**Использование   здоровьесберегающих технологий**

**на уроках русского языка и литературы**

*Федотова Ирина Фёдоровна*

*С. Сиделькино (ГБОУ СОШ с. Сиделькино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области)*

 Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.
 **Здоровьесберегающие технологии** – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.
Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. **Здоровьесберегающая деятельность- это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.**
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.

* Большое значение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает время для каждого задания, чередует виды работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, пунктограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы.
* Во избежание усталости учащихся необходимо 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.
* Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках  разноуровневых заданий снижает нагрузку учащихся  и способствует сохранению здоровья  детей.
* Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.
* Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.
* На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки (2-3 раза), делать игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты).
* Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.
* Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности— вот далеко не весь арсенал, которым пользуемся мы, стремясь к раскрытию способностей каждого ребенка. Дети должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием приобрести багаж новых знаний. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ребёнок с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Отсутствие страха и напряжения помогает освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.
* При подготовке к урокам обращаю внимание на продолжительность, частоту чередования различных видов учебной деятельности. Использую следующие методы преподавания: словесный, наглядный, электронновизуальный, самостоятельную работу и другие.
* На  уроке провожу динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно-двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке, переключения на новый вид деятельности.
* Также на уроках использую элементы релаксации (включение аудиозаписей «Звуки природы», упражнения «Послушай и нарисуй», прослушивание музыкальных фрагментов классической музыки, сопровождающих чтение стихотворений).
* Наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов на уроке ведёт к психологической разгрузке.
* При изучении биографий писателей и художников показываю тесную взаимосвязь духовного и физического развития человека. Особенно это видно на примере жизни Льва Николаевича Толстого, который писал: « Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле». Сам писатель всю жизнь работал физически, занимался спортом, сохранял душевное равновесие, пропагандировал культуру, богатство русского языка и народного искусства. Учащиеся убеждаются в том, что здоровый образ жизни способствует долгой и плодотворной жизни.
* На уроках русского языка для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ можно использовать тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм. При изучении наклонений глаголов можно рассмотреть режим дня школьника с последующим его обсуждением. Знакомство с числительными даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды. Учитель изобразительного искусства предлагает выполнить аппликацию на тему «Мой любимый вид спорта».

За годы работы в школе пришла к выводу, что дети не умеют рационально распределять время при выполнении домашних заданий, что ведёт к физическим и умственным перегрузкам (Получив задание за несколько дней, ребята всё равно выполняют его накануне). Поэтому, в первой четверти мы проводим урок по теме «Учись учиться», на котором говорим о режиме дня, о правилах выполнения домашних заданий.

* Часто при выставлении оценок дети испытывают психологический стресс. Для снятия эмоционального напряжения мы используем три вида оценивания:
1. Ученик оценивает сам свою работу.
2. Взаимопроверка (работа в парах).
3. Обоснованная оценка учителя.
* Одним из принципов нашей работы является выполнение домашнего задания только в течение учебной недели. Общий объем домашних заданий должен соответствовать требованиям СанПиНа. Домашнее задание должно быть чётко прокомментировано учителем на уроке.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в списке ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибётся тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

**Литература:**

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
2. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 1975.
3. Криворучко Т.С. Динамика показателей функционального состояния организма учащихся с 1 по 8 класс. // В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания. М.:. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
4. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
6. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
7. <http://www.aphorisme.ru/by-themes/zdorovie/?q=87>
8. <http://mlm-to4ka.ru/zdorove/tsitaty-o-zdorove2.html>
9. <http://www.fat-man.ru/samye-poleznye-yagody/>

**В качестве отдельных предложений на уроках можно использовать пословицы и афоризмы  о здоровье.**

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Болен - лечись, а здоров - берегись.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Будь не красен, да здоров.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Где здоровье, там и красота.
Глупого учить - что мертвого лечить.
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
Здоров будешь - все добудешь.
Здоровье - всему голова, всего дороже.
Здоровье дороже богатства.
Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
Здоровье не купишь - его разум дарит.
Здоровью цены нет.
Здоровья за деньги не купишь.
Краше в гроб кладут.
Кроме смерти, от всего вылечишься.
Кто в двадцать лет не здоров, в тридцать не умен, а в сорок не богат, тому век таким не бывать.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
Курить - здоровью вредить.
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
После обеда полежи, после ужина походи.
Сладко естся, так плохо спится.
У кого что болит, тот о том и говорит.
Умеренность - мать здоровья.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
Чеснок да лук от семи недуг.
Чеснок да редька - так и на животе крепко.
Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - залог здоровья.

Здоров на еду, да хил на работу.

 Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.

После обеда полежи, после ужина походи.

 Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.

 По яблоку в день – и доктор не нужен.

 Ешь просто - доживёшь лет до ста.

«В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа» ([Цельс Авл Корнелий](http://www.aphorisme.ru/by-authors/celsus/?q=451)).

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье»  ([Гейне Генрих](http://www.aphorisme.ru/by-authors/geyne/?q=920)).

