**Слайд 1**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

на уроках русского языка и литературы

Здоровье человека — тема актуальная во все времена, а в нашем веке она становится первостепенной.

 **Слайд 2** Еще Сухомлинский говорил, что «забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».
Здоровье школьников – это политика, в которой воплотится наше будущее.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

 Ни для кого не секрет, что состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

**Слайд 3** Основой  здоровьесберегающей технологии является соблюдение следующих принципов:

- учет возрастно-половых особенностей учащихся;

- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;

- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся;

- использование здоровьесберегающих действий;

**Слайд 4 Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- отсутствие назидательности и авторитарности ;

- элементы индивидуализации обучения;

- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников;

- интерес к учебе, желание идти на занятия;

- наличие физкультминуток;

- наличие гигиенического контроля;

**Слайд 5** Здоровье ученика в норме, если

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
в эмоциональном плане – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

Учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объем учебной информации и способы ее предъявления.

**Слайд 6**

К основным составляющим здоровьесберегающей технологии можно отнести: организацию урока, обстановку комфорта, чередование видов работы, дозировку учебных нагрузок , блочно-модульную систему, разноуровневые задания, нестандартные уроки, физкультминутки и другое.

**Слайд 7**

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, быть предельно внимательными, и поэтому учитель-словесник должен правильно организовать структуру самого урока.

**Слайд 8**

Благоприятное воздействие на психику учащихся оказывают следующие факторы: проявление гуманного отношения к детям, оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения.

**Слайд 9**

При составлении плана урока необходимо включать в него чередование видов работы, таких как: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассматривание, списывание и т.д.

**Слайд 10**

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональное дозирование учебных нагрузок (количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий; распределение нагрузки в течение самого урока, нагрузка от дополнительных занятий в школе).

**Слайд 11**

Возможно внедрение блочно-модульнаойсистемы: содержание обучения в законченных самостоятельных комплексах-блоках; форма общения учителя с учеником иная (через модули), учитель - в роли консультанта; максимум самостоятельной работы учащихся (целеполагание, самопланирование, самоорганизация, самоконтроль).

**Слайд 12**

 Здесь и технология уровневой дифференциации обучения. Уроки строятся с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. 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.

**Слайд 13**

Педагогику сотрудничества учителя, ученика, родителей, других членов школьного сообщества возможно реализовать через нестандартные уроки: уроки-лекции; уроки-семинары; уроки-путешествия; уроки-исследования; уроки-экскурсии; уроки-концерты.

**Слайд 14**

Безусловно, важно находить время на уроке для проведения динамических пауз-физкультминуток (минутки релаксации; динамические паузы; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; массаж активных точек и др.).

**Слайд 15**

В настоящее время, в связи с активным внедрением в учебную деятельность ИКТ, для эмоциональной разрядки, снятия напряжения с глаз, возможно использование на уроках цветотерапии: (желтый – стимулирует умственную деятельность; зеленый – умиротворяет, успокаивает; голубой – снижает кровяное давление, успокаивает; синий – располагает к серьезности, строгости в поведении; фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание).

**Слайд 16**

Для профилактики нарушений в развитии позвоночника важно следить за осанкой учащихся: (правильная поза ученика во время занятий за столом; правильная рабочая поза при письме).

**Слайд 17**

На уроках русского языка и литературы необходимо использование методического материала, связанного с ЗОЖ: тексты, пропагандирующие различные виды спорта; история олимпийского движения (тема «Имя числительное»); тематические словарные диктанты и задания, например:

№ 1 Гигиена, поликлиника, гимнастика, стрессы, фитнес, медицина, недостаток кислорода, пагубные привычки, профилактика заболеваний, негативные эмоции, авитаминоз, компьютер, депрессия, советы специалиста, рациональное питание, бессонница, безопасное поведение.

№ 2 Дайте определение выражениям:

1. Вид спортивной гимнастики (аэробика)

2. Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья *(*гимнастика)

3. Расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).

4. Правила времяпровождения (распорядок дня)

**Слайд 18**

 Проводится работа с русскими пословицами и поговорками о здоровье: Выберите те, которые вам наиболее понравились, и объясните их смысл.

1) Хрен да редька, лук да капуста - лихого не подпустят.

2) Где просто, там живут лет со сто.

3) Ум и здоровье дороже всего.

4) Человека лень не кормит, а здоровье только портит.

5) Даже собака знает, что травой лечатся.

-Учащиеся пишут сочинения по картинам А.Сайкиной «Детская спортивная школа»,

 С. А. Григорьева «Вратарь».

**Слайд 19**

На уроках литературы читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении; анализируем произведения экологического плана, воспевающие красоту родного края, пропагандирующие здоровый образ жизни.

**Слайд 20**

Результатами внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии являются: снижение показателей заболеваемости детей; улучшение психологического климата в коллективах; профилактика нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых заболеваний и другой школьной патологии; повышение мотивации к учебной деятельности прирост учебных достижений; создаются условия для педагогического творчества учителя.