

Азарина Светлана Артемовна

учитель русского языка и литературы

МБОУ гимназия №1

г. Липецк, Липецкая область

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СОВРЕМЕННОМ УРОКЕ

Аннотация: статья содержит рекомендации по сохранению здоровья обучающихся на уроках, рассказывает о технологии здоровьесбережения, наглядно демонстрирует различные приемы ее применения на практике.

Ключевые слова: здоровьесбережение, логические задачи, игровые технологии, работа в парах, метапредметная связь, эмоциональная разгрузка.

Проблема сохранения здоровья ребенка в ходе образовательного процесса всегда волновала педагогов и общество. К сожалению, нынешние поколения учеников не отличаются крепким здоровьем уже при поступлении в 1-й класс. Отсюда и вытекает проблема здоровьесбережения.

По словам профессора Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся».

Если раньше говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то в настоящее время во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. А это значит, что задача учителя – не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важно создавать *комфортную психологическую обстановку на уроке*: улыбка, спокойная интонация речи, внимание к каждому мнению ученика, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, создание ситуации успеха у ребенка. Дети должны идти на урок не со страхом получить плохую отметку, а с желанием приобрести новые знания.

Какие же условия «здоровьесбережения» на уроке можно и нужно применять?

1. Во-первых, можно начать урок со зрительной интеллектуальной разминки – два-три не слишком сложных вопроса на размышление. Разминку можно проводить по-разному:

- Что лишнее?
- Обобщить – что это ...
- Что пропущено – логическая цепочка
- Какое слово скрывается ...и т. д.

Например: ш...колад, ш...лковый, ш...ссе, ш...фер.

Какое из приведённых слов лишнее и почему? Далее формируется тема и цели урока.

Таблички с понятиями и терминами вывешиваются на доске или оформляются в виде мультимедийной презентации и учащимся задаются вопросы. Интеллектуальная разминка и настраивает учащихся на учебную деятельность, и развивает мышление, внимание, умение анализировать, обобщать, выделять главное.

2. Не всем учащимся легко дается русский язык, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, где ведомый, более слабый ученик чувствует поддержку товарища. Так, на уроках часто применяю прием словарный «взаимный диктант» для учащихся 5 классов по методу Булановой.

3. Следующее условие «здоровьесбережения» на уроке – это применение дидактических игр и «игровых технологий». Эти формы обучения легко воспринимаются. Например, в 5 классе при повторении материала предлагаю разгадать кроссворд. На дом дети получают задание составить свой кроссворд по изученным темам.

4. Помогает снять эмоциональное напряжение, обеспечить психологическую разгрузку учащихся, показать практическую значимость изучаемой темы

введение в урок исторических экскурсов и отступлений. Систематически включаю в урок задачи с историческим содержанием. Так, при изучении темы «Имя числительное» учащимся получают следующее задание.

Военная блокада Ленинграда продолжалась 872 дня. Нормы хлеба были четко определены по группам. Рабочим и инженерно-техническим работникам – 250 г., служащим, иждивенцам и детям до 12 лет – 125 г. Из чего выпекали хлеб в блокадном Ленинграде? Тесто для хлеба состояло из ржаной муки 6/10 кг, льняного жмыха – 5/100 кг, отрубей – 6/100 кг, овсяной муки – 8/100 кг, соевой муки – 4/100 кг, солодовой муки – 12/100 кг, пшеничной муки – 5/100 кг. Спишите текст, числительные запишите словами.

5. Использование информационных технологий способствует снижению утомляемости учащихся и лучшему усвоению материала, позволяет более нагляднее и доступнее представить учебный материал, а это, в свою очередь, стимулирует интерес ребёнка к изучаемому предмету. Интерактивную доску стараюсь использовать на каждом уроке, но с учетом норм СанПиН ограничиваю время работы с ней не более 20 минут.

6. С точки зрения здоровьесбережения необходимо строго соблюдать основные гигиенические критерии рациональной организации урока: *можно использовать различные виды деятельности (4–7 видов): устная, письменная работа, различные виды самостоятельной работы, работа с учебником (устно и письменно), объяснение, решения примеров, творческие задания. Они способствуют развитию мышления, памяти и одновременно отдыху детей.*

Необходимо при этом среднюю продолжительность различных видов учебной деятельности (не более 10 минут), т.е. работаем с учебником – не более 10 минут.

7. Очень важно уделять внимание дозировке домашнего задания – объём не должен превышать третью часть работы, выполненной на уроке, и оно должно быть понятно ученикам (комментарий д/з на каждый урок).

