**Из опыта работы**

**Использование здоровьесберегающих технологий**

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, потому стараюсь не допускать перегрузки учеников, определять оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараюсь предусмотреть такие виды работ, которые снимают усталость. При планировании урока включаю зарядки-релаксации, цель которых – снять напряжения, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала.

Для сохранения здоровья учащихся использую технологии на основе личностно-развивающих ситуаций:

- **педагогику сотрудничества,** благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся.

- **уровневую дифференциацию обучения**. При формировании групп учитываю личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета. Для каждой группы разрабатываю задания разной сложности. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

- **нестандартные уроки,** которые создают благоприятный климат работы в классе, повышают эмоциональный фон, нормализуют психическое состояние .

Строю свои уроки в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитываю время для каждого задания, чередую виды работ.

Во избежание усталости учащихся ввожу разные виды работ: игровые моменты, работу с учебником (устную и письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использую блочно-модульную систему подачи материала, что снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания.

Использование ИКТ даёт мне возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.

Во избежание перегрузки учащихся, строго соблюдаю объём всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы провожу по календарно- тематическому планированию

На уроках поддерживаю интерес к здоровому образу жизни. Школьной программой, например, предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе дети учатся составлять спортивный репортаж, а 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».

Часто на уроке отвожу время (2-3 минуты) для «Оздоровительной странички». В словаре – справочнике ученики ведут «Словарь мудрых мыслей» на различные темы. Например, записи в разделе «Моё здоровье»:

* Пешком ходить – долго жить.
* Воздух, солнце и вода - три кита здоровья.

Во время выполнения сложных заданий для снятия умственного напряжения используются мудрые мысли «Психологической странички».

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения обязательно провожу провожу игровые паузы, зрительную гимнастику или эмоциональную разгрузку: предлагаю послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.

**Примеры физкультминуток и динамических пауз:**

**При изучении темы «Глагол»**

1.

Покачайтесь, покружитесь, потянитесь, распрямитесь,

Приседайте, приседайте, пошагайте, пошагайте.

Встаньте на носок, на пятку,

Поскачите-ка вприсядку,

Глубоко теперь вздохните,

Сядьте тихо, отдохните.

Всё в порядок приведите,

Вновь трудиться все начните.

2.

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнись.

**Гимнастика для глаз.**

**Бабочка**

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки).

И вдруг проснулся (поморгать глазами).

Больше спать не захотел (руки поднять вверх, вдох, посмотреть на руки).

Встрепенулся, потянулся (руки согнуты в стороны, выдох).

Взвился вверх и улетел (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

***Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.***

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

***Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.***

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

***Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.***

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

***Упражнение для мобилизации внимания.***

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 -медленный.

**Результативность в области здоровьесберегающих технологий**

Проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья очень актуальны сегодня. В этом направлении работаю как классный руководитель, и как учитель – предметник.

В ходе всей деятельности в направлении здоровьесбережения на уроках русского языка и литературы и во внеурочной деятельности вижу определённые положительные результаты. Они выражаются в итогах опроса, проводимого мной и школьным психологом в классах, где работаю, а также в данных «Паспорта здоровья 5 В класса за 2015-2016 год»

Активность ученика на уроке во многом зависит от его эмоционального состояния. Поэтому была проведено диагностическое обследование классов, с которыми я работала.

**Цель диагностики**: изучить эмоциональное состояние обучающихся 5В и 6 А классов на уроке русского языка. В анкетировании приняло участие 39 обучающихся. По результатам анкеты составила диаграмму, где видно, что 32 человека (82 %) имеют положительное отношение к уроку русского языка. Это говорит о том, что у детей на уроке высокая мотивация, им нравится изучать данный предмет, они с интересом ждут каждого урока и добиваются хороших результатов.

На вопрос: «Каким карандашом (какого цвета) ты бы нарисовал урок?» - 11 обучающихся ответили зеленым, 8 – синим, 9 – желтым, 11 – оранжево-красным, что показывает адекватное эмоциональное состояние обучающихся, направленность на учебную деятельность, высокую работоспособность, уверенность в себе, спокойствие и хорошее настроение. Дополнительные цвета, символизирующие негативные тенденции, никто не выбрал.

1. С каким настроение вы идете на урок?

2. Устаете ли вы к окончанию уроков русского языка?

**Вывод:** использование здоровьесберегающих технологий обеспечивает рабочую обстановку на уроке, отсутствие часто болеющих детей, хорошие достижения в учёбе и спорте.