**Отчет**

о применении здоровье сберегающих технологий, Гурьевой Татьяны Александровны, учителя русского языка и литературы Муниципального общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 23 хутора Красного муниципального образования Крымский район.

 Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка. Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя и психологически грамотной направленности его педагогической деятельности.

Основными принципами здоровьесбережения являются: - «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

- Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Я работаю в данной школе 12 лет, и в разные годы к проблеме здоровьесбережения относились по-разному. Если в моей практике поначалу уделялось внимание гигиеническим показателям, характеризующим урок (обстановка и гигиенические условия в классе), то с течением времени задачи более усложнялись. При планировании уроков стали обращать большее внимание на число видов учебной деятельности: на опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, работа с тестами и т.д.; на продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности; на чередование различных методов преподавания (ориентировочная норма - не менее трех), а также на чередование видов преподавания (ориентировочная норма – 10-15 минут).

Постепенно отдельные моменты урока, ориентированные на сохранение здоровья, уступили место урокам здоровья. Воспитательные цели урока предусматривали воспитание культуры здоровья, о здоровье стали говорить как о ценности и мотивировать на ведение здорового образа жизни. В моей педагогической копилке есть разработка подобного урока - практикума в 8 классе по теме: «Повторим орфографию». Урок построен с использованием разнообразных методов и приемов, вызывающих у учеников интерес как к теме урока, так и к содержанию раздаточного материала о здоровье и здоровых людях. Подобный материал, пропагандирующий здоровый образ жизни, помогает сформировать у ребят стойкое неприятие вредных привычек.

Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная**. Для решения проблемы необходимо прежде всего создание благоприятного психологического климата на уроке.** С одной стороны, 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 мы располагаем. Глубоко убеждена, что 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 напряжения 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.

Помогает мне претворить в жизнь вышесказанное педагогика сотрудничества, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Учитывать индивидуальные способности и возможности учащихся, тем самым сохраняя их здоровье, позволяет и использование на уроках технологии уровневой дифференциации обучения.

Один из способов работы по данной технологии - групповая работа. Практикую работу в группах с 5 класса. При формировании групп учитываю личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета и состояние здоровья детей. Ребенок, работающий в группе, испытывает меньше стресса, чем индивидуально.

Важно не допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, минимизировать объём домашних заданий, (хочу заметить - я убеждена, что ученик имеет право на отдых, поэтому в своей практике не считаю нужным давать задание на дом с субботы на понедельник, особенно учащимся 5-7 классов). В течение урока стараюсь планировать такие виды работ, которые снимали бы усталость, включать зарядки-релаксации (не более 3-5 минут). Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Релаксация освобождает на какое-то время от умственного напряжения. Видами релаксации могут быть не только физкультминутки, но и различного рода движения ( приглашение к доске по цепочке, выполнение небольших поручений по организации урока), игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Даже шутливые истории на уроке, притчи, загадки могут стать примером релаксации, освобождая сознание ребёнка на короткое время от умственного напряжения. Разнообразие впечатлений положительно влияет на эмоциональное состояние ребёнка. Стараюсь использовать на уроке презентации, не забывая требования к использованию компьютера. Яркие и эстетические впечатления способствуют благотворному протеканию в организме физиологических процессов.

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 уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. Большой энтузиазм вызывают у учеников нестандартные уроки, на которых можно проявить себя творчески. Например, уроки-состязания, уроки - творческие отчёты, уроки-ярмарки, с использованием ролевых игр, инсценирования, рисования. О ситуации успеха сказано много. Главное - создание такой ситуации, даже для очень слабого ученика, при которой он хоть на минутку, но порадуется своим незначительным успехам. Умение радоваться – яркий показатель состояния здоровья. Все психологи и врачи, когда их спрашивают, что нужно делать для сохранения своего здоровья в наше психогенно-напряженное время, дают единодушный ответ – «радоваться»! Радость – одно из самых эффективных лекарств, и доступное для всех. Веселые люди стойко переносят тяготы жизни и болезни. Они, как правило, не падают духом при каких-либо поражениях, а потому у них не формируется «гормон страха», наличие которого разрушающе действует на здоровье. Зачастую, учащиеся не имеют твердой жизненной установки на ведение здорового образа жизни. Вот почему обязательно наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей, формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности. Так, на уроках русского языка мы записываем с комментированием пословицы и поговорки о здоровье. Например, «Здоровье и труд рядом идут», «Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки», **«**Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным». "Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды», "По яблоку в день – и доктор не нужен", "Ешь просто - доживёшь лет до ста", "Здоров на еду, да хил на работу". "Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест". При изучении наклонений глаголов (6 класс) я рассматриваю режим дня школьника с последующим его обсуждением. Изучение числительных (5 класс) даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об Олимпиаде. При изучении стилей речи (деловой стиль – инструкция) практикую работу в группах или парах. Например, задание 1 группе – «Комплекс упражнений для глаз при работе с компьютером», 2 группе - «Будь осторожнее с лекарствами», 3 группе – «Питайся правильно». Для закрепления нового материала учащимся предлагается создать тексты разных типов и стилей (например, «Веди активный образ жизни»). Для лингвистического анализа я использую в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм. Это позволяет ненавязчиво привить учащимся стремление к здоровому образу жизни.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий приводит не только к сохранению здоровья учащихся, но и к более эффективному проведению уроков, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Учитель русского языка и литературы Гурьева Т.А.

Директор МБОУ ООШ № 23 Бобровская Т.В.

1.02.2015г.