

Белякова Елена Ивановна,

учитель русского языка и литературы,

МБОУ «Покровская СОШ МО «Ахтубинский район»,

с. Покровка, Ахтубинский район, Астраханская область, Россия

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Статья содержит материал по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка. Их применение в образовательном учреждении прививает обучающимся навыки здорового образа жизни. При изучении программного материала целесообразно использовать тексты и задания на тему «Здоровье» и «ЗОЖ». Это позволяет лучше усвоить изучаемый материал.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, динамическая пауза, учебная нагрузка, комфортные условия, доброжелательная атмосфера.

Elena I. Belyakova,

Teacher of Russian language and literature,

MBEI «Pokrovskaya Secondary School of the Defense Ministry «Akhtubinsky District»,

Pokrovka, Akhtubinsky District, Astrakhan Region, Russia

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT OF GEF AT RUSSIAN LANGUAGE LESSONS

The article contains material on the use of health-saving technologies in the lessons of the Russian language. Their use in an educational institution instills in students the skills of a healthy lifestyle. When studying program material, it is advisable to use texts and assignments on the subject of «Health» and «Healthy Lifestyle». This allows you to better absorb the studied material.

Keywords: health-saving technologies, healthy lifestyle, dynamic pause, study load, comfortable conditions, friendly atmosphere.

Здоровье человека – это главная ценность, которой он обладает, поскольку именно здоровье способно обеспечить индивидууму долгую благополучную жизнь. Поэтому необходимо с самого детства заботиться о своём здоровье, укреплять его. В детстве большое количество времени человек

проводит в школе, значит, в школе и необходимо обеспечить возможность сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии являются необходимой частью всей образовательной системы государства. В соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» одним из основных направлений политики государства в области образования является забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся [1].

В условиях внедрения ФГОС именно здоровьесберегающие технологии становятся одним из основных направлений в деятельности учителя.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении способствует формированию у обучающихся культуры и ценности здоровья, прививает навыки здорового образа жизни. Несомненно, что элементы этих технологий необходимо использовать на каждом уроке. Систематическое использование приемов здоровьесбережения повышает работоспособность обучающихся, снижает утомляемость, что ведёт, в первую очередь, к комфортному пребыванию учащихся в образовательном учреждении и способствует сохранению их здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют ряд особенностей, а именно:

- 1) формирование мотивации на здоровый образ жизни;
- 2) индивидуальный подход в обучении;
- 3) дифференцированный подход к выбору заданий;
- 4) способность вызывать интерес к учебе;
- 5) смена видов деятельности на уроке;
- 6) наличие физкультминуток;
- 7) отсутствие назидательности в обучении;
- 8) гигиенический контроль.

Задача каждого учителя заключается в изучении и применении технологии здоровьесбережения. Если эта работа будет регулярной и

правильно организованной, она принесёт свои результаты и будет иметь несомненный эффект.

Доброжелательная атмосфера на уроке – один из ключевых моментов здоровьесбережения обучающихся. На каждом уроке необходимо соблюдать здоровьесберегающие условия: урок имеет оптимальную плотность, объём учебной нагрузки дозирован и рационально распределён во времени, виды учебной деятельности чередуются, на уроке присутствуют динамические паузы и физкультминутки, минутки релаксации, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Правильная организация урока дает возможность избежать усталости у учащихся, способствует осознанию ими важности сохранения своего здоровья.

На уроках необходимо не только создать благоприятную атмосферу, но и регулярно и целенаправленно пропагандировать здоровый образ жизни. Использование здоровьесберегающих технологий позволяет обучающимся успешнее раскрывать свои творческие способности, комфортно чувствовать себя на уроке, лучше учиться, развивать коммуникативные возможности.

В результате своей деятельности мы получим здорового ученика, который будет справляться с учебной нагрузкой, умело преодолевать усталость. В социальном плане ученик будет коммуникабелен, общителен, способен радоваться, удивляться. Он хорошо развивается интеллектуально: проявляет хорошие умственные способности, воображение, логическое мышление. Он признаёт общечеловеческие ценности, следует нормам морали и нравственности.

Русский язык – предмет очень сложный, требующий постоянного систематического изучения, так как он является обязательным в рамках проведения государственной итоговой аттестации в девятом и одиннадцатых классах. На уроках русского языка обучающимся приходится много писать, читать, анализировать материал, поэтому особое внимание необходимо уделять именно здоровьесберегающим технологиям.

Использование на уроках русского языка материалов по теме «Здоровье» и «ЗОЖ» помогает сделать урок запоминающимся, способствует привитию обучающимся правил ЗОЖ. При изучении программного материала целесообразно использовать тексты о спорте, медицине, правильном питании. Всё это способствует тому, что обучающиеся, получив определенную информацию на уроках русского языка, начинают задумываться о важности и ценности своего здоровья и здоровья своих близких.