«Излишний покой расслабляет тело и бывает причиною многих, и даже тяжелых болезней» (А. П. Радищев).
«Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья» (Марк Туллий Цицерон).
«Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так же нельзя лечить тело, не леча душу» (Сократ).
«Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии»  (Л. Н. Толстой).
«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос»  (Плутарх).
«Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно»  (Рене Декарт).
«Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи» (Маяковский В. В.).
«Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии» (Пифагор).
«Счастье — как здоровье: когда его не замечают, значит, оно есть» (И.С. Тургенев).
«Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума» (Геродот Галикарнасский).
«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры» (Павлов И. П.).
«Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке» (Д. И. Писарев).
«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).

«Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья» (Чернышевский Н. Г.)
«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства». (Шекспир У.)

**Тексты для запоминания (письмо по памяти)**

1. Бананы всегда попадают в **список самых полезных фруктов**. В них много клетчатки, необходимой для кишечника. Немало витамина С. Бананы содержат огромное количество калия, дающего энергию и силу. Калий способствует снижению кровяного давления, улучшению состояния мускулатуры.
2. Для народов севера клюква всегда была самой полезной ягодой, помогающей выздоравливать от многих болезней. Хороша она и тем, что ее можно хранить свежей, без специальной заготовки – достаточно лишь высыпать свежую клюкву в деревянный ящик или картонную коробку и убрать на холод.
3. Киви очень богат витамином С, а значит, он способствует улучшению иммунитета. Киви полезен для костей, зубов, десен, хрящей. Киви обычно чистят от кожи, но делать это необязательно – можно просто вымыть киви и нарезать его колечками прямо с кожицей. Кожица киви съедобна.
4. Арбуз на 92% состоит из воды. Он дает ощущение сытости, при этом человек получает очень мало калорий. А значит, арбуз позволяет сбрасывать лишний вес. Арбуз избавляет от отеков. Арбуз можно есть очень часто, но не огромными порциями – 2-3 ломтика арбуза в день будет достаточно.

**Тексты для диктантов в различных классах**

                                                  Улица и пешеход

              Переходить дорогу нужно осторожно. Сначала надо посмотреть налево. Машины нет - можешь переходить. На середине дороги ты должен посмотреть направо. Нельзя играть на проезжей части, бегать, прыгать, ехать на велосипеде. Опасно стоять на краю тротуара.

Музыка лечит

              Музыку любят все. Хорошая музыка улучшает настроение. А плохая музыка разрушает нервную систему человека.

             От хорошей музыки даже растения  быстрее растут. От плохой музыки они могут засохнуть,  погибнуть.

Человек и велосипед

         В некоторых странах, например в Индии, Китае, Вьетнаме, основное транспортное средство – велосипед. У него много поклонников. Лев Николаевич Толстой, как известно, научился велосипедной езде в шестьдесят семь лет. Велосипед является прекрасным средством для укрепления здоровья. Но при несоблюдении правил дорожного движения он может стать причиной травм.

Аквариум и наше здоровье.

        Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Все наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум – прекрасное средство от страха в зубоврачебном кабинете.

Ваше здоровье

               Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

              На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с любимыми предметами, их можно заменить. Но заменить свой организм вы не сможете.

             Запомните – необходимо заботиться о себе и своем здоровье уже сейчас.

Инфекционные болезни

                Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называются инфекционными. В переводе с латинского языка слово инфекция означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного (собаки, кошки).

               Инфекция распространяется микробами, которые живут в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

               Чтобы не заразиться инфекционными болезнями, надо знать и соблюдать правила личной гигиены.

               Основное требование личной гигиены – чистая кожа. Микробы с грязной кожи рук попадают в рот и вызывают инфекционные заболевания.

              Чаще мойся – воды не бойся!

Что такое табак?

               Табак – это однолетнее растение, высушенные листья которого используют для курения. В состав листьев табака входит никотин. Никотин – один из сильнейших ядов и основная часть табачного дыма.

             Говорят, что капля никотина убивает лошадь. Мы часто не вдумываемся в смысл этих слов. А ведь действительно убивает! Большое красивое животное падает от капли страшного яда.

            Многие считают, что вред приносит только никотин. На самом деле вреден и табачный дым. В нем содержится масса вредных для организма соединений и веществ.

           Люди с сигаретами – большие эгоисты. Они заставляют  окружающих вдыхать эту отраву.

Огонь – друг и враг человека

             Огонь – один из самых первых друзей человека. Тысячи лет назад он согревал его, защищал от диких зверей, помогал готовить пищу. Огонь и сейчас остается нашим другом. Без него нельзя согреться в лесу, приготовить обед.

           Но если с ним не дружить, он может превратиться в злобного и жестокого врага, стать причиной пожара.

           Пожары очень опасны. Они приносят людям громадные убытки и уносят человеческие жизни. От одной спички может сгореть целый дом. Главная причина пожара – это сами люди. А лучшая защита от пожара – знание и соблюдение правил пожарной безопасности.

Умейте купаться

          В жаркий летний день часто возникает желание искупаться, поплавать в чистой прохладной воде. Вода – одна из тех стихий, которые давно известны человеку. Несмотря на это, люди продолжают тонуть в реках.

         Купайтесь, но помните некоторые правила поведения на воде.

         Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду, когда вода достаточно прогрелась. Купаться можно утром и вечером и только в безопасных, специально отведенных для этого местах. Нельзя купаться одному, так как в случае беды никто не сможет вам помочь.

        Чтобы не случилось несчастья, знайте и соблюдайте эти простые правила. Будьте осторожны на воде!

