**«Здоровьесбережение на уроках русского языка и литературы».**

**ЗДОРОВЬЕ** — это состояние полного физического, социального и

духовного комфорта, а не только отсутствие болезней и недомоганий.

Здоровье человека для нашего времени – одна из важных тем. В школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны педагоги.

Русский язык и литература-очень важные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать,быть очень внимательными, много читать. Поэтому учителю следует уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

**Здоровьесберегающие** образовательные технологии – это совокупность приемов, методов, форм организации обучения школьников без ущерба

для их здоровья.

Критерии здоровьесберегающего урока:

1.обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, освещение (нормы САНПИНа);

2.число видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение,  
 рассказ, ответы на вопросы (норма - 4-7 за урок);

3.средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма - 7-10 минут).

4. виды деятельности:

-словесный,

-наглядный,

-аудиовизуальный,

-самостоятельная работа.

Кабинет русского языка и литературы настраивает на рабочий лад: чистота, свежий воздух. Учащимся предоставляю возможность выразить своё мнение, проявить самостоятельность. Наличие на уроке оздоровительного момента обязательно (норма: на 20-й минуте урока 1 минута из трёх лёгких упражнений с 3-4 повторениями).

Огромное значение имеет психологический климат на уроке: взаимоотношения между учителем и учениками, между учащимися; наличие эмоциональных разрядок; наличие внешней мотивации (похвала, поддержка); стимуляция внутренней мотивации (стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу). На уроках русского языка часто использую такой вид работы, как заочная экскурсия, который позволяет совмещать принципы здоровьесбережения и воспитательный потенциал.

Слайды презентации позволяют имитировать остановки в экскурсионном маршруте; используются разнообразные упражнения (тексты со словами, которые требуется поставить в нужную форму; выборочные диктанты; творческие диктанты; свободные диктанты, мини-сочинения и т.д.) Органично вписывается в структуру подобного урока и оздоровительный момент: учащимся предлагается сделать остановку в парке или сквере и размяться. Физкультминутка позволяет:

-снять усталость,

-дать отдых мышцам, органам слуха, восстановить силы ребенка,

-поднять детям настроение,

-помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка,

- снять статическое напряжение.

Уроки- игры, уроки- путешествия, уроки- интервью с радостью воспринимаются учениками.Психологический климат на уроках, где применяются здоровьесберегающие технологии, всегда благоприятный. Личностно-ориентированный подход создает оптимальные условия для самовыражения учащихся, поскольку самовыражение выступает в роли эффективного способа закрепления тех или иных личных качеств, дифференцированный подход позволяет осуществлять учет особенностей класса, подбирать приемы, влияющие на появление и сохранение интереса к учебному материалу.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы является необходимым в условиях современной действительности, учитель учитывает индивидуальные особенности учащихся и умеет подобрать для них наиболее оптимальные методы, формы и приемы учебной деятельности с тем, чтобы уровень успешности школьников постоянно повышался. Грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на здоровье учащихся, микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс. Как показали проведенные нами исследования, дети реже болеют и с удовольствием посещают уроки.

**Литература:**

* 1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
  2. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 1975.
  3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
  4. Криворучко Т.С. Динамика показателей функционального состояния организма учащихся с 1 по 8 класс. // В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания. М.: Просвещение. 1977.
  5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
  6. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.