

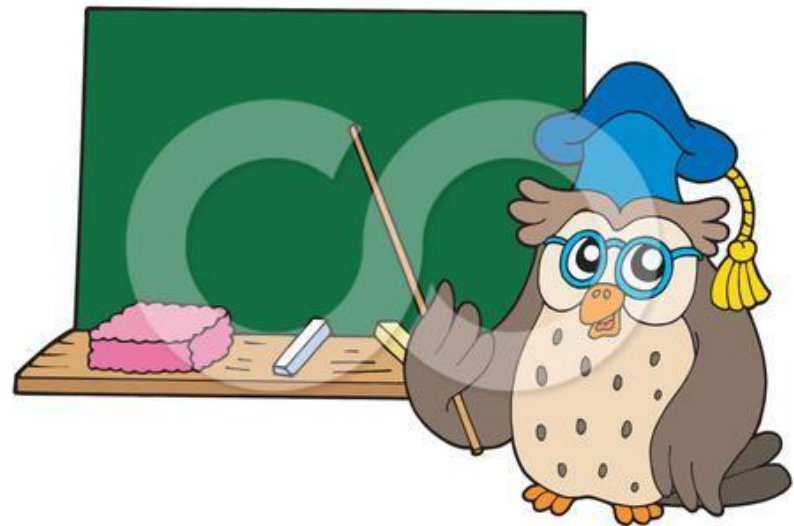
Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка



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

В.

А. Сухомлинский.



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



Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассматривание, списывание	4-7	2-3	1-2

Интенсивность умственной деятельности учащихся 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

Урок 1. Союз как часть речи. Простые и составные союзы

Цель: создание условий для актуализация знаний учащихся о союзе, для формирования умений различать простые союзы от сложных, расставлять знаки препинания. Ознакомление учащихся с советами по сохранению и укреплению здоровья.

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)

2. Работа с новым материалом.

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) Где просто, там живут лет со сто.
- 3) Ум и здоровье дороже всего.
- 4) Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
- 5) Даже собака знает, что травой лечатся.

- Проанализируйте выбранные предложения, постройте схемы для объяснения постановки знаков препинания .

- 1) да , да
- 2) (где) , []
- 3) и
- 4) [], а []
- 5) [], (что)

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

1. Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь. ([Томас Фуллер](#))
2. Здоровье - вещь удивительная, потому что его можно накопить.
([Георгий Александров](#))
3. Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы. ([Гиппократ](#))
4. Здоровье не купишь, так как им можно только расплачиваться.
([С.Крытый](#))
5. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
([Гораций](#))

- **Найдите в предложениях союзы. Одинаковы ли они по составу?** (Нет, одни состоят из одного слова, другие – из двух)

- **Как называются такие союзы? Воспользуйтесь информацией, данной в учебнике** (Союзы, состоящие из одного слова, называются простыми, а из двух и более слов – составными)

Составьте сложные предложения из двух простых, используя следующие союзы:

Оттого что

Обратите внимание на их написание!

В силу того что

Благодаря тому что

Вследствие того что

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

Работа с текстом.

Спишите, расставив пропущенные запятые, объясните орфограммы. Над сочинительными союзами надпишите букву *с.* , над подчинительными – *п.*

Сердитый и благодетельный целитель.

500-600 тому назад в одном из городов на Руси вспыхнула эпидемия неизвестной болезни и из портовых районов 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.