Безопасность на льду

         Мы все с удовольствием встречаем зиму. Нам не терпится надеть коньки и покататься на льду в легкий морозец. Приятно на саночках скатиться с ледяной горы.

        Много радости несет зимняя пора. Но эти удовольствия не должны приносить вред вашему здоровью. Чтобы избежать несчастных случаев, надо соблюдать осторожность на льду. Он лишь на первый взгляд кажется крепким. Но в первые  дни зимы лед еще непрочный и не всегда выдержит вес человека. Поэтому кататься на неокрепшем льду опасно.

        Прозрачный лед с промоинами или пузырьками воздуха – ненадежная опора. И не стоит ловить рыбу у края полыньи. Будьте осторожны на льду.

Болезнь кошачьей царапины

         Соседский мальчик любил животных. Гуляя во дворе, встретил котенка и немного с ним поиграл. Не обошлось без царапин. Поскольку они были пустяковые, даже и не до крови, никто не стал их обрабатывать. Примерно через месяц рука разболелась, распухли железы под мышкой, поднялась температура тела и появилась сыпь вроде краснушной. Однако краснухой он уже болел. Инфекционист обнаружил, что на том месте, где прошелся коготок котенка, есть маленький гнойник. Диагноз: болезнь кошачьей царапины. Не смертельно, но бывают неприятные осложнения.

Секреты хорошего настроения

        Если у вас подавленное настроение из-за плохой погоды, неприятностей в личной жизни, в школе или на работе, то это немедленно сказывается на состоянии здоровья.

    Общение с жизнерадостными людьми, уютный вечер, проведенный в семейном кругу, просмотр кинокомедии или просто яркий букет цветов в вашей комнате могут удивительным образом поднять ваше настроение.

      Ученые утверждают, что зеленый цвет снимает усталость, нервное напряжение, делая нас добродушными и спокойными. Поэтому мы так хорошо себя чувствуем, выезжая на природу.

**Индивидуальная работа  с текстом**

**Задание:**  прочитайте тексты, спишите любые два из них, раскрывая скобки, вставляя пропущенные буквы и знаки препинания.

     Здоровье  состояние любого живого организма  при котором он в целом и все его органы способны полностью вып…лнять свои функции. Это  отсутствие (недуга), болезни.

Здоровье - это наивысшее из всех благ. Люди знали уже давно здоровье  это самое дорогое что мы имеем. Философы древности оценивали наше здоровье как (не)заменимый элемент добр…детельности человека которую средн…вековые схоласты рассматривали как дорогу к Богу.
Здоровье   это состояние полного физического психологического и с…циального благополучия, а (не) просто отсутствие болезни и физических (не)достатков.
Всемирная организация здравоохранения  определяет здоровье так:
Здоровье  степень в которой человек может р…ализовать свои ж…лания и уд…влетворять  свои  п…требности...
Определение в китайской медицине:
Здоровье  это способность организма быстро пр…спосабливаться к окружающей среде..,.
-----------------------------------------------------------------------------------------------

 **Задание:**  прочитайте текст, озаглавьте его, спишите, раскрывая скобки и вставляя пропущенные буквы.

   Британские и…ледователи док…зали, что еда (на) бегу приводит к перееданию и ожирению. (Не)обходимо переж…вывать пищу тщательно, насл…ждаясь ее вкусом. (Не)сколько минут (не) нарушат расписание, но сохр…нят зд…ровье.   Включить в расписание двадцать  дополнительных секунд на каждый кусочек пищи  это (не)обходимое время для здоровья.

**Задание:**  прочитайте текст, затем спишите его, раскрывая скобки и вставляя пропущенные буквы.

   В летнюю пору ч…сты укусы нас…комых  пч…л, ос, шм…лей, к…маров. В местах укуса по…вляются кр…снота отечность. Человек  жалуется на боли, ж…ение, зуд. Не…бходимо ост…рожно уд…лить жало нас…комого и нал…жить х…лодный к…мпресс или п…вязку с нашатырным спиртом. Хор…шо пом…гает при укусах нас…комых бальзам” Зол…тая зв…зда”.

**Синтаксическая пятиминутка.**

 Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным. Проведите синтаксический разбор предложения.

   Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегающих ежедневной тренировкой мышц.

**Творческий словарный диктант “ Если хочешь быть здоров…”.**

   Вид спортивной гимнастики (аэробика), приспособление для обливания тела водяными струйками (душ), система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика), поглаживание, растирание тела с лечебной и гигиенической целью (массаж), расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).

**Текст  диктанта.**

В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства. Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами.

**Текст диктанта.**

   Софья Андреевна Толстая всю жизнь собирала рецепты вегетарианской кухни – ведь великий писатель не ел мяса (после 60 лет Л.Н.Толстой стал вегетарианцем). Вы можете приготовить одно из овощных блюд, которые подавались на стол в Ясной Поляне. Для этого смешайте мелко нарезанные редьку, морковь, зелень петрушки, посолите по вкусу, добавьте сахар и приправьте сметаной.

**Текст диктанта.**

   Макароны. Их придумал некто Марко Арони. Он жил в XVIII столетии, владел таверной близ Неаполя. Лапша была уже к тому времени излюбленным блюдом итальянцев. Однажды дочь Арони играла с тестом, сворачивая его в длинные тонкие трубочки и развешивая их на верёвке для белья. Находчивый хозяин сварил трубочки, полил их специальным томатным соусом и подал новое блюдо гостям. Они были в восторге. Таверна стала излюбленным местом неаполитанцев.

