

МАСТЕР-КЛАСС  
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ  
РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ»

**УЧИТЕЛЬ: МЕЛЬНИКОВА ТАТЬЯНА  
ВЛАДИМИРОВНА**

**ГУ «Наумовская средняя школа-сад»  
Аккольский район  
2016 год**

---

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

*В.А.Сухомлинский.*

*Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.*

*Н. А. Семашко*

*У кого есть здоровье,  
есть и надежда, а у кого  
есть надежда – есть все.*

*Арабская пословица*



**Цель :** данная технология решает проблему сохранения здоровья детей в учебном процессе.

**Задачи :** учащиеся укрепляют дыхательную систему, развивают оба полушария головного мозга, улучшают зрение, расширяют кругозор о ЗОЖ, приобретают здоровье и не теряют его.

# ***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 интеллектуальном плане*** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- ***в нравственном плане*** – он признает основные общечеловеческие ценности

# **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ.**

**Личностно-ориентированный подход**

**Педагогика сотрудничества**

**Уровневая дифференциация обучения**

**ИКТ**

**Активные формы и методы обучения**

# КРИТЕРИИ РАЦИОНАЛЬНОСТИ УРОКА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ.

---

Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
4-7	2-3	1-2

## ***Используемые методы и приёмы при организации работы в 5-8 классах.***

### **1. «Аквариум настроения»**

Здравствуй, мой любимый класс!

Я так рада видеть вас.

Прозвенел звонок веселый.

Всех зовет он на урок.

Все задания сегодня

Выполнить должны мы в срок.

Все волнения отбросьте –

Не забыли про нас гости!

Оглянитесь, улыбнитесь,

Тихо по местам садитесь.

Вижу класс наш хоть куда!

Мы начнем урок, друзья!

А сейчас громко скажите "И" три раза повторите.

Мы создали колебания в голове, прочистили каналы (звук "И" создает колебания в голове, очищает мозг, глаза, нос, уши, вибрирует голосовые связки, гортань, выводятся из тела вредные вибрации, улучшается слух).

### **2. Медитация пожеланий**

Прикрыли глазки и мысленно повторяйте за мной: "Я внимателен, я хорошо думаю, догадлив, сообразителен, уверен в себе".

### **3. Гимнастика мозга «Ленивые восьмерки».**

### **4. Гимнастика для глаз «Бинокль».**

### **5. Физминутки.**

**1. Работа в парах:** Морфемный разбор , цифровой диктант , составление синквейна, составление кластера, орфоэпическая минутка, словарная работа.

**2. Работа в группах:** Комментирование пословиц и поговорок о здоровье, выборочный диктант., создание антирекламы сладких газированных напитков, словарный диктант «Болезни», написание «вредных» советов на следующие темы: «Как заболеть простудой», «Как быстро состариться», «Как стать близоруким», составление ассортимента товаров магазина «Здоровое питание», эссе, творческая работа.



## Диалоги о здоровье на уроках русского языка (цикл уроков по теме «Морфемика» в 5 классе)

**Из данного текста найти и выписать 6 слов, состоящих из двух морфем, и 4 – из 3 морфем. Подготовить каждой группе 2 вопроса по тексту.**

В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства.

Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами.

Представьте, что нам необходимо отыскать морфемы, которые куда-то исчезли. Возьмите в руки бинокли. Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, вдаль.

**1. Работа в группах. Прочитайте текст, выделите знакомые орфограммы. Ответьте на вопрос: компьютер – это хорошо или плохо?**

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет быть с ним на «ты», смотрят искоса. Компьютерные игры развивают быстроту реакции, память и внимание, логическое мышление. Также они учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки. Но при несоблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для детей и взрослых, могут стать вредными для них. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10–15 минут – и то не каждый день. Для детей в возрасте 7–8 лет ограничение составляет 30–40 минут в день. В 9–11 лет можно находиться за компьютером не более часа-полтора. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира.

# ДИАЛОГИ О ЗДОРОВЬЕ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА (ЦИКЛ УРОКОВ ПО ТЕМЕ «СОЮЗ» В 7 КЛАССЕ)

---

## □ 1.Словарный диктант

- Гигиена, поликлиника, гимнастика, стрессы, фитнес, медицина, недостаток кислорода, пагубные привычки, профилактика заболеваний, негативные эмоции, авитаминоз, компьютер, депрессия, советы специалиста, рациональное питание, бессонница, безопасное поведение, иммунитет
- - Подчеркните в своем диктанте слова и словосочетания, значения которых направлены на укрепление здоровья человека.

# ТВОРЧЕСКИЙ СЛОВАРНЫЙ ДИКТАНТ

---

**Дайте определение выражениям.**

- 1. Вид спортивной гимнастики (аэробика)
- 2. Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика)
- 3. Расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).
- 4. Правила времяпровождения (распорядок дня)
- **Составить один кластер, один синквейн по данным определениям**

## Стратегия «Да-нет»

- Морковь содержит витамины и минеральные вещества?
- Она особенно полезна детям?
- Теннис тренирует все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение?
- Многие люди выбирают теннис ?
- Прививка от гриппа была поставлена вовремя?
- Удалось избежать болезни?
- Компьютер дает большую нагрузку на зрение?  
Необходимо соблюдать правила работы на компьютер?

**Составьте сложные предложения из двух простых, используя сочинительные и подчинительные союзы.**

## Прочитайте текст. Как в старину люди укрепляли свое здоровье?

В стародавние времена, когда не было бань, люди парились в печках. С собой брали посудину с квасом и веник, предварительно его разпарив. Человек лажился на салому, расбрызгивая в разные стороны квас или воду. От горячих стенок печи пар валил во все стороны, и человек начинал себя стигать веничком. Напарившись, вылезали из печи и сразу же вылевали на себя ушат халодной воды. Конечно, в печи парится было не очень удобно, поэтому бани стали строить на берегу рек или прудов. В углу бани делали не большой очаг, на него клали булыжники. После того как булыжники разкалялись, на них из шайки выплескивали воду. Жаркий пар запалнял всю баню. Когда от жары невоюготу становилось, выбигали люди прямо голышом на улицу и сразу в речку или пруд брасались. Однако же потом опять в баню бижали. От такой закалки ни одна болезнь не могла одалеть человека.

**Спешите, исправив орфограммы. Укажите союзы. Над сочинительными союзами надпишите букву с. , над подчинительными – п. , составьте 3 тонких, 3 толстых вопроса по данному тексту.**

## Памятка «Будь здоров!»

*Хорошее настроение – жизни продолжение.*

*Отдых и труд рядом живут.*

*Здоровый сон – прекрасное самочувствие днем.*

*Движение это жизнь.*

*Одевайся по погоде.*

*Чистота – залог здоровья.*

*Хороший смех оздоравливает душу.*

*Содержи своё тело в чистоте.*

*Хорошо ешь.*

*Играй с осторожностью.*

*Выбирай друзей правильно.*

*Содержи свой мир в чистоте.*

*Лекарство не игрушка.*

*Участвуй в вакцинации.*

*Рефлексия: создание ели пожеланий.*

Уважаемые коллеги, применяя такие формы работы, используя приемы, влияющие на интерес к учебному материалу, вы создадите комфортные психологические условия для обучения и воспитания, что является основой здоровьесбережения.

Мне хочется пожелать, чтобы вы все были здоровыми, всегда светило над вами солнце и согревало вас своими лучами доброты.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. – Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым». И помните слова великого физиолога Ивана Павлова : «Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил живописец Тициан» (99 лет).

Спасибо за работу! Будьте здоровы!



# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

---

Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147

Смирнов Н. К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

-Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.