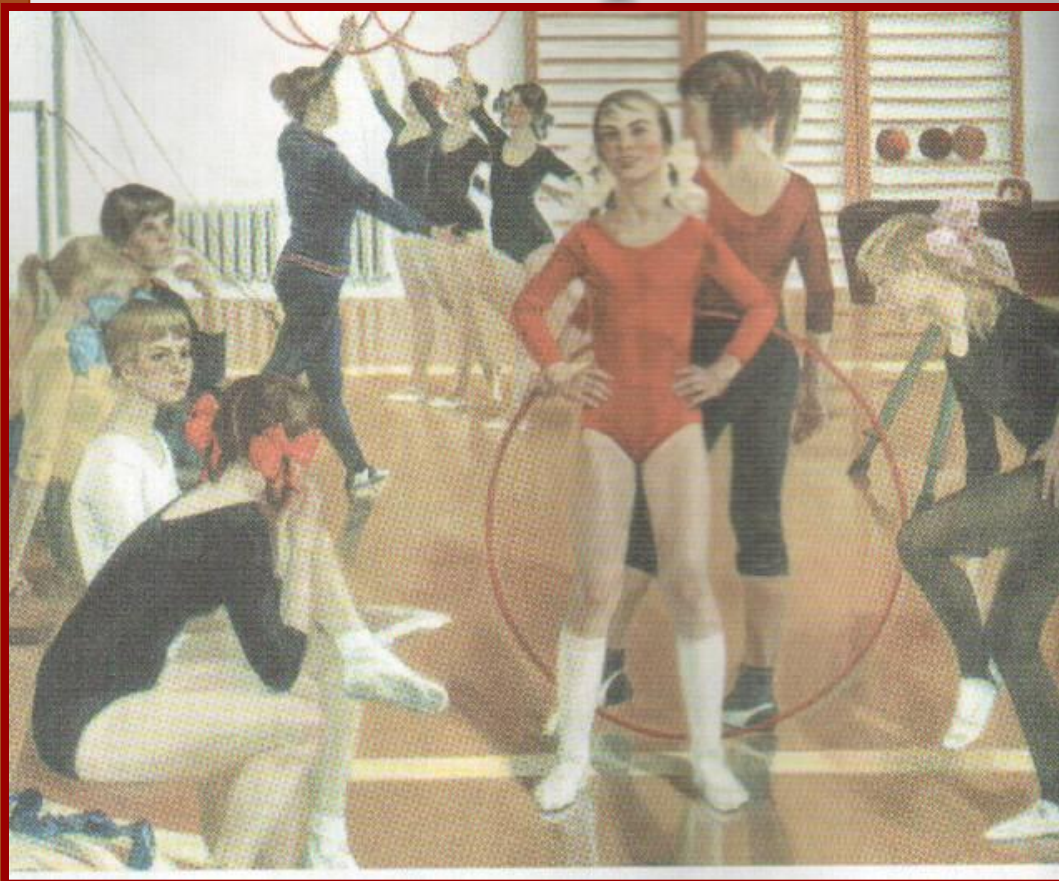
Прочитайте текст. Как в старину люди укрепляли свое здоровье?

В стародавние времена, **когда** не было бань, люди парились в печках. С собой брали посудину с квасом **и** веник, предварительно его **раз**парив. Человек **ла**жился на **са**лону, **рас**брызгивая в разные стороны квас или воду. От горячих стенок печи пар валил во все стороны, **и** человек начинал себя **сти**гать веничком. Напарившись, вылезали из печи и сразу же **выле**вали на себя ушат **ха**лодной воды. Конечно, в печи **пари**тся было не очень удобно, **поэ**тому бани стали строить на берегу рек или прудов. В углу бани делали **не** большой очаг, на него клали булыжники. После того как булыжники **раз**калялись, на них из шайки **выплески**вали воду. Жаркий пар **запа**лнял всю баню. **Когда** от жары невмоготу становилось, **выби**гали люди прямо голышом на улицу и сразу в речку или пруд **бра**сались. Однако же потом опять в баню **би**жали. От такой закалки ни одна болезнь не могла **ода**леть человека.

Спешите, исправив орфограммы. Укажите союзы. Над сочинительными союзами надпишите букву *с.*, над подчинительными – *п.*

Работа по картине

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



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



● 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, нездоровиться, болезнь.

Психологическая страница.

Текст для орфографического разбора.

Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с различными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Всё наше тело медленно расслабляется, кровеносные сосуды расширяются, сердце начинает биться ровнее, полностью исчезают напряжение в теле и головная боль. Аквариум – прекрасное средство от страха в зубном кабинете.



Эмоциональная разгрузка



3. Рефлексия.

- Можете ли вы теперь отличать сочинительные союзы от подчинительных? Как?
- Какие новые знания о профилактике простудных заболеваний вы приобрели на уроке?



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

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