

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы

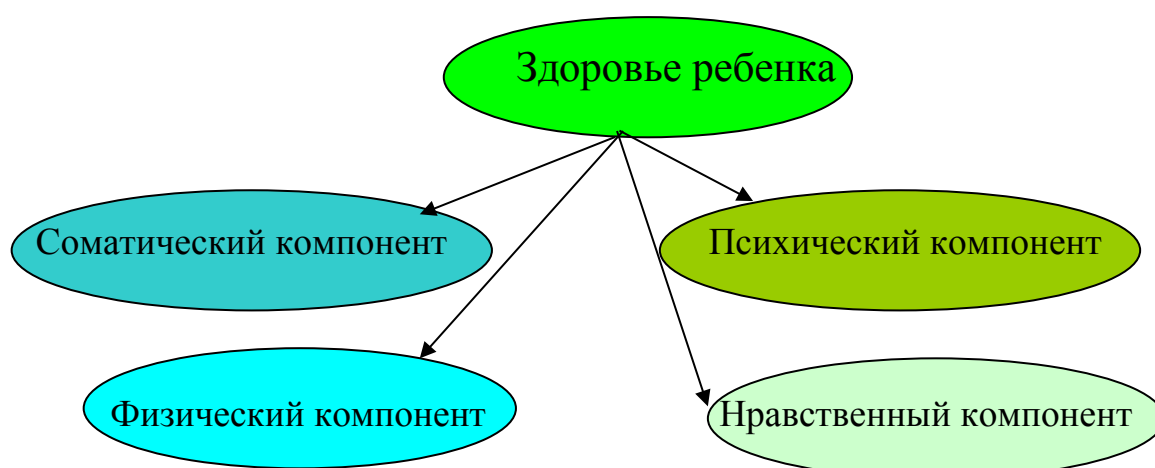
**Из опыта работы
учителя русского языка и литературы
Вавильченковой Е.М.**

Сегодня по всей России идет широкомасштабная реализация приоритетного национального проекта «Образование». Переход на новые образовательные стандарты требует от учителя не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий. Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Каждый из нас знает, что сегодня в листе здоровья на предпоследней страничке журнала почти нет детей, у которых была бы запись «здоров». Поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. К каждой из этих составляющих можно подобрать как педагогическое, так и медицинское определение.

Взгляд на здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели как совокупности соматического, физического, психического и нравственного компонентов.



Здоровьесберегающая деятельность - это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решить задачи педагогики оздоровления.

Метод обучения — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения.

По-прежнему основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того, чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский). На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. 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, я провожу физкультминутки, кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся.

Достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; увеличивает количество учебных достижений.

Каждый новый урок- это ступень в знаниях ученика, вклад в развитие его духовной, умственной культуры, поэтому важно конструирование и осуществление каждого урока.

Структурными элементами моих уроков выступают:

- ✓ приветствие;
- ✓ опрос самочувствия;
- ✓ релаксация;
- ✓ оздоровительные упражнения;
- ✓ рефлексия;
- ✓ прощание.

Последовательность этапов урока определяется его целью и содержанием, однако комфортное благополучие возможно при условии, что каждый урок содержит все элементы от приветствия до прощания.

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Что может сделать учитель на уроках русского языка и литературы? Прежде всего, учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока включать многократные зарядки-релаксации, в общей сложности отводя на них 3-5 минут. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала, а приобщение учащихся к оценке своей работы позволяет учителю избежать конфликтов, а у учащихся формирует оценочное суждение. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Во время проведения релаксации учитель не ставит перед учащимися цель – запомнить программный материал. Релаксация должна освободить на какое-то время от умственного напряжения. Вот несколько примеров.

1. Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана - физкультминутка для глаз. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки-1-2 минуты.

2. Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка, хорошо знакомая детям еще по начальной школе.

3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки т.д.

Здоровьесберегающие технологии реализуются, прежде всего, на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. То есть в центр образовательной системы необходимо поставить личность ребёнка, стараться обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Для сохранения здоровьесбережения использую:

- педагогику сотрудничества, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

- технологии уровневой дифференциации обучения.

Один из способов работы по данной технологии - групповая работа. Класс делится на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета. Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объему и приемам выполнения. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям «слабой» группы. Применяю различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь ИКТ, прежде всего использование компьютера на уроке. Благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране, внимание учащихся можно удерживать в течение всего урока, при этом то, что происходит на экране, требует ответной реакции ученика, т.е. внимание носит не созерцательный, а мобилизующий характер. В своей практической деятельности я использую, например, грамматические сказки, разного рода презентации, работу с интернет- ресурсами.

Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику. Например, учитывая возможности ребенка, даю ему выполнить индивидуальное задание с использованием интернет-тестирования в форме он-лайн по русскому языку. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедиа материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся.

