**Материал на тему**

**«Здоровьесбережение на уроках русского языка и литературы» учителя МОУ Куркинская СОШ №1 Чернышовой Н.Н.**

 Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.
5. 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.
6. 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).
7. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Также на уроках использую элементы релаксации (включение аудиозаписей «Звуки природы», упражнения «Послушай и нарисуй», прослушивание музыкальных фрагментов классической музыки, сопровождающих чтение стихотворений).
12. Наличие эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов на уроке ведёт к психологической разгрузке.
13. 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 широко использую для лингвистического анализа в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие здоровый образ жизни, спорт, разные его виды, туризм.

**Тексты для диктантов.**

Полезные привычки.

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. (81 слово)

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. (96 слов)

Вредные привычки.

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. (70 слов)

Наркомания.

Самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье. (85 слов)

**Загадки про спорт и здоровый образ жизни**

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.   
(Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...   
(Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется…  
(Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?

(Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)

Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.   
(Клюшка)

Во дворе с утра игра,   
Разыгралась детвора.   
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -   
Там идёт игра - ...   
(Хоккей)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)

**Индивидуальная работа с текстом.**

**1.  Вставь пропущенные буквы и спиши:**

Чтобы в ж-зни преуспет-,

Чтобы многое успеет-,

П-гулят- и п-читат-,

И в компьютер п-играт-,

И с друз-ями пообщ-ться,

И мультфильмы п-смотрет-,

Как вещ-м твоим п-рядок,

Дню положенраспорядок**!**

Ден- распишешь по ч-сам –

И в-зде успеешь сам!

**2. Исправь ошибки и напиши правильно:**

  Па трапинке пёс шогал, настроене скверное!(4ошибки)

   Новост грусную скозал кто-нибуть, наверное.(4 ошибки)

 Или просто на витру он прастыл, балезный,    (3 ошибки)

А в радную кануру мурови золезли. (5 ошибок)

**3. Исправь ошибки. Спиши загадку. О чём загадка? Запиши отгадку.**

Тонкий стебель у дарошки,

На канце ево сирёшки,

На зимле лижат лестки –

Махонкие лапушки.

Нам он как харошый друк

Лечит ранки нок и рук.

**4. Вставь буквы и спиши:**

Со щёткой буду я друж-ть,

Будет щётка мне служ-ть.

Чистить зу-ки по утрам,

Их в обиду я не дам.

 Знаю – ов-щи и фрукты –

Витаминные пр-дукты!

Буду с ними я друж-ть,

И не буду я туж-ть.

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.

1. Часто при выставлении оценок дети испытывают психологический стресс. Для снятия эмоционального напряжения мы используем три вида оценивания:
2. Ученик оценивает сам свою работу.
3. Взаимопроверка (работа в парах).
4. Обоснованная оценка учителя.
5. 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.

2017г.