лесу» (выполняется в соответствии со словами педагога)

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу,

Вниз опустили,

Кисти встряхнули –

Листья роняют росу.

В стороны руки,

Плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – тоже покажем,

Крылья сложили назад.

-*упражнения для кистей рук*:

 например,

пальчиковая гимнастика.

Для того чтобы руки были в хорошей форме, полезна небольшая разминка, которая поможет улучшить кровообращение и со временем придаст кистям более правильные формы:

Сожмите-разожмите кисти в кулак. Повторите 10 раз.

Сожмите кисти в кулак, затем разожмите, при этом вытянув пальцы. Повторите 10 раз.

Помассируйте каждый палец, как вам удобно: помассируйте снизу вверх, погладьте и т.п.

«Умываем» руки. Имитируем движения, которые вы делаете, когда моете руки: потрите ладони друг о друга, одной кистью как бы «омойте» вторую.

Потрите тыльную сторону ладони 10 раз на одной руке и на другой.

Сцепите кисти «в замок» и выверните «замок» вперед, затем вниз, вбок и вверх. Повторите 10 раз.

Круговые движения «замком» по часовой стрелке и в другую сторону. Повторите 10 раз.

Продолжаем упражнения с «замком». Поверните «замок» влево, затем вправо. Повторите 10 раз.

-*гимнастика для глаз*:

например,

«Моргание» Закрыть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

«Прищепочки».Большими и указательными пальчиками обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

Глазодвигательный тренинг: Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее - глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнять упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз - против часовой стрелки. После выполнения упражнения детям полезно напомнить: для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо освещено. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекращать работу и давать глазам отдых, то есть закрывать их ладонями так, чтобы они отдыхали в полной темноте.

*-упражнения, корректирующие осанку*:

Например,

 Все ребята дружно встали (Выпрямиться)

И на месте зашагали. (Ходьба на месте.)

На носочках потянулись. (Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки мы присели. (Присесть.)

И тихонько разом сели. (Выпрямиться и сесть.)

При проведении физкультминуток я учитываю следующие требования:

физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я – 20-я минута урока;

3. **Технология дыхательного механизма.** Урок начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

- эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:

[ и ] – мозг, функция почек

[ э ] – железа внутренней секреции

[ а ] – глотка, гортань, щитовидная железа

[ о ] – средняя часть груди

[ ои ] – сердце

 Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов. Пение полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты).

 Во время урока рекомендуется использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает.

4.**Технология уровневой дифференциации обучения.**

 Уроки строятся с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, используются четырехуровневые задания, в том числе и контрольные работы. Таким образом, 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 от сильных.

5. **Технология активизации инициативы и творческого самовыражения.**

 Малоподвижность во время урока негативно влияют на здоровье учащихся. Учитывая это, не требуется от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересна им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопанья в ладоши, притопывания. Часто на уроках русского языка, чтения и развития речи организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, учащимся значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

**6. Рефлексия:**

**Рефлексия** (от позднелат. reflexio — обращение назад, отражение), форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов

Например, на доску вывешивается яблоня.



Если урок для учащегося прошел плодотворно, и он остался доволен, ребёнок прикрепляет к дереву плоды – *яблоки*.

Если урок прошел хорошо, но могло быть и лучше, то ученик прикрепляет *цветы.*

Если урок не отличается от прежних уроков и ничего нового не произошло *– зеленые листочки*.

А уж если совсем напрасно было потрачено время на уроке, то*желтый, чахлый лист*.

*Каждый ученик более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.*

 Исходя из вышеизложенного, здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий на уроках русского языка и литературы оказывается возможным обеспечить наибо­лее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а значить, уменьшить негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

 В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. – Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Литература:

1. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011
2. Брагина С.А. Энциклопедия здоровья. - Волгоград: «Учитель», 2009
3.Тареева Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008
4. Верескун Н.В. Русский язык. Нестандартные уроки и внеклассные мероприятия с применением современных технологий. – Москва: «Планета», 2011

[http://www.aphorisme.ru/by-themes/zdorovie/?q=87](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.aphorisme.ru%2Fby-themes%2Fzdorovie%2F%3Fq%3D87)

[http://mlm-to4ka.ru/zdorove/tsitaty-o-zdorove2.html](http://doc4web.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmlm-to4ka.ru%2Fzdorove%2Ftsitaty-o-zdorove2.html)