



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижеказанищенская гимназия имени Абусуфьяна Акаева»

368205. РД, Буйнакский район, с. Нижнее Казанище

e-mail: [n-Kazanische\\_gimnaziya@mail.ru](mailto:n-Kazanische_gimnaziya@mail.ru)

Отчёт  
об использовании современных здоровьесберегающих технологий  
в образовательном процессе

Сельдерхановой Зарият Ахмедовны,  
учителя русского языка и литературы  
МБОУ «Нижеказанищенская гимназия им. А. Акаева»

Каждый из нас знает, что сегодня в листе здоровья на предпоследней страничке журнала все меньше становится детей, у которых была бы запись «здоров». Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Поэтому одной из приоритетных задач нового этапа модернизации системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценностей здоровья, здорового образа жизни. А для учителя на первый план выдвигается задача выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье обучающихся.

Под здоровьесберегающими технологиями я понимаю систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующую на их здоровье. Уже 4 года работаю над проблемой «Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературы». Изучала научную литературу по этой проблеме. Посещала уроки своих коллег, знакомилась с методами и приемами здоровьесберегающей технологии через сеть Интернет. В настоящее время накопила достаточно опыта по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках, как классный руководитель. В своей работе использую упражнения из «Гимнастики мозга» на утренней зарядке и физминутках, смена деятельности учеников в течение урока, дифференцированные задания, занимательные зрительные диктанты с историями о здоровье.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это **рациональная организация урока**. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Показателем рациональной организации учебного процесса 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: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу **физкультминутки**, кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы. В 5 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты - выполняя движения, ребята еще и запоминают стихотворения, тренируют память. А еще и под динамическую музыку. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

На своих уроках стараюсь использовать не менее четырех видов деятельности: работу с учебником, работу с наглядным материалом, работу с карточками, видеофрагменты, презентации и др. Разнообразные по форме уроки способствуют поддержанию интереса к предмету, а смена видов деятельности снижает утомляемость и напряженность. На своих уроках я отслеживаю здоровьесохраняющие компоненты учебного процесса: педагогические (организация мотивационной основы занятий, педагогически рациональная форма проведения уроков, активные методы обучения), физиологические (соблюдение санитарно-гигиенических норм, физиологически грамотное построение занятий), психологические (благоприятный эмоциональный фон занятий, создание ситуации успеха).

Главный упор, который я делаю на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения.

К примеру, если в течение урока используется один вид деятельности или 30-35 минут занимает фронтальная работа, то это приведет к не восприятию материала.

На уроках русского языка и литературы имеет значение подбор текстов, предложений, словарная работа на тему спорта и здоровья, профилактики заболеваний, формирование здорового образа жизни. Например, словарный диктант со следующим набором слов: заняться баскетболом, зажечь олимпийский огонь, укреплять здоровье, любить гимнастику и др. На уроках развития речи учащиеся пишут сочинения на темы: «Любимый вид спорта», «Что значит быть здоровым?»

На уроках литературы также уделяется внимание педагогике здоровья. Так, например, знакомство с жанрами фольклора дает возможность подбора пословиц и поговорок не только о Родине, дружбе, семье, но и о здоровом образе жизни.

Использую на уроках различные виды упражнений для профилактики близорукости, сколиоза, плоскостопия. Для создания хорошего настроения часто использую музыкальные фрагменты.

Кабинет русского языка способствует сохранению здоровья школьников. В кабинете был сделан ремонт. Парты расставлены в соответствии с нормами СанПиНа. Доска зеленого цвета благоприятно влияет на зрение детей. Доска снабжена дополнительным светильником. В кабинете есть компьютер, проектор, принтер, сканер. Все это помогает проводить интересные и запоминающиеся уроки, разнообразить методы и приемы. В кабинете есть растения, что создает уют и способствует очищению воздуха. Знакомимся с режимом дня школьника, изучаем основы здорового питания.



Я являюсь классным руководителем 7«Б» класса. «Здоровье – наша драгоценность», «Я выбираю здоровье», «Быстрый бутерброд до добра не доведет», – лишь небольшой перечень тем классных часов, проведённых в классе.

Многие ребята в классе серьезно занимаются разными видами спорта: баскетболом, футболом, волейболом, имеют награды за спортивные достижения. С удовольствием принимают участие в днях здоровья, вместе с родителями ходят в походы. Все перечисленные мероприятия, а также пропаганда здорового образа жизни имеют положительный результат. Хорошая мотивация к учению. Качество знаний по классу 68%.

С родителями на родительских собраниях обсуждаем проблемы здоровья учащихся. Провожу лектории на темы «Психологические особенности подростков», «Психологические особенности раннего юношеского возраста», «Режим дня школьника», «Как помочь ребенку?»

Из опыта своей работы я могу сделать вывод, что, применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности учащихся, чередуя их согласно требованиям здоровьесберегающей педагогики, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия (аудиальные, визуальные, кинестетические), мы не только сохраняем здоровье наших учеников, но и способствуем развитию их интеллектуальных возможностей. Такой подход к обучению и воспитанию способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным. Это способствует формированию ребенка как личности, как субъекта учебного процесса, способного к самообучению. У ребенка формируются не только знания, но и система умений и навыков по добыванию знаний. Основные задачи учителя, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключаются в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Учитель русского языка и литературы

  
З.А. Сельдерханова

Директор МБОУ «Нижеказанищенская  
гимназия им. А. Акаева»

  
Г.М.Абдулмеджидов

Заместитель директора по УВР

  
М.Г. Арсланалиева

Дата 20.03.2024 г.