Одним из основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий является творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности. Обучение без

творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается за счет использования на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. Например, можно использовать «линию времени». В начале изучения новой темы продемонстрировать слайд, на котором начерчена «линия времени» с обозначенными на ней этапами изучения материала, формами контроля. Учитель рассказывает о самых важных периодах работы, требующих от учащихся особого внимания. Линия времени позволяет ученикам увидеть, какой материал они должны усвоить, определить срок изучения темы. Это позволяет детям заранее настроиться на изучение нового материала, правильно распределить свои силы.

На уроках русского языка широко использую для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов (6 класс) рассматриваю режим дня школьника с последующим его обсуждением. При изучении односоставных предложений предлагаю творческие задания на тему: «Береги свое здоровье», «Твой завтрак», «Прогулка или компьютер» и т.д.

Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.

На уроках литературы в средних классах читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении.

Большой энтузиазм вызывают у учеников уроки, на которых можно проявить себя творчески. Для этого использую такую форму работы как нестандартные уроки. Эти уроки создают благоприятный климат работы в классе, повышают эмоциональный фон, нормализуют психическое состояние и ученика, и учителя.

Так, например, лекция. Разновидности уроков лекций позволяют не только разнообразить работу, но и вызвать интерес к изучаемому предмету или теме. Так в процессе урока проблемной лекции моделируются противоречия реальной жизни через теоретические концепции, и учащиеся приобретают знания самостоятельно. В ходе лекции-визуализация, основное содержание лекции представлено в образной форме (в рисунках, графиках, схемах и т.д.), что позволяет в наше время компьютерных технологий показать связь русского языка и компьютера.

Лекция вдвоем, представляющая собой работу учителя и ученика, читающих лекций по одной и той же теме и взаимодействующих на проблемно-организационном материале, как между собой, так и с учащимися. Проблематизация происходит как за счет форм, так и за счет содержания.

Лекция - пресс-конференция, когда содержание оформляется по запросу (по вопросам) учащихся с привлечением нескольких учителей.

Лекция-консультация близка по типу к лекции - пресс-конференции. Консультирование через лекцию позволяет активизировать внимание учащихся. Лекция-провокация (или лекция с запланированными ошибками), формирующая умения учащихся оперативно анализировать, ориентироваться в информации и оценивать ее. Может использоваться как метод "живой

ситуации". Лекция-диалог, где содержание подается через серию вопросов, на которые ученик должен отвечать непосредственно в ходе лекции. К этому типу примыкает лекция с применением техники обратной связи, а также программированная лекция-консультация. Лекция с применением игровых методов (методы мозговой атаки, методы конкретных ситуаций и т.д.), когда школьники сами формулируют проблему и сами пытаются ее решить.

Школьная лекция целесообразна: при прохождении нового материала, не связанного с предыдущим; при обобщении различных разделов пройденного учебного материала; в конце изучения темы; при сообщении учащимся сведений о практическом применении изученных закономерностей; при выводе сложных закономерностей; при изучении материала проблемного характера; при изучении тем, где особенно необходимы межпредметные связи.

Также очень эффективны и другие нестандартные формы:

- Уроки-семинары,
- Уроки-экскурсии,
- Уроки-путешествия,
- Уроки-исследования,
- Уроки-концерты.

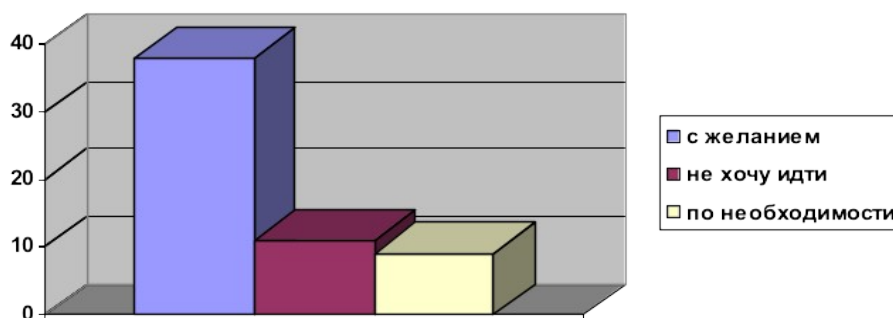
Все эти формы уроков становится формой реализации мотивации и самоопределения учащихся. На своих уроках я использую ролевые, ситуационные игры, которые эффективны для отработки того или иного материала. На своих уроках я использую ролевые, ситуационные игры, которые эффективны для отработки того или иного материала.