**Текст диктанта.**

   В середине лета созревают ягоды смородины. Никакая другая ягода не сравнится со смородиной по содержанию витамина C. Всего небольшая горсть этой ягоды удовлетворяет суточную потребность человека в этом важнейшем витамине, который укрепляет иммунную систему и помогает бороться с простудами.

   Листья черной смородины также очень полезны. При водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, кожных заболеваниях народная медицина советует принимать настой смородиновых листьев. А высушенные листья, добавленные в чай, придают ему приятный аромат.

   **Текст диктанта.**

    Август — благодатная ягодная пора.

   В лесах поспела черника — уникальная по содержанию полезных веществ ягода. Она обладает способностью снижать содержание холестерина в крови ничуть не хуже дорогих лекарств. Известное и широко пропагандируемое достоинство этой ягоды — благотворное влияние на зрение. А также она улучшает память и координацию движений. Особенно полезна черника пожилым людям.

   Брусника — эту ягоду можно хранить  в холодильнике круглый год. Никаких особых условий хранения она не требует. Залитая холодной водой, она может храниться в холодильнике до двух лет. Брусничный морс снижает температуру не хуже жаропонижающих препаратов, а также она помогает укрепить иммунитет.

 Учащимся можно предложить составить словарь спортивных слов, словарь здоровья, словарь туриста;  придумать  меню в ресторане,  при этом ученики должны использовать   слова с различными  орфограммами.

Можно предложить  задание составить текст из перепутанных частей или разделить данный текст на абзацы. Это может быть творческое задание: продолжить текст, распространить предложения текста, закончить текст по-своему, добавить в текст свои предложения и т.д. Это могут быть различные  задания, к любому разделу учебника. Используя тексты на тему здоровья, можно осуществлять подготовку к экзаменам, как в 9-х, так и в 11-х классах.

**Задание** для 7 класса.  В данном тексте исправьте все глаголы, поставьте их в форму повелительного наклонения.

Гимнастика для глаз.

1. Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. Медленно переводить взгляд вверх–вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

4. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, как описано выше.

 5. «Горизонт» – двигать  глазами  слева направо горизонтально.

«Лодочка» – двигать глазами по дуге книзу на счет 1-2 в одну сторону, 3-4 в другую.

«Радуга» - двигать глазами по дуге кверху на счет 1-2 в одну сторону, 3-4 в другую.

«Пловец плывет к берегу» – на счет 1-4 смотреть на кончик пальца вытянутой вперед руки, на счет 5-8 продолжать смотреть, но палец приближать к носу, потом другой рукой сделать то же самое.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание**для 8 класса. Прочитайте текст, озаглавьте его, разделите  на абзацы.

**Тыква** - распространенная овощная культура. Появилась в европейской кухне в середине XVI века из Центральной и Южной Америки. По всем ботаническим признакам тыква - ягода (сочная мякоть, а внутри множество семян). По величине тыквы достигают 25 кг, но лучшими тыквами считаются круглые и средних размеров, такие тыквы слаще. Тыква предохраняет от многих болезней и препятствует старению организма. Китайцы утверждают, что тыква помогает при депрессиях, на Западе считают, что семена тыквы помогают при лечении воспалений, выводят паразитов из человеческого организма.  Мякоть тыквы богата сахарами, солями цинка и фосфорной кислоты. Из микроэлементов имеются калий, кальций, магний. По содержанию железа тыква стоит на первом месте среди овощей. В семенах содержатся ценное масло и белок. В народной медицине блюда из тыквы рекомендуют принимать при гипертонии, ожирении и нарушениях обмена веществ. При бессоннице рекомендуется пить на ночь тыквенный сок или отвар тыквы с медом.  Все части тыквы съедобны, включая стебли, листья и мягкие корни. В Италии корни добавляют в омлет или суп.

   **Задание** для 9 класса.  Прочитайте данный текст, озаглавьте его, расставьте знаки препинания, вставьте пропущенные буквы.

Не так давно учёные считали  что успех в жизни (на)прямую связан с нашими инте…ектуальными способностями. Чем больше человек знает и умеет тем больше вероятность того  что он многого доб…ётся в жизни.

Однако оказывается  что будущие профе…иональные персп…ктивы определяются не только об…ёмом и качеством всего, что нам удалось узнать в школе. Как утверждают современные учёные наполне…ая знаниями голова ещё (не)спасение от сер…ёзных жизненных (не)удач и провалов. Инте…ектуальные способности и навыки (не)обходимые для последующей работы это всего лишь основа фундамент. На этом фундаменте здание профе…ионального успеха может быть построе…о только в том случае если человек обладает определё…ыми личнос?ными качествами.

И одним из таких важнейших качеств является способность понимать окружающих чу?ствовать их настроение сопереживать им. Через сопереживание человек ощущает свою пр…частность к тем кто живёт рядом с ним уча?ствует в том что происходит вокруг. Следовательно обладая способностью понимать чу?ствовать и сопереживать человек сможет поддерживать г…рмоничные отношения с миром а значит сможет добит…ся успеха в этом мире.

