ГОУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат»

Сообщение по теме

**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках**

**русского языка и чтения»**

***Павловская Наталья Николаевна***

***(МО учителей старших классов, 2016г.)***

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

Проблема сохранения и укрепления здоровья остается на сегодня очень острой, поэтому возникает необходимость в формировании у школьников культуры здоровья, особенно у детей с ОВЗ, воспитании потребности вести здоровый образ жизни. Передо мной, как перед учителем русского языка, встает вопрос, как развить интерес учащихся к своему уроку, как сделать урок привлекательным для всех детей, достигая оптимального сочетания образовательного и оздоровительного компонентов?

 На мой взгляд, 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.

 Я стараюсь строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимы на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

 Также индивидуально дозирую объём учебной нагрузки и рационально стараюсь распределить её во времени учебного процесса. Использование на уроках дифференцированных заданий снижает нагрузку учащихся и способствует сохранению здоровья детей.

 Различные тестовые задания с выбором ответа, задания на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Особенно нравится детям искать ошибки, используя цветные ручки. Применение этих технологий, позволяет мне дифференцированно подходить ко всем учащимся. К уроку стараюсь подбирать такие виды работы, которые снимают усталость.

 В течение урока стараюсь проводить физкультминутки, зрительную гимнастику, зарядки-релаксации и, конечно, эмоциональную разгрузку, используя цветотерапию и звукотерапию.

 Строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

 Обязательное условие проведения физкультминуток – положительные эмоции. Выполнение упражнений со скучающим видом не даст результат. А если ребёнок отказывается выполнять упражнения, то ни в коем случае не стоит его заставлять.

 Эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся. Ведь здоровьесберегающее обучение направлено, прежде всего, на обеспечение психического здоровья учащихся.

 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.

 Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и на зрительный анализатор – на нервную систему. Воздействие определённого цвета снимает эмоциональную нагрузку, усталость.

 Из всех человеческих органов чувств - зрение выражено наиболее сильно. Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение.

 Цветотерапия (хромотерапия) не столько добавляет в организм что-то внешнее, сколько позволяет активизировать и направить в нужное русло его внутренние резервы.

 Для воздействия цвета можно использовать самые различные источники. Это могут быть камни, свет, пропускаемый через окрашенную воду или даже сок. Может быть использовано специальное цветное стекло или бумага.

 Современные технологии сделали инструментами цветотеропии компьютер и интернет: десятки специальных сайтов и программ, доступных любому пользователю ознакомиться с основными принципами цветотерапии и практиковать её самостоятельно.

 Цветотерапию широко применяют при терапии стрессовых состояний, головных болей, нарушений сна, синдрома хронической усталости и реабилитации людей с психологическими проблемами.

**Цветотерапия -**  один из самых простых и безвредных способов оздоровления и гармонизации личности.