Но нельзя говорить о методах здоровьесберегающих технологий не затронув здоровьесберегающие условия и приемы. В первую очередь это:

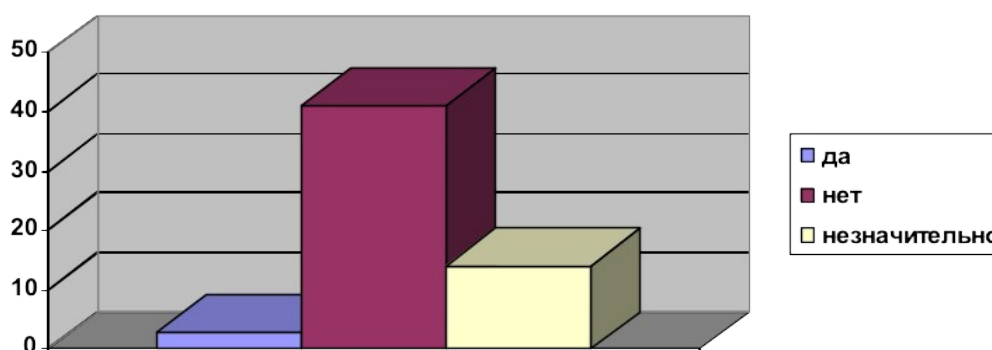
- Выполнение санитарных правил и норм (режим проветривания, освещенности, эстетики, функциональности кабинета, режим питья).
- Система релаксационных пауз и упражнений для опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, нервной системы в соответствии с возрастом (к 5 классу дети должны овладеть приемами релаксации и иметь возможность на уроке применять их по потребности), интенсивностью работы и номера урока в расписании.
- Снятие гиподинамии и статичности: смена позы за столом, работа стоя, в движении. Использование на уроке всего пространства класса, а если нужно, и рекреации.
- В любом случае заботиться о своем здоровье и о здоровье детей, не отдавать предпочтения плотности урока за счет здоровья. При нарастании утомления падает продуктивность и возрастает раздражение учителя и ребенка.

В ходе всей деятельности в направлении здоровьесбережения на уроках русского языка и литературы я вижу определённые положительные результаты. Они выражаются в итогах опроса, проводимого мной и школьным психологом в классах, где работаю.

1. С каким настроением вы идете на урок?



2. Устаете ли вы к окончанию уроков русского языка?



Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни - задача родителей и образовательных учреждений.

Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения должен стремиться внести каждый учитель.

Проблема сохранения и укрепления здоровья остается на сегодня очень острой. Поэтому возникает необходимость в формировании у учащихся культуры здоровья, воспитании потребности вести здоровый образ жизни, обеспечении необходимыми знаниями, формировании соответствующих навыков. И главная роль в этом принадлежит, конечно, учителю.

Использование игровых технологий, оригинальных заданий, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. Вызывает неизменный интерес у школьников нетрадиционные уроки повторения, обобщения, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

В своей работе использую такую форму работы, как минутки вхождения в урок:

1. Музыкальное вступление.

- Посмотрите на свои руки. У мальчиков они большие, сильные, у девочек – нежные и ласковые. Мы любим свои руки, ведь они могут всё: и обнять друга, и поднять упавшего товарища, и накормить голодных птиц, и накрыть стол.

За что ты, Андрей, любишь свои руки? Катя, а ты любишь свои руки? Какие добрые и умные у вас руки!

На фоне музыки педагог читает стихотворение:

Что за чудо – чудеса:

Раз рука и два рука!
Вот ладошка правая,
Вот ладошка левая,
И скажу вам, не тая,
Руки всем нужны, друзья.
Сильные руки не бросятся в драку.
Добрые руки погладят собаку.
Умные руки умеют лепить.
Чуткие руки умеют дружить.

Возьмите за руки того, кто сидит рядом с вами, ощутите тепло рук ваших друзей, которые будут вам добрыми помощниками.

2. Песенное начало.

Звучит первый куплет песни Б. Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты»

- Что такое комплимент?

Для чего нужны комплименты в общении людей? В каких случаях следует их говорить? Приходилось ли вам говорить эти «высокопарные слова» - комплименты? Кому?

На фоне музыки звучат слова:

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не надо опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это всё любви счастливые моменты.

Скажите друг другу комплимент, чтобы в сердце каждого поселилось
лучистое солнышко и грело душу своим теплом.

И вам, мои милые дети, я хочу сказать комплимент. У вас такие
красивые лица и улыбки. В ваших глазах столько тепла и света, что при встрече
с вами я забываю о грустном, радуюсь и улыбаюсь. Я люблю вас!

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 учащихся, 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 может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся должны входить в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоциональный дискомфорт даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжение помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это **рациональная организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

1. Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
2. Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
3. Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

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, я провожу физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность (норма – 15-20 минут урока, по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-мя повторениями каждого упражнения), кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока (средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности; ориентировочная норма – 7-10 минут). Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока. И выстроила концепцию здоровьесберегающего обучения следующей логической цепочкой.