На каждом уроке необходимо проводить физкультминутки, которые позволяют обучающимся снять психическое и физическое напряжение.

При изучении темы «Деепричастие» в седьмом классе обучающиеся выполняют упражнения, способствующие лучшему усвоению изучаемого материала: *По швам руки опуская, плечи вверх приподнимая, корпус влево наклоняя, затем вправо прогибая, голову помотав, покивав и повздыхав, отдохнув немного, дружно скажем: «Поработать нужно!»* [2].

Дыхательные зарядки могут одновременно способствовать усвоению материала по фонетике:

Петушки распетушились, но подрагаться не решились. Если очень петушиться, можно перышек лишиться, если перышек лишиться, нечем будет петушиться (В. Берестов).

Жук жужжит в железной банке, жук не хочешь жить в жестянке. Жизнь жука в плену горька. Жалко бедного жука! (В. Лунин).

Бобёр в лесу затеял бал. Бобёр на бал гостей созвал: белочки во флейты дуют, только бабочки танцуют.

Дятел жил в дупле пустом, дуб долбил как долотом. День долбил, два долбил - дырку в дубе он пробил (Г. Виеру) [2].

В ходе изучения раздела «Лексика» возможно выполнение следующих заданий:

1) Записываем и объясняем смысл пословиц о здоровье: *Кто жаден до еды, тот дойдет до беды. Хороший смех оздоравливает душу. Здоровый сон –*

прекрасное самочувствие днём. Улыбка – лучшая таблетка. Пешком ходить – долго жить. Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья [2].

2) Замените предложения одним словом. Одновременно проводится и работа по орфографии: Вид спортивной гимнастики (*Аэробика*). Система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья (*Гимнастика*). Поглаживание, растирание тела с лечебной и гигиенической целью (*Массаж*). Расслабление и снятие психического напряжения (*Релаксация*). Правила времяпровождения, распорядок дня (*Режим*) [2].

3) Замените синонимами слова: эскулап – врач, микроб – бактерия, зараза – инфекция, отравление – интоксикация, обеззараживание – дезинфекция, обезболивание – анестезия, градусник – термометр, ядовитые – токсичные, повальная болезнь – эпидемия.

На каждом уроке русского языка проводится работа по орфографии, где вырабатываются навыки правописания. С подбором соответствующего материала данные задания формируют привычки ЗОЖ.

- Орфографический диктант: *гемоглобин, эпидемия, температура, лаборатория, пациент, поликлиника, карантин, диагноз, вакцина, гигиена, дезинфекция, медикаменты, депрессия, бессонница, иммунитет.*

- Запишите словосочетания, объясните изученную орфографию Н и НН в причастиях и отглагольных прилагательных. Подчеркните блюда, особенно полезные для здоровья: *жареные грибы, поджаренный картофель, печеная в костре картошка, мочёные яблоки, мочёная в кадке капуста, квашенная капуста, тушёная капуста, варёная колбаса, копчёная колбаса, копчёный окорок.*

Также на уроках русского языка целесообразно использовать тематические тексты, из которых обучающиеся способны вынести полезную информацию для себя.

Для народов Севера клюква всегда была самой полезной ягодой, помогающей выздоравливать от многих болезней. Хороша она и тем, что её

можно хранить свежей, без специальной заготовки – достаточно лишь высыпать свежую клюкву в деревянный ящик или картонную коробку и убрать на холод.

Киви очень богат витамином С, а значит, он способствует улучшению иммунитета. Киви полезен для костей, зубов, десен, хрящей. Киви обычно чистят от кожи, но делать это необязательно – можно просто вымыть киви и нарезать его колечками прямо с кожицей. Кожица киви съедобна.

Бананы всегда попадают в список самых полезных фруктов. В них много клетчатки, необходимой для кишечника, и не мало витамина С. Бананы содержат огромное количество калия, дающего энергию и силу. Калий способствует снижению кровяного давления, улучшению состояния мускулатуры [2].

Задания по развитию речи:

- 1) составьте и запишите текст рекламы о полезных свойствах чая;
- 2) составьте и запишите текст антирекламы сладких газированных напитков;
- 3) составьте памятку «Будь здоров».

В результате использования здоровьесберегающих технологий на уроках в обучении прослеживаются видимые результаты: снижение заболеваемости учащихся; улучшение психологического климата внутри классного коллектива; повышение учебной мотивации; улучшение успеваемости.

Учителям, применяющим в работе эти технологии, становится интереснее работать, так как обучающиеся реже пропускают занятия в школе из-за болезни, исчезает проблема учебной дисциплины. Для педагога открывается простор для творческого самовыражения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

2. Верескун Н.В. Русский язык. Нестандартные уроки и внеклассные мероприятия с применением современных технологий. – Москва: Планета, 2011. – 224 с.