спользование здоровьесберегающих технолог
на уроках русского языка

Подготовила учитель Ярославцева В.Г.

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье»

Генрих Гейне.

elenaranko.ucoz.ru

Забота о здоровье – это важнейший труд. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».

В.А.Сухомлинский.

elenaranko.ucoz.ru

Задача педагога -
сделать урок таким, чтобы
кроме приобретения знаний
ученик приобрёл здоровье или хотя бы не
потерял его.

elenaranko.ucoz.ru

Изучение методической литературы по теме.

•Закон Российской Федерации «Об образовании». – М.- Новая школа, 1992 г.
•Образовательные здоровьесберегающие технологии.
•В. И. Ковалько «Школа физминуток» (двигательный режим учащихся, физкультминутки на разных уроках, подвижные игры, оздоровительные упражнения).
•Использование ИКТ в обучении и воспитании.
•М.Макаров «Чтобы школьники росли здоровыми» Ж: «Воспитание школьников» № 1, 2005 г.
•Е. П. Митина «Здоровьесберегающие технологии: сегодня и завтра.» Ж: «Начальная школа» - № 6, 2006
•Ф. Г. Мухаметова «Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно – развивающего обучения» Ж: «Начальная школа» № 8, 2006 г.
•Л. А. Шевченко « От охраны здоровья, к успеху в учёбе». Ж: «Начальная школа» № 8, 2006 г.
•Использование ЦОР.
•Коваленко Н.В. Школа здоровья и развития: монография Н.В.Коваленко.-Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007.
•Симкина, П.Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л.Симкина, Л.В.Титаровский. – М.: Амрита-Русь, 2006
•Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно- воспитательного процесса» 1982г.
•Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
•Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
*Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.
Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО,
Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение.
http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

elenaranko.ucoz.ru

Здоровье ученика в норме, если:

- ***в физическом плане*** *– здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;*
- ***в социальном плане*** *– он коммуникабелен, общителен;*
- ***в эмоциональном плане*** *– ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;*
- ***в нравственном плане*** *– он признает основные общечеловеческие ценности.*

elenaranko.ucoz.ru

elenaranko.ucoz.ru

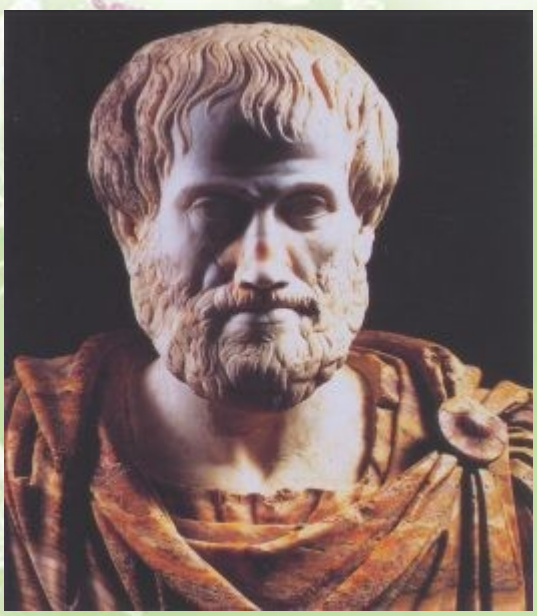
Интенсивность умственной деятельности обучающихся в ходе урока.

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин	Максимальное снижение на 15-й мин	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

elenaranko.ucoz.ru

Виды упражнений на уроках русского языка, направленные на воспитание стремления к здоровому образу жизни

elenaranko.ucoz.ru



«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»

Греческий философ Аристотель

elenaranko.ucoz.ru

1 группа.

Задание: дайте советы- как вы заботитесь о чистоте тела?

-Раз в неделю ……мойтесь основательно.

-Утром, после сна, мой ……..руки, лицо, шею, уши.

- каждый день мой ……ноги и руки перед сном.

- обязательно мой руки после ……уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

2 группа.

Задание: дайте советы: как надо правильно мыть руки? Продемонстрируйте.

- Сильно намочите…….. руки.

- Пользуйтесь ……мылом.

-Намыливайте руки …….с обоих сторон.

- Намыливайте руки ……между пальцев.

- Полощите руки ……..чистой водой.

- Вытирайте руки ……....насухо полотенцем.

3 группа.

Задание: дайте советы: как бороться с « кислотными микробами» в полости рта.

1.Чисти зубы …… 2 раза в день: утром и вечером.

2. Полощи рот …….. после еды водой.

3. Как можно реже ……..ешь сладости.

4. Два раза в год ходи ……к стоматологу на проверку.

elenaranko.ucoz.ru

"Словарь мудрых мыслей"

"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".
«Хороший смех оздоравливает душу».
«Здоровый сон – прекрасное самочувствие днем»
«Улыбка - лучшая таблетка».
«Пешком ходить – долго жить».
«Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья».

elenaranko.ucoz.ru

ЗАДАНИЯ по ДЕЛОВОМУ ПИСЬМУ:

- Составить открытое письмо к своим одноклассникам «За что надо любить спорт?»
- Составление заметки в стенгазету «Что такое отдых?», « Мой любимый вид спорта».
- Письмо другу о школьной футбольной секции.

elenaranko.ucoz.ru

Диалоги о здоровье на уроках русского языка

1.Словарный диктант по теме «Имя существитедьное» в 8-9 классах.

