

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ РУССКОМУ ЯЗЫКУ

Русский язык – серьёзный и сложный предмет. На этом уроке учащимся приходится много писать, а потому учитель должен уделять особое внимание здоровьесбережению учеников.

Большое значение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает 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 с целью активизации детей

Примеры элементов использования здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка:

## **1. Игра «Вам - предложение».**

Дети по кругу передают предложение, причем «достраивают его», добавляя новые члены. При этом дети поворачиваются всем корпусом к соседу и тренируют мышцы спины. Мышцы спины имеют три основные группы: длинные мышцы, трапециевидные мышцы и широчайшие мышцы. Длинные мышцы служат для поддержания осанки человека, поворачивания корпуса, его сгибания и разгибания. Трапециевидные мышцы находятся по обеим сторонам шеи, от них зависит плечевой пояс спины. Широчайшие мышцы располагаются на участке от талии до подмышки, определяют мышечный тонус [12, с. 54]. Все эти мышцы задействованы при выполнении подобных упражнений.

## **2. Медитативно – релаксационные упражнения: «Я вижу, я слышу, я чувствую» по теме «Существительное».**

Дети называют как можно больше существительных. Например: на доске вразброс расположены существительные, обозначающие части тела, одежду, животных, деревья. Дети, переводя глаза с одного предмета на другой,

сначала отыскивают слова, обозначающие части тела, затем ищут названия одежды и т.д. Могут на скорость по вариантам: один вариант отыскивает картинки с животными, другой – с птицами, третий – с деревьями, называя их.

### **3.Игра «Подарок» также может быть проведена по теме «Существительное».**

Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное, используя существительные. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)». При этом ученик должен встать и сказать, кому именно он это дарит. Получивший подарок встает и дарит свой подарок другому ученику. Так на уроке могут размять мышцы многие ученики, при этом дети подарят друг другу радость.

### **4. Упражнение «Комплименты» можно использовать по теме «Прилагательное».**

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников, используя только прилагательные. В процессе такого упражнения у младших школьников повышается настроение, снижается утомляемость, создается благоприятная обстановка на уроке русского языка.

Среди них на уроках русского языка применимы гигиена обучения, различные дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении и другие. Например, **при изучении гласных и согласных звуков можно провести такое дыхательное упражнение «Выстрел».** Вдохнуть и, на выдохе посылая звук в заданную учителем сторону, стремиться, чтобы согласная звучала коротко и резко, как выстрел, а гласная - длинно, произнести следующие слоги:

ПУ ПО ПА ПЭ ПИ ПЫ

БУ БО БА БЭ БИ

КУ КО КА КЭ КИ КЫ

## ГУ ГО ГА ГЭ ГИ ГЫ

Перед каждым слогом делать новый вдох, а звукосочетание произносить на выдохе. Применение такого упражнения развивает мускулатуру грудной клетки, связок и воздушных клеточек.

Большое значение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает 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 с целью активизации детей [31, с. 201].

Рассмотрим некоторые задания.

1. Из отрывков басен выписать только местоимения, в скобках указать их признаки (лицо, число, падеж, род, если есть).

1) Тут Воробей, случась, промолвил им: «Друзья!

Хоть вы охрипните, хваля друг дружку, -

Всё ваша музыка плоха!»

(«Кукушка и Петух»).

2) Соседка, перестань срамиться –

Ей Шавка говорит:

Тебе ль с Слоном возиться?

(«Слон и Моська»).

3) Спой, Светик, не стыдись!

Что, ежели, сестрица при красоте такой и петь ты мастерица, -

Ведь ты б у нас была царь-птица!

(«Ворона и Лисица»).

2. Работа с пропущенными местоимениями (текст написан на доске).

Когда в товарищах согласья нет,

На лад ... (их) дело не пойдёт,

И выйдет ... (из него) не дело, только мука.

(«Лебедь, Щука и Рак»).

Такая работа будет носить здоровьесберегающий характер, если добавить, например, инсценировку басен. Дети выходят к доске, двигаются в процессе показа движений героев басни. При этом работают мышцы ног, спины, рук, шеи. Кроме этого, дети раскрепощаются, создается положительная эмоциональная атмосфера на уроке русского языка [17, с.1].

Но, даже используя такие задания, во избежание усталости учащихся необходимо чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют не только развитию мыслительных операций, памяти, но и отдыху ребят.

**Не менее важно продумывать физкультурные минутки.** На уроках русского языка они возможны **во время работы со словарными словами.** Учащиеся “пишут” предложенные учителем слова различными органами тела: рукой, глазами, носом и т.д. Например, в конце 2 класса пишут слова: аллея, аптека, бассейн, вокзал, волейбол, воскресенье, восток, вторник.

**Возможен другой вариант, когда учащиеся по очереди выбегают к доске и записывают словарные слова.** Периодическая смена поз – один из эффективных способов активизации учебной деятельности учащихся [29,с.82].

Возможен такой этап урока, показывающий использование элементов здоровьесберегающих технологий при обучении русскому языку.

Учитель просит записать слово под диктовку.

