

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Студенецкая основная школа»**

**Здоровьесберегающие технологии
на уроках
русского языка и литературы**

**Доклад
на ШМО**

**Мишина А.В.
учитель русского языка и литературы**

2020

Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературы

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

Научные исследования позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье обучающихся:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;
- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

На сегодняшний день необходимы специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, созданию здоровьесберегающих условий обучения.

Учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья обучающихся. В связи с этим одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии.

В педагогической литературе здоровьесберегающие технологии определяются следующим образом:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка.
2. «Здоровьеформирующие образовательные технологии» - это педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, мотивацию ведения здорового образа жизни.
3. Здоровьесберегающая технология- это:
 - 1). условия обучения ребенка в школе;
 - 2).рациональная организация учебного процесса;
 - 3). соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
 - 4). рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую условия для сохранения, укрепления и развития здоровья всех субъектов образования.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- 1.Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.
- 2.Творческий характер образовательного процесса
- 3.Обеспечение мотивации образовательной деятельности.
4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.
- 5.Учет системного строения высших психических функций.
- 6.Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности.
- 7.Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.
- 8.Рациональная организация двигательной активности
9. Обеспечение адекватного восстановления сил.
- 10.Обеспечение прочного запоминания.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на четыре основные группы:

1. *Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.* (Обстановка и гигиенические условия в классе, количество видов учебной деятельности, средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности, количество видов преподавания, наличие и место методов, способствующих активизации, место и длительность применения ЭОР, поза обучающегося, чередование позы, наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления, наличие мотивации деятельности обучающихся на уроке, психологический климат на уроке, эмоциональные разрядки на уроке, момент наступления утомления и снижения учебной активности, темп окончания урока)

2. *Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.* (Правильная организация урока, использование всех каналов восприятия, учет зоны работоспособности обучающихся, распределение интенсивности умственной деятельности, уместное и правильное применение физкультпауз.)

3. *Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.*

(Снятие эмоционального напряжения. Создание благоприятного психологического климата на уроке. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.)

4. *Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности:*

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся и педагогов.

Технологии развивающего обучения строятся на гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов как один из вариантов развития технологии уровневой дифференциации.

Технология психологического сопровождения. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы.

Обучающимся на уроках русского языка и литературы должно быть интересно и увлекательно, работать должны много, но плодотворно, так, чтобы работы на дом оставалось мало, и выполнять её было бы интересно. Для решения этих задач: обучающиеся по возможности сами читают новый материал, изложенный в учебнике; систематизация прочитанного происходит в совместной деятельности обучающихся и педагога. Учитель должен на уроках русского языка или литературы создать спокойную и заинтересованную атмосферу, для того, чтобы решить задачу сохранения комфортной эмоционально-психологической среды в коллективе. Урок строится на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; необходимо избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для обучающихся, так как они являются здоровье

разрушающими; с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности. Если обучающийся спокоен и уверен в себе, если он уходит с занятия довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, так как положительные эмоции снижают утомление, вызванное учебным процессом. Для рациональной организации учебной деятельности обучающихся необходимо использовать на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес обучающихся; обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения; обязательность дифференцированных заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока. Со слабыми обучающимися должна быть организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после занятий.

Главной задачей преподавателя русского языка и литературы должна стать необходимость обоснованно и доказательно показать обучающимся важность бережного отношения к самому себе.

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья обучающихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Литература

Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.

Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика..–№6

Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.–№2

Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок. Школьные технологии.–№2

Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.М.: Просвещение.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ.