**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках русского языка и литературы»**

Общеизвестно, что здоровьесбережение – одно из приоритетных направлений современной педагогики. Этим объясняется интенсивный поиск форм и методов воспитания  ценностного отношения к здоровью в сознании подростка. Системный подход  позволяет естественно, органично подготовить ребёнка к жизни.

  Педагогические технологии в области здоровьесбережения, как правило, ориентированы на  ***внеурочные модули****:* элективные курсы, спецкурсы, факультативы, классные часы, многоуровневые воспитательные проекты  и т.д. Однако перегруженность сегодняшнего школьника, активно вовлечённого в дополнительное образование, нередко оборачивается проблемами, на решение которых, собственно, и направлены здоровьесберегающие технологии:  усилением интеллектуальной нагрузки,  психоэмоциональной усталостью, повышенной утомляемостью ребёнка и, как следствие, снижением его учебной и социальной мотивации.  Это обращает учителя-предметника к   поиску   возможностей использования здоровьесберегающих технологий именно ***в* процессе урока**.

**Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения**

***Снятие эмоционального напряжения.*** Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных творческих заданий, введение исторических экскурсов (н-р при изучении «Песни о вещем Олеге» дается историч. справка о герое).  Использование интеграции различных видов искусства на занятиях помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся. (Например, сопоставление произведений литературы и живописи или музыки). Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

***Создание благоприятного психологического климата на уроке.*** Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. 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 или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.*** Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, развивающего обучения, разнообразные игровые технологии, ТРКМ.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь **ИКТ**, прежде всего использование  компьютера на уроке. Благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране, внимание учащихся можно удерживать в течение всего урока, при этом то, что происходит на экране,  требует ответной реакции ученика, т.е. внимание носит не созерцательный, а мобилизующий  характер. В своей практической деятельности я использую, например, грамматические сказки, разного рода презентации, работу с ЦОР.  Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но  дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику. Например, учитывая возможности ребенка, можно дать ему выполнить  индивидуальное задание на тренажерах по русскому языку. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедиа  материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся.

**В рамках технологии развивающего творческого обучения** я предлагаю следующий метод, способствующий развитию воссоздающего воображения и снятию напряжения на уроках, психологической разгрузки.

Создание ассоциаций:  «Когда я произношу слово .. , то представляю ….». Лучше, конечно, если данная работа будет проводиться письменно, но можно и устно. Тогда ассоциации записываются на доске в виде солнца, цветка и т.п. Результаты не обсуждаются, а просто заслушиваются. Естественно, необходима словесная оценка. Ребятам очень важно услышать об уникальности их ответа, многим достаточно просто услышать: «Хорошо, интересно, необычно». Большим плюсом является именно зачитывание полученного текста. Таким образом можно избавиться от отрицательных эмоций, с которыми ребенок пришел на урок. Но если у ребенка нет желания делиться публично, то настаивать не надо.

Система творческих заданий включает в себя сочинения-миниатюры, дифференцированные задания, составление схем, раскрытие смысла эпиграфа, цитаты, составление характеристик героев, составление вопросов автору (герою), создание своих, оригинальных текстов. Например, составьте анкету литературного героя, изучите две части речи и выпишите общие и особенные признаки, составьте страницу энциклопедии о творчестве писателя, поэта, внедрите героя из одного произведения в другое, поместите героя в необычное место действия, измените финал рассказа.

**Главным условием ТРКМ** является свободное самовыражение, внутренняя независимость личности, способность по-своему реагировать на то, что происходит в ней и вне ее. А не это ли является залогом создания психологического комфорта на уроке. Когда ученик может высказать свою точку зрения, прийти к решению только известным ему способом, поделиться с другими. Ценность новой технологии состоит в наличии разных точек зрения, создании творческой работы, формировании культуры мыслей и действий.

**Приемы работы по ТРКМ**

**Прием «Знаю – хочу узнать – узнал»** - это работа с таблицей. При изучении темы, на стадии вызова, учащимся можно предложить разбиться на пары, посовещаться и заполнить 1 графу таблицы (что я знаю по теме: это могут быть какие-то ассоциации, конкретные исторические сведения, предположения). После изучения темы соотносят полученную информацию с той, что была у них в начале урока, учатся рефлексировать.

Использование приемов **«Верные – неверные утверждения»** и приемов **прогнозирования** поможет развить эту способность у детей и повысить мотивацию к изучению материала.

Для осмысления содержания текста, обнаружения личностного смысла в материале используются приемы **«Чтение с остановками», «Чтение с пометками», «Составление кластера»**.

 При **чтении с остановками** чтение текста осуществляется по частям, каждая часть анализируется и делаются прогнозы о дальнейшем содержании. Отвечая на вопросы дети делают предположения о содержании, рассказывают о своих ассоциациях, чувствах, ожиданиях, о том, что подтвердилось из предположений, а что – нет и объясняют свои ответы. Использование этого приема открывает возможности для прогнозирования, эмпатии, целостного видения произведения.

Приемы устной и письменной рефлексии (**Синквейн**- самая легкая форма стихотворений по алгоритму)

Каким же тогда критериям должен отвечать урок с точки зрения здоровьесбережения?

**Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности | Продолжительность деятельности – 3-10 минут. Потом рекомендуется сменить деятельность. |
| Количество видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа. |
| Чередование видов преподавания | На усмотрение учителя. |
| Наличие и место методов, способствующих активизации | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки. |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения. |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы. |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации:  стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке: учитель – ученик (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик – ученик (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, активность – пассивность, заинтересованность – безразличие). |
| Эмоциональные разрядки на уроке | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие. |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности. |
| Темп окончания урока | Не скомкан. Позитивный настрой на следующие уроки. |

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;

во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения детей, т. е. на содействие здоровью.

На сегодняшний день состояние педагогов оставляет желать лучшего:

1.  Они не могут позволить себе такого отдыха, которого бы хотели;

2.   Учитель часто испытывает стресс, он постоянно думает, переживает, прежде всего, за детей, может быть, испытывает психологическую несовместимость в коллективе, в результате кровеносная система расшатывается, сосуды головного мозга сужаются – это ведет в конечном итоге к деградации головного мозга, поэтому учителя должны научиться правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

**ПРАВИЛА для учителя:**

1. Научиться правильно, реагировать на сложившуюся ситуацию.

2. Не требовать от ребенка чего-то сверхъестественного.

3. Позитивный настрой, хорошее настроение.

4. Уверенность учителя, спокойствие.

5.  Научиться быть наблюдателем ситуации.

**ВЫВОДЫ**

Здоровьесберегающая деятельность ─ это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решить задачи педагогики оздоровления.

Метод обучения — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся.

Достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; увеличивает количество учебных достижений.

***Литература*:**

1. Система работы по внедрению здоровьесберегаюших технологий в образовательном учреждении./ Сост. *Т.А.Мирошниченко*. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2007
2. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.:АРКТИ, 2006
3. *Дик Н.Ф.* Педагогический совет в общеобразовательном учреждении. – Ростов н/д.: Феникс, 2005
4. Современные технологии обучения. Методическое пособие по использованию интерактивных методов в обучении / Под ред. *Г.В.Борисовой, Т.Ю.Авентовой и Л.И.Косовой.* – СПб.: «Полиграф-С», 2002
5. Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений / сост. *О.В.Нестерова*. – Волгоград: Учитель, 2006