Как  же  развить  эту  способность?   Психологи  пришли  к  выводу   что помочь  этому может восприятие иску…тва.  Человек  который получает удовольствие от живописных или  скульптурных  образов чу?ствует красоту стиха или мелодии ощущает  ритм  узора  такой человек способен к (не)обходимому для жизни эмоциональному переживанию.  И через  восприятие  иску…тва  мы обл…гораживаем  свои  чувства  воспитываем их.

                                                         (По материалам периодической печати)

**Задание** для 9 класса.  Какая информация непонятна, нова, неожиданна, вызвала интерес?  Определите тему, проблему (основную мысль). Озаглавьте текст.  Сформулируйте микротемы.  Отделите главную информацию от второстепенной. Примените приёмы **сжатия текста.** Напишите собственный текст на основе данного.

1)Давайте вместе решать, как уберечься от простуд. 2)Первый способ – это закаливание. 3)Самый простой его метод – это ножные ванны с ежедневным понижением температуры воды на один градус. 4)Начинаем с тридцати семи, постепенно доводя воду до восемнадцати градусов.

5)Когда вы приучите ноги к холоду, перестаньте использовать теплую воду и при мытье рук и умывании. 6)Зимой откажитесь от варежек, даже если играете в снежки. 7)Только не забудьте, когда вернетесь домой, смазать руки кремом.

      8)Привыкнув к ножным ваннам, можно приступить к растиранию, а потом и обливанию водой, понижая ее температуру тоже постепенно до восемнадцати градусов. 9)Можно научиться контрастным обливаниям: попробуйте поочередно ополаскиваться холодной и теплой водой в течение пяти-семи минут. 10)Сначала заставить себя будет нелегко. 11)Помните: главное – не прекращать начатого.

     12)После того как руки и ноги привыкнут к холоду,научитесь пить холодную воду. 13)Поставьте ее в холодильник и начинайте пить по одному глотку три раза в день. 14)Можно полоскать этой водой горло. 15)Когда привыкнете,заморозьте кубики льда,предварительно положив в каждую ячейку с водой  клюквинку. 16)Сначала берите по льдинке три раза в день, потом чаще.

      17)Важно также оградить организм от инфекции. 18)Возьмите два зубчика чеснока и заварите стаканом кипятка. 19)Чеснок можно заменить луком. 20)Добавьте чайную ложки соли и дышите над паром две минуты. 21)Делайте это перед сном. 22)Особенно важны такие процедуры во время подъема заболеваемости в городе. 23)Утром и вечером, перед сном, закапывайте в нос по три капли этого раствора.24)Помните, что каждый вечер нужно заваривать свежий раствор. 25)Им же можно промывать нос. 26)Хорошо принимать эти процедуры всей семьей.

27)Возьмите за правило есть ежедневно свежие фрукты и овощи. 28)Научитесь пить вместо чая заваренные плоды шиповника. 29)Штук шестьдесят сушеных ягод нужно растолочь, поместить в термос и залить литром кипятка. 30)Перед тем как пить завар,  его нужно процедить.

31)Если вы все же заболели, после выздоровления начните проводить процедуры закаливания снова. 32)Будьте настойчивы, и ваш организм научится сопротивляться болезням.

 (по материалам журнала «Семья и школа»: из рекомендаций педиатра  М. Ревновой).

**Задание** для 9 класса.  Какая информация непонятна, нова, неожиданна, вызвала интерес?  Определите тему, проблему (основную мысль). Озаглавьте текст.  Сформулируйте микротемы.  Отделите главную информацию от второстепенной. Примените приёмы **сжатия текста.** Напишите собственный текст на основе данного.

     Что может быть вкуснее и желаннее (особенно летом), чем арбуз? А как приятно осознавать, что эта ягода не просто вкусная, но еще и очень полезная!

   Арбуз предпочтительней любого напитка в целях утоления жажды. Дело в том, что в жару мы теряем с потом не только воду, но и ряд микроэлементов, а арбуз, в отличие от многих напитков, возмещает наши потери и в жидкости, и в микроэлементах, повышает устойчивость организма к жаркой погоде. Наличие в арбузе большого количества клетчатки помогает правильной работе организма, улучшает пищеварение. Клетчатка в арбузе нежная, поэтому работает она очень деликатно.

    В арбузе содержится много полезных витаминов и минералов. Арбуз может улучшить наше здоровье и самочувствие, а также излечить некоторые болезни. В мякоти арбуза много полезных**минералов и витаминов**. В особенности, есть фруктоза, которая хорошо усваивается, минеральные соли железа, фолиевая кислота, каротин.

       Многие заболевания можно лечить арбузами. Людям, страдающим ожирением,  следует ежедневно употреблять мякоть арбуза по 2-3 кг. Арбуз рекомендуют есть при разных болезнях: при заболеваниях  желчного пузыря, печени, атеросклерозе, анемии, гипертонии,  носовых кровотечениях и пороках сердца.    Арбуз обладает омолаживающим эффектом. С помощью него можно придать коже упругость и улучшить цвет лица.

       Каждому человеку нужно научиться правильно выбирать арбуз при покупке. Спелый  арбуз должен быть крупным, но  не  тяжёлым. На арбузе должен быть чётко выраженный полосатый рисунок и жёлтое земляное пятно на боку (не очень большое). Хороший плод имеет сухую подножку и блестящий верхний слой без матового налёта. Покупайте арбуз без порезов и трещин. (По материалам периодической печати).

