**Статья**

**Ермошенко Тамара Ивановна,**

учитель русского языка и литературы первой категории

МБОУ « Волоконовская средняя общеобразовательная школа №2

имени Героя Советского Союза генерал - майора

И.С. Лазаренко Волоконовского района Белгородской области»

**Тема: «Организация здоровьесозидающей образовательной среды на уроке»**

Когда нет здоровья, молчит мудрость,

Не может расцвести искусство,

Не играют силы, бесполезно богатство,

и бессилен разум.

Геродот.

 Вряд ли кто-то сегодня будет оспаривать то, что будущее нации, его благополучие, зависит от состояния здоровья детей. Тем не менее, многочисленные данные различных регионов страны выявили реально существующие тенденции к ухудшению здоровья, физического состояния детей в процессе обучения. Способствует этому много факторов, среди которых возрастание интенсивности информационного потока, широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс. Учение требует от школьников больших умственных, психоэмоциональных и физических затрат, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье.

 На сегодняшний день главной задачей школы является не только обучить ребенка, наделив его необходимым запасом общеучебных умений и навыков, но не менее важно научить его культуре здоровья. Под культурой здоровья учащихся мы понимаем компетентность детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья, их здоровую жизнедеятельность на основе принятия обучающимися культурных норм здоровья и правильной оценки факторов как укрепляющих, так и разрушающих его.

        Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – **это рациональная** **организация урока**, показателем которой являются:

* объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
* нагрузка от дополнительных занятий в школе;
* занятия активно-двигательного характера: физкультминутки, динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия.

 Перед учителем стоит проблема: как организовать здоровьсберегающий учебный процесс на уроке?

Основной путь решения проблемы – валеологически обоснованное преобразование урока. Валеологический подход к уроку направлен на разрешение следующего противоречия: между существующей организацией обучения на уроке, наносящей ущерб здоровью школьников, с одной стороны и необходимостью сохранения, укрепления и формирования здоровья, с другой.

 **Требования к организации валеологически обоснованного урока:**

–учет половозрастных и индивидуальных особенностей школьников на уроке;

– профилактика и преодоление утомительности обучающихся;

– формирование валеологической культуры школьников.

 Каждая учебная дисциплина в школе обладает большими потенциальными возможностями для формирования здоровье ориентированного сознания личности ученика. Наряду с уроками здоровья, «традиционные» учебные курсы могут помочь школьникам выйти на концептуальные, ценностные представления и идеалы здоровья, наполнить их нравственным смыслом и определить свою личностную позицию через систему отношений.

 Предметы гуманитарного цикла позволяют формировать духовное здоровье учащихся на основе общечеловеческих и национальных ценностей.

 **На уроках русского языка** широко использую для лингвистического анализа тексты, пропагандирующие разные виды спорта, туризм, формирование здорового образа жизни. При изучении наклонений глаголов (6 класс) рассматриваю режим дня школьника с последующим его обсуждением. Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, о завоёванных нашими спортсменами медалях в разные периоды.
 Различные тестовые задания с выбором ответа, задания на перегруппировку, на распознавание, поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

**Вот несколько примеров таких заданий:**

1. *Выполните орфографический и пунктуационный разбор предложения*.

Повар случайно прикоснулся к горячей плите и сильно ожёг пальцы.

- Расскажите о первой помощи при ожогах. (Народных способов лечения ожогов масса, но самый дикий способ – это прикладывать к обожженному месту землю. Этого делать нельзя: в земле живут многие бактерии, можно погибнуть от столбняка.)

2. **Напишите 5-7 спортивных игр, героем которых является мяч.**

3.**Творческий словарный диктант** “ Если хочешь быть здоров…”

 Вид спортивной гимнастики (аэробика), приспособление для обливания тела

 водяными струйками (душ), система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика), поглаживание, растирание тела с лечебной и гигиенической целью (массаж), расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).

4. **Найдите и исправьте речевые и грамматические ошибки.**

Наши лыжники пришли к финишу первыми, высунув язык на плечо.

Хоккеисты боролись за победу до последнего дыхания.

5. **Текст для диктанта.**

 В некоторых странах, например, в Индии, Китае, Вьетнаме, основное транспортное средство – велосипед. У него много поклонников и в России. Лев Николаевич Толстой, как известно, научился велосипедной езде в 67 лет. Велосипед является прекрасным средством для укрепления здоровья. Но при несоблюдении правил дорожного движения он может стать причиной травм и даже смерти.

