

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЧТЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

(Ставенко А.П.)

Одной из основных **целей** своей педагогической деятельности считаю создание условий образовательной деятельности, соответствующих требованиям сохранения здоровья обучающихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса.

Поставленная цель реализуется посредством решения следующих **задач**:

- 1) рациональная организация учебной деятельности на уроках;
- 2) применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психо-физиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка;
- 3) использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации;
- 4) использование активно-деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы;
- 5) формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;
- 6) организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися на уроках русского языка и чтения;
- 7) организация просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на формирование ценности здоровья и навыков

здорового образа жизни.

Без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и чтения не обойтись, т.к. они, в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Этот вопрос необходимо

рассматривать в комплексе. Большое значение имеет **организация урока**. Я строю урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитываю время для каждого задания, чередует виды работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, пунктограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы.




Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке **разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий.** Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, **связанной с укреплением здоровья, спортом.**

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

Структурными элементами моих уроков выступают:

- приветствие;
- релаксация;
- оздоровительные упражнения;
- рефлексия;
- дыхательно-голосовые игры и упражнения;



На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить **физкультминутки (2-3 раза), делать игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.**

На занятиях проводятся динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно-двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке, переключения на новый вид деятельности.

Дыхательное упражнение «Свеча»



Упражнение направлено на тренировку умения ровно распределять выдыхаемый воздух, чтобы он выходил равными долями.

«Письмо носом»

Подобное упражнение для глаз помогает расслабить мышцы и шею. Их перенапряжение ведет к нарушению правильного кровоснабжения, что вредно для здоровья. Данное упражнение для зрения рекомендуется выполнять в положении сидя. Но это необязательное требование. Сначала необходимо расслабиться, закрыв глаза. Представьте, что к кончику Вашего носа прикреплена ручка. Важно, чтобы при этом Вы не напрягали глаза. Начинайте двигать воображаемой ручкой в воздухе, будто Вы рисуете или пишете.

Варианты использования карточек:

1. Показывать карточку и предложить повторить то, что там показано. Покажите пример ребенку и попробуйте вместе повторить а человечком.
2. Используйте карточки также и для тренировки памяти. Покажите карточку и считайте до 5, а ребенку нужно запомнить движение и повторить его после того, как вы уберете карточку.

Физкультминутки на уроках русского языка

Наречие



Потрудились – отдохнем.
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед,
Влево, вправо поворот.
Три наклона, прямо встать,
Руки вниз и вверх поднять.
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили.
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.
На носочках потянулись
И друг к другу повернулись.
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.

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 рассматриваем режим дня школьника с последующим его обсуждением.

Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоеванных нашими спортсменами в разные периоды медалей. При систематической работе с текстами по вопросам здоровьесбережения у учащихся сформируются необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, к ним придёт признание ценности здоровья, чувство ответственности за его сохранение и укрепление.

Внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

учитель русского языка,
Ставенко Александра Павловна