

«Формирование устойчивой мотивации здоровья и здорового образа жизни школьников на уроках русского языка и литературы».

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА.

МОУ ВСОШ № 2

Панова Жанна Викторовна,

учитель русского языка и литературы.

Русский язык – серьёзный и сложный предмет. Учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Русский язык – богатый язык, он вмещает в себя всю мудрость и весь исторический опыт народа. В нем найдутся крылатые выражения и поговорки на все случаи жизни. Их можно объединить в **«Словарь мудрых мыслей»**. Желательно, чтобы ученики завели такой «Словарь...» и делали в нем записи:

- *«Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды»*,
- *«По яблоку в день – и доктор не нужен»*,
- *«Ешь просто - доживёшь лет до ста»*,
- *«Здоров на еду, да хил на работу»*.
- *«Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест»*.

Без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка не обойтись, т.к. они, в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Этот вопрос необходимо рассматривать в комплексе. 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 на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную),

комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом. Например, в 5 классе при изучении темы: «Стили речи» можно детям предложить такой текст:

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.

Также с помощью подбора текста можно развивать определенные орфографические и пунктуационные навыки, решить учебные методологические задачи. Пропаганда здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом – неотъемлемая часть и воспитательного процесса. Желательно на уроке отвести время (2-3 минуты) для проведения «**Оздоровительной страницы**». Ученики продолжают вести свой персональный **Словарь мудрых мыслей**:

- “*Пешком ходить - долго жить*”,
- “*Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься*”,
- “*Систематически заниматься спортом - значит заботиться о своём здоровье*”,
- “*Воздух, солнце и вода – три кита здоровья*”.

Также школьникам предлагается выполнить задания:

- **I. Напишите 5-7 спортивных игр, героем которых является мяч.**
- **II. Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным.**
- **Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегавших ежедневной тренировкой мышц.**
- **III. Творческий словарный диктант.**
- **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)

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках в 10-11 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания; разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 6 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской «Утро», в 7 классе сочинение-интервью по картине А.Сайкиной «Детская спортивная школа». Необходимо педагогу вводить в учебный процесс комплекс развивающих технологий.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.

- 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. Во время выполнения сложных заданий для снятия напряжения используется **«Психологическая страница»**.

Словарь мудрых мыслей:

- “Хороший смех оздоравливает душу”,
- “Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём”,
- “Улыбка – лучшая таблетка”.
- Предлагается текст для орфографического разбора в 7 классе:

Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Всё 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 зубном кабинете.*

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) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки.

И все же цель таких уроков - обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни. Такие уроки повышают интерес к учебе, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности школьников для повышения результативности их обучения.