

Палкина Марина Викторовна

учитель русского языка и литературы

Муниципальное казенное специальное коррекционное общеобразовательное учреждение VII вида

школа №47

Удмуртская Республика, г. Ижевск

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Здоровье подрастающего человека - одна из главных проблем современной школы. Проблема эта не только социальная, но и нравственная. Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования. Они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, воспитания и развития. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Учитель должен всегда уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям - системе мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающей важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на ребенка. Задачей учителя - словесника становится не только научить детей выражать свои и чужие мысли в устной и письменной форме, но и систематически и целенаправленно работать над формированием моральной культуры обучающихся, над формированием у них отношения к своему здоровью как к ценности.

Основной формой организации учебного процесса был и остается урок, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока. Можно выделить следующие элементы современных психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы:

1. Организационные (межпредметные).

Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой стороны, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. 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 - вот далеко не весь арсенал, которым располагает педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Учащиеся должны входить в класс не с боязнью получить плохую отметку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока нет эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился. Отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться от нежелательных психологических барьеров, смелее высказывать свою точку зрения. В обстановке психологического комфорта, эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний.

Снятие эмоционального напряжения.

Использование игровых технологий, оригинальных заданий, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием позволяет решить несколько задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

Организация активно-двигательного режима на уроке.

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 на уроках проводятся физкультпаузы (не менее двух в течение урока). Очень удачными оказываются физкультминутки со стихотворным сопровождением:

Произнесите стихотворение, создав шумовой эффект при помощи ладоней:

Мышонку шепчет мышь:

"Ты все шуришь, не спишь"

Мышонок отвечает мыши:

"Шуршать я буду тише"

Такая физкультминутка может быть использована при изучении глагола в 5 кл.

Смена видов учебной деятельности

Для детей с повышенной умственной утомляемостью рекомендуется менять вид деятельности через 5-8 минут, т.к. при однообразной деятельности резко ухудшается качество восприятия учебного материала и физическое самочувствие детей. Нормой считается 4-7 видов учебной деятельности.

Дифференциация домашнего задания с учетом интеллектуальных и творческих возможностей обучающихся. Разноуровневые задания необходимы для оценки индивидуальных учебных возможностей школьников, а также для дальнейшего развития их общеучебных умений и навыков. Систематическое применение таких заданий позволит ученикам впоследствии самостоятельно решать, какие умения им необходимы в типовых учебных ситуациях, как осуществлять перенос знаний в новые условия. При этом развитие навыков самостоятельной работы осуществляется на уровне, характерном для каждого обучающегося в отдельности.

Также необходимо помнить о длительности применения технических

средств обучения в соответствии с гигиеническими нормами и использовании методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся.

2.Содержательные

Для реализации поставленной задачи формирования у обучающихся отношения к собственному здоровью как ценности становится важным подбор и систематизация материалов, способствующих мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, по темам: "Эмоциональное здоровье", "Профилактика алкоголизма и табакокурения", "Здоровая пища", "Движение - это жизнь", "Чтобы не было беды".

- упражнение на повторение темы "Сложное предложение" в 9 классе.

"Спишите, расставьте знаки препинания, сосчитайте количество глаголов в тексте:

Трудная ситуация.

Если вас задержали сотрудники полиции, ни в коем случае не сопротивляйтесь, даже если вы абсолютно уверены в своей невиновности. Сразу же заявите что вы несовершеннолетний. Как только вас доставили в полицию, сразу же требуйте, чтобы об этом сообщили вашим родителям. Вы имеете права требовать присутствия адвоката во время допроса и никто не имеет права проводить допрос несовершеннолетнего в отсутствие педагога или психолога".

- упражнение на повторение темы "Имя числительное" в 6 классе

"Запишите числительные словами.

В норме сердце взрослого человека делает 70 сокращений в минуту, в сутки прокачивая 7200 литров крови. У курильщика частота сердечных увеличивается на 15-20%. Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце, в среднем работа сердца рассчитана на 2575 миллионов сокращений. Получается, что из-за курения этот потенциал расходуется гораздо быстрее"

- упражнение на повторение слов с непроверяемыми гласными и

согласными в 5 классе

"Запишите текст, вставьте пропущенные буквы.

Маленький спор...мен.

Занимайся в...лейболом, греблей, плаваньем, фу..болом,

Змеев пестрых запускай, на коньках зимой гоняй!

Езди на в..л..сипеде

И всегда стремись к победе!

Сильным будь на радость всем,

Славный маленький спор...мен!"

- внедрение в уроки синтаксических и орфографических пятиминуток с применением текстов по теме "Здоровье".

Опыт работы по внедрению в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе, снижению проблем учебной дисциплины. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому обучающемуся, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его психическому и физическому здоровью.

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. Перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно меняющихся условиях общества и природной среды. При комплексном использовании различных технологий, ориентированных на сохранение здоровья обучающихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.