**Задание.**  Комплексный анализ публицистического текста Владимира Солоухина. Подготовка к сочинению в форме ЕГЭ (часть С). 11 класс

Текст В. Солоухина сложен, поэтому требует предварительной языковой работы.

1. Выразительное  чтение текста Владимира Солоухина. Сообщение биографических сведений. Выяснение лексических значений непонятных учащимся слов.
2. Деятельность учащихся. Работа с текстом по плану

1.  Языковые средства выразительности:

Лексические;

Морфологические;

Словообразовательные;

Синтаксические;

Тропы; фигуры речи.

2. Стиль текста.

3. Средства связи в тексте.

4. Структура текста.

7.  Идея текста.

3. Как могут быть связаны такие понятия, как ЭГОИЗМ и ЗДОРОВЬЕ?

4. Определите стиль текста.

(В тексте хорошо проявляется ведущая функция публицистического стиля - функция эмоционального воздействия на чувства и разум читателей. Цель данного публицистического текста – сформировать общественное мнение, привлечь внимание к важнейшей проблеме современного общества – проблеме сохранения здоровья нации).

5. Анализ  композиции текста.

1. Тезис: Причин неуважительного отношения к своему здоровью много. (В чем они заключаются?)

П. Аргументированное доказательство:

1. Первая причина. ЭГОИЗМ. (Почему? Как связаны здоровье и эгоизм?)

    а) ПРОЯВЛЕНИЯ ЕГО МНОГОЛИКИ. (Почему?)

Эгоизм проявляется не только по отношению к родным и детям – один лик (лицо,образов); но и  по отношению к государству в целом-другой лик.

б)ПАРАДОКСАЛЬНЫ  (Почему?) В чем заключается удивительность?

Эгоист любит себя, но еще больше он не любит других. Эгоисты, как известно, патриотами бывают редко. (Почему?)…Не может любить ч-то больше себя

1. Вторая причина – недостаточно высокий уровень культуры (почему? Какая связь между культурой и здоровьем?

а) физическая культура – мощное средство укрепления организма. (Почему?) Это аксиома.

б) культурный человек не может позволить себе безнравственные поступки. (Почему?)

Ш. Вывод: Здоровье каждого есть достояние общества.  Значит, культурный человек готов бескорыстно действовать на благо других, не считаясь со своими интересами, т.е. он КТО?

Ответ учащихся: АЛЬТРУИСТ.

6. На каком приеме построен текст? Прием антитезы. Противопоставляются здоровье – невнимательному отношению к здоровью, эгоизм – альтруизму.

7. О чем данный текст? Сформулируйте проблему. Причины невнимательного отношения к своему здоровью – эгоизм и недостаток культуры.

8.  Основная идея. Человек, не заботящийся о своем здоровье, пренебрегающий интересами близких людей и всего общества в целом, не может называться патриотом.

9. Задание к сочинению. Написать сочинение по прочитанному тексту.

Сформулируйте и прокомментируйте одну из проблем, поставленных автором текста (избегайте чрезмерного цитирования).

Сформулируйте позицию рассказчика. Напишите, согласны или не согласны вы с его точкой зрения. Объясните, почему. Свой ответ аргументируйте, опираясь на знания, жизненный или читательский опыт (учитываются первые два аргумента).

Объём сочинения – не менее 150 слов.

Работа, написанная без опоры на прочитанный текст (не по данному тексту), не оценивается. Если сочинение представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, то такая работа оценивается нулём баллов.

Сочинение пишите аккуратно, разборчивым почерком на оборотной стороне листа с текстом, над которым вы работали.

      (1)Причин неуважительного (это ещё мягко сказано) отношения к своему здоровью много.

 (2)Две причины мне бы хотелось выделить.  (3)Не потому, что они самые главные, а из-за их неочевидности.

      (4)Эгоизм.  (5)Проявления его многолики и парадоксальны. (6)На первый взгляд эгоист как раз и должен заботиться о собственном здоровье, о долголетии. (7)Но на деле это часто не так. (8)Потому что хотя эгоист и любит себя, но ещё больше он не любит других.  (9)И не упускает возможности это доказать.  (10)«Мне наплевать, - примерно так рассуждают многие эгоисты, - что кто-то, пусть даже мои дети или близкие родственники, пострадает от моей болезни, от моей преждевременной немощности и даже смерти.  (11)Наплевать, что оставлю я их без моральной и материальной поддержки, обреку на необходимость длительно ухаживать за мной, больным и беспомощным.  (12)Что мне до остальных, если вот сейчас, сию минуту я хочу получить удовольствие, затянувшись приятным дымком сигареты (опрокинув чарку, усевшись перед экраном телевизора вместо лыжной прогулки и т. д.)?  (13)А что ждет моих детей через несколько лет, меня не волнует».

      (14)Эгоизм проявляется не только по отношению к родным и детям, но и по отношению к государству в целом.  (15)Хорошо известно, что главное богатство страны – здоровье людей, живущих в ней.  (16)Поэтому одним из проявлений патриотизма, бесспорно, можно считать заботу о собственном здоровье.  (17)Но эгоисты, как известно, патриотами бывают редко.

