



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧАРАВАЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОЛАКСКИЙ РАЙОН»**

368162 с.Новокули Новолакского района РД тел: 8(928) 551 81 35 эл.почта charvali@mail.ru

№ 130

«28» декабря 2024г.

Отчёт

**об использовании современных здоровьесберегающих технологий
в образовательном процессе Темирсултановой Айшат Умаровны
учителя русского языка и литературы МКОУ «Чаравалинская СОШ»**

Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается. Каждый из нас знает, что сегодня в листе здоровья на предпоследней страничке журнала все меньше становится детей, у которых была бы запись «здоров». Поэтому одной из приоритетных задач нового этапа модернизации системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности 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 и во внеурочной деятельности». 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, во внеклассной деятельности. В своей работе использую упражнения из «Гимнастики мозга» на утренней зарядке и физминутках, смена деятельности учеников в течение урока, дифференцированные задания, занимательные упражнения 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 6 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты - выполняя движения, ребята еще

физкультминутка

Из -за парт мы выйдем дружно
Но шуметь совсем не нужно,
Встали прямо, ноги вместе,
Поворот кругом, на месте.
Хлопнем пару раз в ладошки.
И потопаем немножко.
А теперь представим, детки,
Будто руки наши – ветки.
Покачаем ими дружно,
Словно ветер дует южный
Ветер стих. Вдохнули дружно
Нам урок продолжить нужно.
Подравнялись, тихо сели
И на доску посмотрели.



Физкультминутка.

Части речи изучаем, (ходьба на месте)
Много знаний получаем, (повороты
туловища в стороны)
Морфологии наука - занимательная
штука! (приседания)
Должен каждый в мире знать, (взмахи
руками)
Как части речи различать, (наклоны в
стороны)
И за это на уроках лишь "пятёрки"
получать!

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 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.

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

Кабинет русского языка и литературы 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.

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.

Директор МКОУ «Чаравалинская СОШ»:



—А.В.Магомедова