

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ  
РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ**

*Болтаева Д.Т.*

*Преподаватель школы №10 Самаркандского района*

*Самаркандской области*

Для гармоничного развития личности в современном мире, обучающий процесс должен нести в себе научно-обоснованные, практически доказанные методы и формы (технологии) обучения. К одним из них относится здоровьесберегающая технология. Здоровьесберегающие технологии служат для укрепления здоровья и его сохранения. Элементы этих технологий должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности обучающихся. По данным исследования ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у детей любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти и снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: потягивание, зевание, отвлечение и т.п. Малейшие признаки поведения детей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физминутка. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

**Физминутка** - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого.

**Целью физминуток** является изменить деятельность учащихся, и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить учащегося и педагога на продолжение занятий.

### **Основные задачи физминутки:**

- 1) снять усталость и напряжение;
- 2) внести эмоциональный заряд;
- 3) совершенствовать общую моторику;
- 4) выработать четкие координированные действия по взаимосвязи с речью;
- 5) тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Продолжительность каждой физминутки не менее 1,5 (полторы) - 2 (двух) минут. Веселые физминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную систему, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физминутка – это один из обязательных, продуманных элементов урока. Она необходима и важна, это «минутка» активного и здорового отдыха. Физминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

### **Классификация физминуток**

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости.

### **Оздоровительные физминутки:**

**Танцевальные.**

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные. К примеру, танец «Буги-буги».

Ручку правую вперед, А потом её назад. А потом её вперед, И немножко потрясём. Мы танцуем буги-буги, Поворачиваясь в круги. И в ладошки хлопаем вот так – 1, 2, 3. Буги-буги окей – 2 раза. Мы танцуем, чтобы было веселей.

Ручку левую вперед, А потом её назад. А потом её вперед, И немножко потрясём. Мы танцуем буги-буги, Поворачиваясь в круги. И в ладошки хлопаем вот так – 1, 2, 3. Буги-буги окей – 2 раза. Мы танцуем, чтобы было веселей.

Ножку правую вперед, А потом её назад. А потом её вперед, И немножко потрясём. Мы танцуем буги-буги, Поворачиваясь в круги. И в ладошки хлопаем вот так – 1, 2, 3. Буги-буги окей – 2 раза. Мы танцуем, чтобы было веселей.

Ножку левую вперед, А потом её назад. А потом её вперед, И немножко потрясём. Мы танцуем буги-буги, Поворачиваясь в круги. И в ладошки хлопаем вот так – 1, 2, 3. Буги-буги окей – 2 раза. Мы танцуем, чтобы было веселей.

Ушко правое вперед, А потом его назад. А потом его вперед, И немножко потрясём. Мы танцуем буги-буги, Поворачиваясь в круги. И в ладошки хлопаем вот так – 1, 2, 3. Буги-буги окей – 2 раза. Мы танцуем, чтобы было веселей.

Ушко левое вперед, А потом его назад. А потом его вперед, И немножко потрясём. Мы танцуем буги-буги, Поворачиваясь в круги. И в ладошки хлопаем вот так – 1, 2, 3. Буги-буги окей – 2 раза. Мы танцуем, чтобы было веселей.

Ритмические.

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет, например, «РАЗ-ДВА-ТРИ»

Мы пойдем сначала вправо раз-два-три. А потом пойдем налево раз-два-три. А потом все соберемся раз-два-три. А потом все разойдемся раз-два-три. А потом мы все присядем раз-два-три. А потом мы все встанем раз-два-три. А потом мы все станцуем раз-два-три. А потом еще станцуем раз-два-три. Затем танец повторяется и темп ускоряется.

Мы пойдем сначала вправо раз-два-три. А потом пойдем налево раз-два-три. А потом все соберемся раз-два-три. А потом все разойдемся раз-два-три. А потом мы все присядем раз-два-три. А потом мы все встанем раз-два-три. А потом мы все станцуем раз-два-три. А потом еще станцуем раз-два-три.

### **Гимнастика для глаз.**

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет. Например, можно сфокусировать зрение на этом цвете. Можно глазками посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Любимое упражнение детей «День и ночь» – учитель произносит слово «ночь», дети закрывают глаза и ложатся на парту, а когда учитель произносит слово «день» дети просыпаются и сидят красиво. И так несколько раз. В конце, дети разводя руками, имитируют, что появилось «солнышко». Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга. Сюда можно отнести упражнения «Ленивые восьмерки»– рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная

от середины точки. Следующее упражнение «Дождь идет, и град идет» - дети по команде педагога, стуча и чередуя пальцами рук об парту, изображают стук дождя, показывают, переворачивая с ладонями вверх, стуча и чередуя пальцами рук об парту, изображают стук грозы. Град и дождь перестали, солнышко появилось.