8. Наличие эмоциональных разрядок – необходимый элемент урок, он также способствует сохранению здоровья. Это может быть занимательная задача, расшифровка какого-либо кода или отгадывание задуманного слова, а может быть просто ответ на веселый вопрос. Все это позволяет разрядить обстановку, улыбнуться, переключиться и немного отдохнуть.

1. Какой литературный жанр назван мужским именем? (Роман.)
 2. Без чего не могут обойтись существительные *мыши*, *дочь*, *броши*? (Без *ъ*.)
 3. Какое числительное спряталось в электричке? (Числительное *три* – электричка.)
 4. Что есть у каждого слова, растения, уравнения? (Корень.)
 5. В названии какого города спрятались один мальчик и сто девочек? (Севастополь.)
9. Для того, чтобы научить учащихся заботиться о своем здоровье, в содержательную часть урока стараюсь включать задания, связанные с понятиями «экология», «правильное питание», «гигиена тела», «здоровый образ жизни».

Вред курения можно показать на уроке по теме «Вводные слова»

Запишите текст, вставляя в предложения, подходящие по смыслу, *вводные слова*. Расставьте знаки препинания.

(Наверное) Вы знаете о вреде курения. (Безусловно) Необходимо заботится о своем здоровье, потому что употребление табака очень вредно. (Во-первых) От последствий курения на планете каждые 15 секунд умирает один человек. (Во-вторых) Эта вредная привычка может пагубно сказаться на вашем потомстве.

10. Еще одним важным элементом является прием «переключения» учащихся на другой предмет, тем самым мы обращаемся к проблеме межпредметных связей, развиваем метапредметные умения.

Так, в произведении И.С. Тургенева «Муму» мы встречаемся с Герасимом. «Из числа всей ее (барыни) челяди самым замечательным лицом был дворник Герасим, мужчина двенадцати вершков роста, сложенный богатырем и глыбонемой от рождения» – так описывает автор своего героя в начале рассказа.

А в теперь переключаем внимание учащихся на математические и исторические моменты.

Герасим – богатырь, но какого он все-таки был роста? Что означают слова «двенадцати вершков роста»? Что такое вершок? Призовем на помощь словарь и узнаем, что *вершок* – старинная мера длины, равная 4,45 сантиметра. Выходит, тургеневский герой был всего 53 сантиметров? Чтобы все выяснить, совершаю экспкурс в историю и узнаем, что в связи с развитием торговли назрела необходимость установить четкие соответствия между различными мерами. При Петре I русские меры были приведены в определенную систему.

Она выглядела так:

1 верста = 500 саженям (1,06 км);

1 сажень = 3 аршинам (2,13 м);

1 аршин = 16 вершкам (0,71 м);

1 вершок = 4,45 см;

1 пуд = 40 фунтам (16,4 кг);

1 фунт – 96 золотникам (410 г);

1 золотник = 4,3 г.

11. Все мы знаем, что самые продуктивные уроки – со второго по четвертый. Когда наши ученики активны и, соответственно, успеваемость выше. Но в расписании не может не быть первого, шестого уроков, поэтому нам нужно помнить и учитывать не только очередность своего урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса. И в зависимости от этого на уроке применять оздоровительные моменты. (Видео физкультминутка «Радуга цвета» ее можно использовать при изучении имени)

Физкультминутки также по возможности стараюсь вплести в канву урока.

1. Так, например, при изучении *деепричастия* закрепление провожу частично во время физкультминутки. Например,

По швам руки *пуская*,

Плечи вверх *приподнимая*,

Корпус влево наклоняя,
Затем вправо наклоняя,
Головою помотав,
Покивав и повздыхав,
Отдохнув немного дружно,
Скажем: «Поработать нужно!»

2. Очень весело проходят физкультминутки при закреплении темы «Орфограммы в корне слова», когда учащиеся *встают с мест*, если в слове *безударная проверяемая гласная, поднимают руки вверх – если безударная непроверяемая, хлопают – если чередующаяся гласная*,

12. Для создания благоприятного психологического климата всегда провожу рефлексию, которая отчасти помогает снять эмоциональное напряжение.

Все эти приемы не так-то уж и трудно выполнять. Но при условии их соблюдения можно достичь главного: интерес к обучению, отсутствие переутомляемости и, как следствие, – сохранение здоровья наших детей.

Список литературы

1. Тургенев И.С. Муму: Рассказ. – М.: Дрофа-Плюс, 2004.
2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: Учебное пособие. – М.: Академия, 2010.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: Методическое пособие. – М.: АПК и ПРО, 2002.
4. Старинные меры длины [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.rcio.rsu.ru>