        (18)Ну и другая причина – недостаточно высокий культурный уровень.  (19)Как они сопрягаются – внутренняя культура и нежелание заболеть?  (20)По моему мнению, напрямую.  (21)Ибо среди критериев, удовлетворение которым и позволяет назвать одного человека культурным, а другого – нет, обязательно должен присутствовать такой, где слово культура заложено в название.  (22)Я имею в виду культуру физическую.  (23)Как бы часто человек ни посещал театр, сколько бы книг он ни прочитал и музеев ни посетил, но, если он не занимается физкультурой, ему должно быть отказано в праве считаться культурным.  (24)О том же, что физкультура – мощное средство укрепления организма, говорить излишне.

          (25)Немаловажным является и такой аспект.  (26)Культурный человек в принципе не может позволить себе никакие аморальные поступки, а к ним относятся все те, что подрывают здоровье, ибо здоровье каждого есть достояние общества.

Владимир Алексеевич Солоухин.

**Оздоровительные мероприятия  в учебном** **процессе**

***Физические минутки и физкультурные паузы во время уроков***

На уроке, когда обучающиеся  начинают утомляться, можно предложить им зарядку, которая обеспечит бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям. Зарядка является паузой, позволяющей восстановить силы, снять умственное напряжение, физическое утомление, повышает работоспособность.

Двигательная активность способствует не только возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

***Физкультурные минутки***

 Физкультурные минутки – это одна из форм двигательной активности, небольшой по интенсивности и времени (1 – 3 мин) комплекс физических упражнений, средство активного отдыха от статического напряжения, связанного с длительной однообразной позой.  Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика осанки. Физминутки, проводимые  во время урока, способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.

Физкультурные минутки состоят из 3 – 5 физических упражнений, могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность. Они должны быть просты, интересны и знакомы обучающимся, удобны для проведения в ограниченном пространстве. В течение урока проводятся одна-две физминутки.

В состав физкультминуток обязательно нужно включить упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработке правильного дыхания. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Нужно вводить упражнения для тренировки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Упражнения должны дать нагрузку неиспользованным мышцам, а также способствовать расслаблению мыщц, выполняющих значительную нагрузку.

Физкультурные минутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Спертый воздух в классе недопустим, поэтому сначала следует открыть форточки, остановить текущую работу и предложить обучающимся подготовиться к физминутке. Учащиеся должны расстегнуть воротнички, расслабить пояса и принять исходное положение.  Команды произносить четким, громким голосом. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает преподаватель  или подготовленный заранее обучающийся.

*Примерный комплекс физминутки*

        1.    Ходьба на месте с энергичными свободными движениями рук (30 – 60 секунд).

        2.    И. п. – основная стойка. 1 – руки вперед, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх, подняться на носки и потянуться, 4 – опуститься на пятки, руки вниз, вернуться в и.п.

       3.    И. п. – стойка –ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево, 2 - вернуться в и.п., 3 – наклон вправо, 4 – вернуться в и.п.

       4.   И. п. – стойка – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги, 2 – вернуться в и.п., 3 – 4 – то же, что на счет 1 – 2, но наклон к правой ноге.

       5.    И.п. – основная стойка. Прыжки на месте на носках с переходом на ходьбу.

Каждое упражнение следует повторять 6 – 12 раз. Дыхание произвольное. Темп зависит от подготовленности обучающихся.

*Физкультурные минутки для снятия утомления с плечевого пояса*

1.  Исходное положение (и.п.) – стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх;  2 – переменить положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, наклонив голову вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.

2.   И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести     локти вперед, голову наклонить вперед; 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3.    И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*Физкультурные минутки для снятия напряжения с мышц туловищ*а

         1.  И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – 3 – круговые движения тазом в одну сторону; 4 – 6 – то же в другую сторону; 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

2.    И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая – вдоль тела вверх; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 5 –6 раз. Темп средний.

 *Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения*

1.    И.п. – основная стойка. На счет «раз» - руки за голову, локти широко     развести, голова отведена назад. На счет «два» локти подаются вперед, голова наклонена вперед. На счет «три» руки расслабленно опускаются вниз, на счет «четыре» – принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4 – 6 раз.

2.    И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – и.п.. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.

3.    И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 4 - 5 раз. Темп медленный.

4.    И.п. – стойка «ноги врозь, кисти в кулаках». 1- мах левой рукой назад, правой вверх. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руки назад. Упражнение повторяется 6 – 8 раз в среднем темпе.

5.    Выполняется, сидя на стуле. 1 – отвести голову назад. 2 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Упражнение повторить 4 – 6 раз в медленном темпе.

*Физкультурные  минутки при письме*

 1.    Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед; 6 – и.п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

2.    Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3.   Упражнения для снятия утомления с мышц туловища. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо; 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

4.    Упражнения для мобилизации внимания. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку на плечо; 4 – левую руку на плечо; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 – 8 – хлопки руками над головой; 9 – опустить левую руку на плечо; 10 – опустить правую руку на плечо; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – 14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4 – 6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2 – 3 – средний; 1 – 2 – медленный.