Организовывать такие паузы нужно в середине занятия (на каждом уроке), в начале (на последних уроках, когда дети очень утомлены) и в конце (на первых уроках, чтобы у малышей было больше времени настроиться на следующий урок).

На уроках русского языка и литературы учащиеся довольно продолжительное время пишут, выполняют различные задания, много читают. Использование физкультминуток позволяет использовать время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Учащиеся после таких пауз становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

### **При изучении темы «Глагол»**

1. Покачайтесь, покружитесь, потянитесь, распрямитесь,

Присядайте, присядайте, пошагайте, пошагайте.

Встаньте на носок, на пятку,

Поскачите-ка вприсядку,

Глубоко теперь вздохните,

Сядьте тихо, отдохните.

Всё в порядок приведите,

Вновь трудиться все начните.

2. Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнись.

3. Утром встал гусак на травку,

Подтянулся сладко, сладко,

Повернулся влево, вправо,

Приседанье сделал прямо,

Отряхнулся и вздохнул,

И тихонько сел за стул.

Игра на внимание привезена из Польши. Произнесение польских слов сходно с русскими. Все слова повторяются участниками игры хором: Голова - рамена - колина - пальцы - колина - пальцы - колина - пальцы - голова - рамена - колина - пальцы - очи - уста - уши - нос.

**При изучении темы «Изменение имен существительных по числам»**

Польская игра на внимание

"ГОЛОВА - РАМЕНА"

Слова данной игры заранее разучиваются с детьми. Ведущий поет вместе со всеми песню, по очереди показывая на те части тела, которые упоминаются:

Голова - голова;

Рамена - плечи;

Колена - колени;

Пальцы – пальцы на ногах или

Пальцы - щёлкает пальцами;

Очи - глаза;

Уши - уши;

Уста - губы;

Нос - нос

И постепенно увеличивает темп. Все движения идут под песню:

Голова - рамена - колена - пальцы,

Колена - пальцы - колена - пальцы,

Голова - рамена - пальцы,

Очи, уши, уста, нос.

Задача, играющих успеть за ведущим и не сбиться в последовательности. Ведущий может специально путать игроков, показывая на одно, говоря про другое.

### **Двигательно-речевые физминутки.**

В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения «Задуй свечу», «Надуй шарик», подражания животным или озвучивание животных, например, как мяукает кошка? Дети озвучивают мяу-мяу, как корова мычит? Му-му-муу, а как собака лает? Гав,гав,гав и так далее.

«Звук вокруг» – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т.д. «Сгибание стопы» – упражнение, отвечающее за речь и язык. При помощи этих упражнений происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения.

### **Заключение**

Уважаемые педагоги! Не забывайте, что физминутка необходима на каждом уроке, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности!

Любую физминутку намного проще и эффективней проводить в стихотворной форме. Также не стесняйтесь применять музыкальное сопровождение, изменять темп упражнений, словом – просторы для творчества довольно обширные, ограничение только по времени, ведь главная задача – не давать детям закиснуть во время урока, а не утомить их еще больше.

Проводить физминутку может не только учитель, но и один из учеников. Удобней всего будет составить график проведения разминок, чтобы дети получали первые внеурочные поручения и были готовы к маленьким выступлениям заранее. Если с помощью физминутки вы добьетесь не только сохранения здоровья обучающихся, но и сплотите коллектив, подогреете класс к активной общественной деятельности, развьете в детях любовь к физической культуре – ваш вклад в формирование личности и молодого организма будет неоценим и вряд ли забудется воспитанниками.

Физминутка помогает сделать процесс усвоения знаний более легким и радостным. Каждый учитель должен помнить, что физминутка на уроке должна быть непродолжительная, не должна утомлять детей и просто должна быть!

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.№2.-С.40-44.
2. Универсальные дидактические материалы по русскому языку: Пособие для учащихся 5-6 классов Изд.2-е, испр., доп. Пахнова Т.М., Дейкина А.Д. Издательство «Аркти», 2000 год
3. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. Подход в воспитании детей: психол. аспект]/С.Чубарова, Г.Козловская, В.Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.