Например:

СЧАСТЛИВЫЕ

ТЕПЛО

ЗВУК

РАСПУСТИТЬСЯ

РАДОСТНОЕ

Задание: подчеркнуть в каждом слове выделенные орфограммы.

Показывает пример. Слова на доске располагает необычным способом, Ученики внимательно смотрят и находят ключевое слово, это слово и есть тема урока.

Учащиеся: “ТЕКСТ”

**Учитель: Что такое текст?** Вокруг класса на стенах, шкафах, шторах висят листки, на них даны определения текста, выберите, на ваш взгляд, наиболее верное утверждение:

- устное высказывание;
- письменное высказывание;
- группа предложений;
- несколько предложений, связанных между собой по смыслу.

Такие задания способствуют снятию утомления мышц глаз, по сравнению с монотонной работой в тетради [55, с. 1].

При использовании заданий здоровьесберегающего характера на уроках русского языка нужно учитывать индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени. Это достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. **Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.** Например, при изучении существительного можно дать задание: назовите все предметы, которые можно увидеть лишь одними глазами, не поворачивая головы. При таком задании тренируется зрение, укрепляются мышцы глаз.

Другое задание: установите соответствие между словом и его лексическим значением. **Запишите комбинацию “ цифра - буква”**

1. Неистово.

А. Никогда не исчезающий, вечный.

2. Пренебрежение.

Б. Проявление высокомерного отношения к кому-либо, чему-либо.

3. Долг.

В. Безудержно, буйно, необычайно сильно.

4. Нетленный.

Г. Обязанность.

При этом слова и цифры находятся на разных сторонах доски, и детям приходится переводить взгляд или поворачивать голову, работая мышцами шеи и глаз.

**Фрагмент урока по теме: «Повторение написания буквосочетаний жи-ши, ча-ща, чу-щу, чк, чн в словах».**

-У нас 5 пальцев на руке. А на доске 5 букв. Ш Ж Ч Р Щ

-Какие звуки они обозначают? Какая здесь лишняя? Почему?

-Запишите только шипящие. Какие правила, с ними связанные, вспомнили?

-*Это и будет темой нашего урока.*

Работа со словами.

Дамы – орфограммы подготовили для вас еще одну орфографическую задачу.

-Какие слова спрятались?

лыЖИвот пиШИна даЧАсто пиЩАвель хоЧУдо таЩУка

-Почему гласные в этих сочетаниях надо запомнить?

-Повторим правила (детям можно подойти к сенсорным крестам, подпрыгнув, сорвать карточку, в которой надо вставить сочетания жи-ши, ча-ща, чу-щу, чк, чн).

Данное упражнение помогает переключить деятельность детей, снимает усталость, а также способствует закреплению темы занятия.

### **Игра «Назови ласково».**

Учитель называет поочередно предметы, изображения которых расположены по всему классу, а дети сначала находят их глазами, а затем произносят ласково.

**Белка- белочка, елка- елочка, туча- тучка, рука- ручка.**

- Какое буквосочетание встретилось? (ЧК)

-Как оно пишется? (Без ь знака, ведь звук [ч'] уже мягкий, и дополнительно его мягкость обозначать не надо.)

- Написание еще, какого буквосочетания надо запомнить? (ЧН)

Итог урока.

В процессе выполнения упражнения у детей укрепляются мышцы глаз и шеи.

-**Игра «Договорите правило».** Правило должны знать все, поэтому при ответе весь класс встает на ноги и проговаривает правило хором.

Сочетания *жи-ши*

Только...(с буквой «и» пиши)

Сочетания *чу-щу*

Только...(с буквой «у» пишу)

Чаща, дача и печать-

Нужно...(с буквой «а» писать) [20, с. 71].

**На импровизированное дерево можно повесить карточки или рисунки с изображением предметов.**

Ученик из нескольких карточек выбирает слова с безударной гласной и снимает их с дерева, другой записывает эти слова на доске.

Можно раздать несколько изображений предметов, среди которых есть предметы с безударной гласной. Задача детей внимательно рассмотреть свои карточки, определить, есть ли в слове безударная гласная. Если есть, то подойти к дереву и повесить на него карточку. Это применимо и к другим темам: можно построить дом из нужных слов, создать любую картину. Во время этого упражнения работают мышцы бедер, икроножные мышцы, дельтовидные мышцы, мышцы кистей, локтей, плеч.

**Закрыв глаза и прослушав музыку, например, «Времена года»**

**П.И. Чайковского, дети** выполняют следующее задание: записать прилагательные, которыми описывают свои чувства, возникшие после прослушивания.

**При изучении словосочетания и предложения детям предлагается конверт, в котором лежат слова.** Ученики должны расположить их так,

чтобы получилось предложение. Лучше объединить детей в группы по 4 человека. Тогда им придется встать, повернуться друг к другу и сообща решать поставленную задачу. Если же есть лишнее слово, или какого-то слова не хватает, то нужно посмотреть у другой группы ребят сзади, спереди, справа или слева. При этом будут работать мышцы рук, ног, грудные мышцы, мышцы спины, шеи и головы.