 На уроках развития речи учащиеся пишут сочинение «Заметка в газету» по здоровому образу жизни на темы: «Любимый вид спорта», «Что значит быть здоровым?», «Спорт – альтернатива вредным привычкам».

Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент валеологического подхода к уроку.

 **На уроках литературы** также уделяется внимание педагогике здоровья. Так, например, при изучении темы «Мифы Древней Греции» на примере подвигов Геракла рассуждаем о формировании таких важных качеств характера, как выносливость, стойкость, сила, смекалка и ум, которые отражают нравственные ценности человека. Знакомство с жанрами фольклора дает возможность подбора пословиц и поговорок не только о Родине, дружбе, семье, но и о здоровом образе жизни. (Например: «Где здоровье, там и красота», «Здоровье дороже денег», «Курить – здоровью вредить»).

 Неоценимо значение уроков литературы в формировании и коррекции нравственного здоровья учащихся. Известно, что предназначение литературы, как учебного предмета, заключается в том, чтобы очеловечить душу ребенка, представить ему гуманистическую картину мира и помочь в поисках смысла жизни. Уникальность литературы видится в том, что посредством художественных образов возможно надолго запечатлеть в сознании учащихся нравственные категории добра, чести, справедливости, долга, любви, верности.

 На уроках-диспутах, уроках-конференциях учащимся предлагаю для обсуждения в соответствии с изучаемой темой острые проблемы сегодняшней жизни, затрагивающие и потребности учеников: любовь к ближнему; истина и нравственность; душевная щедрость и внутренняя свобода (в произведениях Ф. М. Достоевкого «Идиот», «Преступление и наказание»); в чем истинная красота человека; путь нравственного роста; сила национального духа (Л. Н.Толстой «Война и мир»); поиск смысла жизни в произведениях поэтов «Серебряного века», ложь и правда (А. М. Горький «На дне»); добро и зло, моральная ответственность человека за его поступки, прекрасные чувства и пороки (В. Дудинцев «Белые одежды», Ч. Айтматов «Белый пароход», М. А.Булгаков «Мастер и Маргарита»); смысл жизни и истины (А. А. Платонов «Котлован»).

 Глубокое впечатление производит на ребят знакомство с жизнью Л. Н. Толстого. Известно, что писатель много ходил пешком. Он трижды прошел из Москвы в Ясную Поляну. Толстой даже повторил путь Руссо по Альпам, по берегам Женевского озера. Придавая огромное значение физическому труду, писатель привозил воду, колол дрова, шил сапоги, косил и пахал наравне с крестьянами. Л. Н. Толстой советовал чередовать умственный и физический труд: «Одна часть дня – физический труд, другая – умственная работа, третья – ремесленные занятия, четвертая – общение с людьми». Важным для себя он считал воздержание в еде. Пересмотрев свой рацион, увлекся вегетарианством. Лев Николаевич вел активный образ жизни. Он посадил один из самых больших яблоневых садов Европы, в 67 лет научился кататься на велосипеде, в 75 лет – еще бегал на коньках. Ему было уже за 80, когда он ежедневно верхом на лошади преодолевал путь в 20 километров.

 Изучая творчество И. С. Тургенева, школьники узнают о том, каким неутомимым он был ходоком и исходил свой край вдоль и поперек. По признанию писателя, просторы России врачевали его. Оказавшись во Франции, вдали от родины, И. С. Тургенев лечился от одиночества музыкой. Но самую большую радость, силу и молодость души давала ему любовь.

 Считаю, что здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная.

     Основной формой организации учебной работы был и остаётся урок, на котором должно использоваться всё умение учителя и другие резервы по решению данной проблемы.  Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры.

**Список использованной литературы**

1. Маюров А.Н., Маюров Я.А. В здоровом теле – здоровый дух! Учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 класс. Книга 1. – М., 2004.

2. Севрук А.И., Юнина Е.А. Здоровьесберегающий урок. //Школьные технологии, 2004, №2, с. 200-207.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.

4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие. Под ред. Сократова Н.В. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

5. Чупаха И.В. и др. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, 2001.