Гигиена, поликлиника, гимнастика, медицина, вредные привычки, профилактика заболеваний, негативные эмоции, компьютер, депрессия, советы специалиста, здоровое питание, бессонница.

- Подчеркните в диктанте слова и словосочетания, значения которых направлены на укрепление здоровья человека.

elenaranko.ucoz.ru

Творческий словарный диктант

Дайте определение выражениям.

- 1. Учреждение для изготовления и продажи лекарств (аптека).
- 2. Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика)
- 3. Состояние организма человека (здоровье)
- 4. Правила времяпровождения (режим дня)
- 5.Учебный предмет с целью укрепления здоровья школьников (физкультура)

elenaranko.ucoz.ru

Познакомьтесь с русскими пословицами и поговорками о здоровье. Выберите те, которые вам наиболее понравились, и объясните их смысл.

1) Хрен да редька, лук да капуста - лихого не подпустят.
2) Воздух, солнце и вода – три кита здоровья.
3) Ум и здоровье дороже всего.
4) Кто жаден до еды, тот дойдет до беды.
5) Даже собака знает, что травой лечатся.
6) Ешь просто – доживешь лет до ста.
7) Здоров на еду, да хил на работу.
8)По яблоку в день – и доктор не нужен.
9) Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

elenaranko.ucoz.ru

Перед вами высказывания известных людей. Выберите наиболее вам понравившиеся, объясните, как вы их понимаете.

1. Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь.
2. Здоровье - вещь удивительная, потому что его можно накопить.
3. Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы.
4. Здоровье не купишь, так как им можно только расплачиваться.
5. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

elenaranko.ucoz.ru

Подчеркните имена существительные в следующих предложениях:

- Морковь содержит витамины и минеральные вещества.
- Теннис тренирует все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение.
- Прививка от гриппа была сделана вовремя.
- Компьютер дает большую нагрузку на зрение.

elenaranko.ucoz.ru

Работа с текстом.

Внимательно прослушайте текст, подготовтесь к пересказу.

Сердитый и благодетельный целитель.

500-600 лет тому назад в одном из городов на Руси вспыхнула эпидемия неизвестной болезни, и она быстро распространилась по всей округе. Это была чума, свирепствовавшая тогда в Европе. Но на счастье, в одном городе нашелся человек, который предложил оставшимся жителям мазаться маслом одного растения - змеиной травой. Так называли древние славяне это растение потому, что применяли его при лечении укусов змей. А мы называем это растение чесноком.

Во времена Владимира Мономаха крестьяне ели чеснок с солью и черным хлебом, а по праздникам варили чесночный студень.

Древнегреческий историк Геродот сообщал, что на строительстве пирамиды Хеопса рабочие получали чеснок, лук и редьку для сохранения здоровья и работоспособности.

Римские воины жевали чеснок перед битвами, когда им предстояла рукопашная схватка.

elenaranko.ucoz.ru

Прочитайте текст.

Как в старину люди укрепляли свое здоровье?

В стародавние вр..мена, когда не было бань, люди парились в печках. С собой брали посудину с квасом и веник, предварительно его распарив . Человек л..жился на солому, разбрызгивая в разные стороны квас или воду. От горячих стенок печи пар валил во все стороны, и человек начинал себя стегать веничком. Напарившись, вылезали из п..чи и сразу же выливали на себя ушат х..лодной в..ды. Конечно, в печи париться было не очень удобно, поэтому бани стали строить на б..регу рек или прудов. В углу бани делали небольшой очаг, на него клали булыжники. После того как булыжники раск..лялись, на них из шайки выплескивали воду. Жаркий пар заполнял всю баню. Когда от жары невмоготу становилось, выб..гали люди прямо г..лышом на улицу и сразу в речку или пруд бросались. Однако же потом опять в баню б..жали. От такой закалки ни одна б..лезнь не могла одолеть человека.

Спишите,вставляя пропущенные буквы.