### Составление предложений.

-  
На доске картинка «Весна» и прикреплены карточки со словами. Эта форма работы позволяет детям чувствовать себя раскрепощено.

- Какие словосочетания из предыдущего задания можно дополнить словами с панно, чтобы получились предложения [18, с. 1]? Поставьте слова и словосочетания в нужную форму. Словосочетания: прозрачная вода, лютая зима, ранняя весна, раннее утро, вековые сосны, холодный дождь, солнечный луч, красивые цветы, зеленая листва.



Рисунок 23 – Фрагмент урока

Запись предложений с комментированием.

*Наступило раннее утро. Солнечный луч пробился сквозь зеленую листву.*

*Вековые сосны закачались и отразились в прозрачной воде.*

Как определить род имён прилагательных?

Какие окончания имеют имена прилагательные ж. р., м. р., ср. р.? Выделите эти прилагательные в тексте. В каком случае нельзя определить род имен прилагательных?

## Игра «Корректор».

- Из редакции нам прислали задание. Нужно в тексте исправить ошибки. В типографии этим занимается корректор, человек, который исправляет ошибки. Проверьте текст на наличие ошибок.

Даша и Петя даговорились пойти после уроков навестить Диму, который вот уже несколько дней не посетиал школу. Когда они вошли в комнату, то увидели Диму с загипсованной ногой. Даша и Петя сели у кровати.

Также идет работа в группах по 4-6 человек. Дети встают, тихонько обсуждают ошибки друг с другом. Задействованы мышцы рук, ног, спины, шеи. Проверка. Оцените работу.

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).

Приведем несколько примеров.

1.Физминутка (релаксация для глаз). На уроке по теме «Предложение», где разбиралось предложение «Наступила весна», можно использовать физминутку «В природе бывает 4 весны, а какие вы сейчас узнаете» (обучающиеся смотрят на круги разного цвета на доске: красный, синий, жёлтый, зелёный. Круги расположены по четырём углам доски).

По команде учителя учащиеся смотрят по очереди на круги, сосредоточивая взгляд на каждом круге: к-с-ж-з; з-к-с-ж; с-ж-к-з; ж-с-к-з.

Учитель: «На какой весне мы остановили свой взгляд?» (зелёной).

« Весна зелёной травы»

На этом же уроке можно провести следующую физминутку

**«Весна зелёной травы». Закройте глаза.**

Представим себя на зелёном лугу...  
И нам хочется посидеть на травке,  
Почувствовать её мягкость,  
Травка тянется к солнцу и мы тоже  
Тянемся к солнцу всё выше и выше...  
Говорят в народе – «Весна – красна!»  
«От чего красна весна?» – (от радости сердца)  
«Улыбнитесь друг другу, мне, я – вам»...  
«Подарим друг другу радость»!

*«Весна света»*

Разобрав предложение, в котором встречается слово «солнце» учитель произносит: «Встаньте, поднимите голову вверх, представим, что на нас светит яркое солнышко, своими лучами оно посылает нам свет, тепло и любовь...»

*«Весна воздуха»*

«А теперь представим себя ветерком и покажем, как он гоняет облака, как под дуновением ветерка колышутся травы, колосья, сгибаются ветки деревьев». Дети плавно имитируют эти движения, подняв руки вверх, наклоняясь то вправо, то влево.

*«Весна воды»*

При разборе предложения про реки, учитель говорит: «Наши пальчики – маленькие ручейки, то разливаются, то сливаются, образуя большие реки....» Благодаря таким упражнениям, учитель вызывает положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий [34, с. 59].

### **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.**

Ввожу в структуру урока специальные валеологические паузы. Комплекс упражнений *для улучшения мозгового кровообращения*, 1 – Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно

наклонить назад 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать  
Повторить 4-6 раз. Темп медленный

**2** – И.п. – сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо 2 -и.п. 3 -поворот головы налево. 4 -и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный. **3** - И.п. – стоя или сидя, руки на поясе 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- и.п. 3-4 – то же правой рукой Повторить 4-6 раз. Темп медленный; для снятия утомления с плечевого пояса и рук, для снятия утомления с туловища.

Постоянно провожу **физкультминутки** на уроках. Я стараюсь проводить их с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Время начала физкультминутки выбираю сама, когда значительная часть детей начинает утомляться. В течение урока проводится одна - две физкультминутки. Например:

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу,

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

Мы писали, мы считали,

И тогда мы дружно встали,

Ручками похлопали: Раз, два, три. Ножками потопали: Раз, два, три. Сели, встали, встали, сели. И друг друга не задели. Мы немножко отдохнем И опять писать начнем.

### **ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ.**

Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Учебные нагрузки становятся для многих детей непосильными. Использую упражнения для глаз:

- Широко открыть глаза.

- Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду.
- Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду.
- Далее - глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду.
- Глаза держать широко открытыми.

(Выполнять упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз - против часовой стрелки.)

Итак, для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения могут применяться следующие группы средств:

средства двигательной направленности;

оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы.

Это могут быть элементарные движения во время урока русского языка; физические упражнения; физкультминутки; «минутки покоя»; различные виды гимнастики; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка и др.