                                          *Гимнастика для рук*

Для развития мелкой моторики используется гимнастика для рук. Упражнения выполняются фронтально, сидя за партой и даются в порядке возрастающей сложности. Во время физкультурной минуты обучающиеся выполняют 4 – 5 упражнений и заканчивают обязательно расслаблением кистей рук. Описанные ниже упражнения не только послужат активным отдыхом для утомленных пальцев, но и увеличат их подвижность и силу. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 5 – 6 раз подряд под счет преподавателя.

1.   И. п.: руки согнуты в локтях на весу. Пальцы рук с силой сжать в кулак и разжать.

2.    И. п. – то же. Вращение каждым пальцем. Пальцы левой руки вращаются против часовой стрелки, пальцы правой руки – по часовой стрелке.

3.    И. п. – то же. Вращение кистей рук вправо и влево. Правая кисть вращается влево, левая – вправо.

4.    И. п. – то же. Круговое вращение рук в локтевых суставах перед собой - к себе и от себя.

5.    И. п. – руки ладонями вперед, пальцы сомкнуты. Отвести большие пальцы в сторону и поочередно, начиная с указательного пальца, присоединить к ним все остальные пальцы. Отвести в сторону мизинцы и поочередно присоединить к ним все остальные пальцы.

6.    И. п. – пальцы рук в «замке». Прижать руки к груди, развернуть ладонями вперед, потянуться руками вперед.

7.    И. п. – пальцы рук сцеплены в «замок». Свободное движение пальцев в «замке». Расслабить кисти рук. Встряхнуть ими произвольно или в такт музыки.

*Упражнения для снятия утомления*

 Упражнения рассчитаны на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

1.   Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 1- 15 секунд.

2.    Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10 – 15 секунд.

3.   Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15 – 20 секунд).

4.    «Ворона». Произносить «ка-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10 – 15 раз).

5.  «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

*Физическая минутка изометрическая*

    Это ритмическое чередование напряжения и расслабления групп мышц.

1.    Сидя на стуле, взяться руками за сиденье и с силой потянуть  вверх. Сосчитать до 6, опустить руки.

2.   Надавливать ступнями ног на пол.

3.    С силой сжимать и разжимать кисти рук в кулак.

4.    Скрестить руки за головой, давить на шею, стараясь шеей противодействовать давление.

                                        *Бодрость за одну минуту*

В целях активизации умственных и физических возможностей обучающихся в начале учебного дня и в начале урока можно  провести следующие упражнения.

1.    Руки. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 сек).

2.    Щеки. Быстро потрите щеки вверх-вниз (5 сек).

3.    Уши. Потрите уши (5 сек).

4.   Голова. Побарабаньте кончиками пальцев по голове (5 сек).

5.   Плечи. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5 сек).

6.    Шея. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (5 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз (5 сек).

7.    Затылок. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте (5 сек).

8.    Ноги.  Раскрытой     ладонью      похлопайте     ногу спереди, сбоку и   сзади от ступни до паха (5сек).                                                                                                                                                                                                                           Если, заканчивая самомассаж, чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута. Всего 60 секунд и вы включили основные системы организма на полные обороты.

***Упражнения для глаз***

В целях профилактики улучшения зрения на уроках русского языка и литературы можно использовать  упражнения, укрепляющие мышцы глаз. Упражнения выполняются  сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений взгляд фокусируется на каком-нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения. Упражнения для глаз, предложенные ниже, предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям

Упражнения для глаз

1.          Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.

2.          Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. д. Закрыть глаза.

3.         Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрыть глаза.

4.          Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрыть глаза.

5.         Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.

6.         Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.

7.          Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.

8.          Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30 – 35 см, затем на предмет вдали.

9.         Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его четкое изображение)

10.      Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

*Упражнения для глаз с целью профилактики появления близорукости и ее прогрессирования*

1.    И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза (3 – 5 сек), затем открыть на 3 – 5 сек. Повторить 5 – 7 раз.

2.    И.п. – сидя. Моргать быстро в течение 20 – 30 сек. Упражнение улучшает кровообращение.

3.    И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко в течение 1 – 2 сек. Повторить 3 – 4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

4.    И.п. – сидя. Закрытые веки массировать пальцем легкими круговыми движениями в течение 20 –30 век. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5.    И.п. – стоя. Смотреть перед собой 2 – 3 сек, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 сек, опустить палец. Повторить 5 – 6 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

6.    И.п. – сидя. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 4 – 6 раз.

**Релаксационные упражнения**

        Цель проведения релаксации – снятие напряжения, возможность дать обучающимся  небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к лучшему усвоению материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, упражнения, не требующие запоминания учебного материала.

        1-й этап. Сядьте удобно и расслабьтесь.

        2-й этап. Осмотрите все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и покоя. Желательно при этом закрыть глаза.

        3-й этап. Ощутите приятное тепло, удовольствие, покой, комфорт от расслабленного тела.

1. «Сожми кулачок»

Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять.  Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче… и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать…  Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают…

 2.«Чудесная  полянка»                                                                                                                   Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку… вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

         Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни - задача родителей и образовательных учреждений.

         Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой  посильный вклад  в сохранение здоровья молодого поколения  должен стремиться внести каждый учитель.

        Проблема сохранения и укрепления здоровья остается на сегодня очень острой. Поэтому возникает необходимость в формировании у обучающихся культуры здоровья, воспитании потребности вести здоровый образ жизни, обеспечении необходимыми знаниями, формировании соответствующих навыков. И главная роль в этом принадлежит, конечно, преподавателю.