elenaranko.ucoz.ru

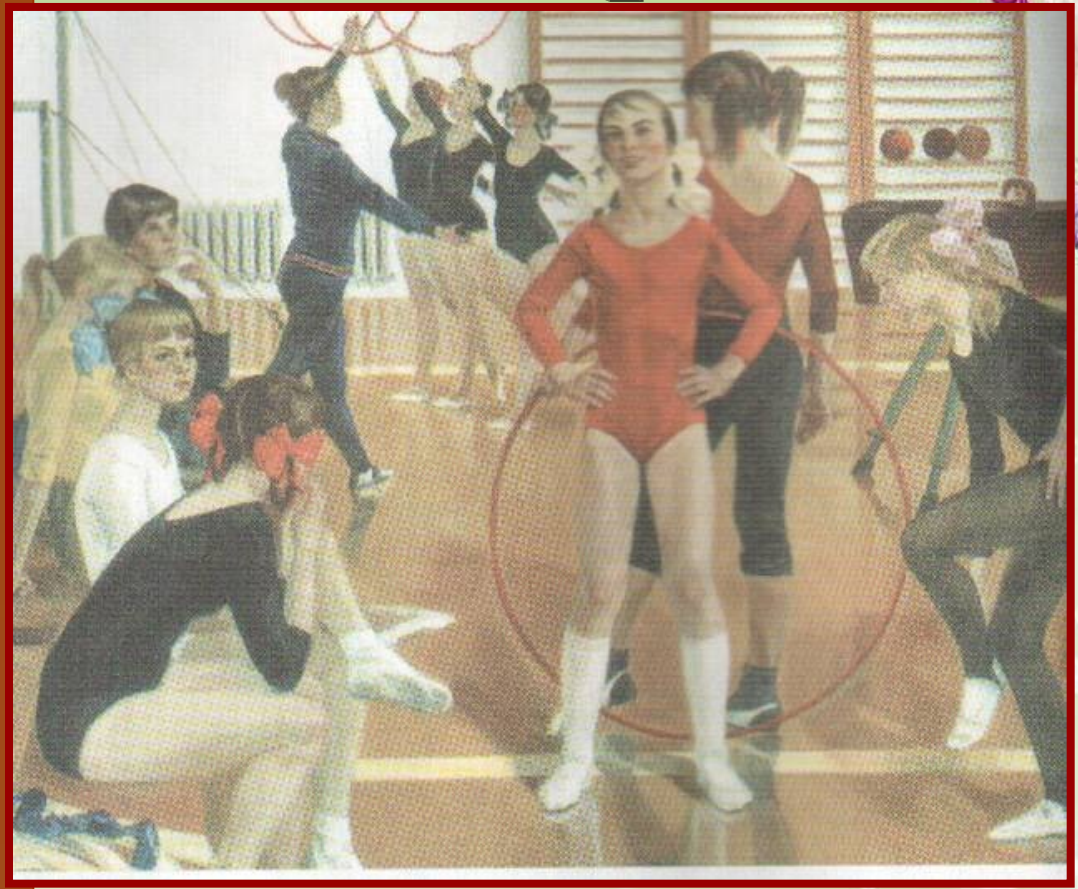
Чеснок.

В чеснок**е** много полезных веществ. Сок чеснок**а** помогает залечивать раны. Раньше чеснок**ом** лечили кашель. Добрая слава у чеснок**а**

elenaranko.ucoz.ru

Работа по картине

- Сочинение по картине А.Сайкиной «Детская спортивная школа»



elenaranko.ucoz.ru

Рассказ по картине С. А. Григорьева «Вратарь».

elenaranko.ucoz.ru

- Физминутка

Определить часть речи названного слова. Если это существительное – хлопаем, если глагол – топаем.

Вакцина, бежать, насморк, забыться, микстура, прививка, вырасти, гигиена, закаляться, ангина, витамины, беречь, чувствовать, нездоровится , болезнь.

elenaranko.ucoz.ru

Психологическая страница.

Текст для орфографического разбора.

Очень п..лезно и пр..ятно см..треть на аквариум с разн..цветными рыбками. Плавно раскачивающиеся вод..росли и плавающие рыбки погружают нас в состояние нев..сомости. Всё наше тело медленно ра..слабляется, кров..носные сосуды ра..ширяются, сердце нач..нает биться ровнее, полностью исч..зают напряжение в теле и г..ловная боль. Аквариум – пр..красное средство от страха в зубном кабинете.

Эмоциональная разгрузка

elenaranko.ucoz.ru

Эмоциональная разгрузка

elenaranko.ucoz.ru

elenaranko.uc

elenaranko.ucoz.ru

Сансенвьера», «толстянка», «фикус», «плющ» - улучшают воздух в современных помещениях, оснащённых новым строительным материалом. Они впитывают в себя токсины, тяжёлые металлы, химические пары от красок.

elenaranko.ucoz.ru

. «Фиалка» - благотворно влияет на детский организм, она снимает агрессию, возбудимость, вспыльчивость. В помещении, где много этих цветов, ребёнок чувствует себя спокойно, уравновешенно.

«Герань», «лимонник» - предотвращают многие простудные заболевания. Оздоровительного эффекта можно достичь только заботясь о цветах, разговаривая с ними, здороваясь с ними, тогда и растения отдадут вам всю свою положительную энергию.

elenaranko.ucoz.ru

Результативность

•Цель таких упражнений– обогащение словарного запаса обучающихся, закрепление орфографических навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своём здоровье, предупредить вредные привычки, будет способствовать стремлению к здоровому образу жизни.

•Такие виды упражнений повышают интерес к предмету, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности учащихся для повышения результативности их обучения.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

elenaranko.ucoz.ru