

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»

**Методическая разработка
мастер –класса для педагогов
на тему:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий
на уроках русского языка и литературы»**

Автор методической разработки
учитель русского языка и литературы
Н.В. Сизова

Введение

Здоровье человека – это самое ценное, что у него есть, что обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с детства.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровьесберегающие образовательные технологии.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Одно из требований к результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии как составляющей внедрения ФГОС ООО – это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

«Стандарт впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения». (Пояснительная записка к Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования (МНО РФ. Москва, 2011))

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Целью сегодняшнего мастер-класса является обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми школьного возраста.

Задачи:

1. Показать и раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ОУ, познакомить с методикой проведения;
2. Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми разных возрастов;

Основная часть

I. Знакомство со слушателями мастер-класса

II. Представление опыта работы

Переход на новые образовательные стандарты требует от учителя не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Русский язык и литература – серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, анализировать, рассуждать, поэтому я уделяю особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

1) стрессовая тактика авторитарной педагогики, интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

2) несоответствие технологий обучения возрастными особенностями; учащегося;

3) несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- игровая,
- исследовательская,
- проектная,
- ИКТ,
- блочно-модульная,
- личностно ориентированная.

III. Критерии здоровьесберегающего урока:

1. обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, (нормы СанПиНа);

2. число видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, освещение рассказ, ответы на вопросы (норма - 4-7 за урок);

3. средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма - 7-10 минут).

4. виды деятельности:

- словесный,
- наглядный,
- аудиовизуальный,
- самостоятельная работа.

(норма - не менее 3-х).

1. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они из «потребителей знаний» превращаются в субъектов действия по их получению и созиданию.

2. Динамические паузы рекомендуются для всех детей как профилактика утомления. Они могут включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, дидактические подвижные игры, точечный самомассаж (особенно в периоды эпидемии гриппа).

1. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: учитель - ученик (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, учет возрастных особенностей). Эмоциональные разрядки на уроке: шутки, улыбка, юмор, афоризм. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

IV. Педагогические здоровьесберегающие компоненты.

Здоровьесберегающие технологии реализуются, прежде всего, на основе **личностно-ориентированного подхода**. То есть в центр образовательной системы ставится личность ребёнка, обеспечиваются комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Для сохранения здоровьесбережения можно использовать и **педагогику сотрудничества**, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Учитывать индивидуальные способности и возможности учащихся позволяет и использование на уроках технологии **уровневой дифференциации обучения**. Один из способов работы по данной технологии - **групповая работа**, когда класс делим на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета. Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объему и приемам выполнения. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям, которые справляются с предложенным заданием медленнее. Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь информационно – коммуникативные технологии, например, использование ЦОР или ТСО на уроке. Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику. Например, учитывая возможности ребенка, можно дать ему выполнить индивидуальное задание на тренажерах по русскому языку (нет возможности задействовать весь класс, можно во внеурочное время в качестве индивидуальной работы). Разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и мультимедиа-материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный

интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся. Одним из основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий является **творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации** образовательной деятельности. Возможность для реализации творческих задач достигается за счет использования на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. Большой энтузиазм вызывают у учеников нестандартные уроки, на которых можно проявить себя творчески. Например, уроки-соревнования, уроки- творческие отчеты, уроки-ярмарки, с использованием ролевых игр, инсценирования, рисования. Сейчас я работаю с учащимися пятых - шестых классов. Дети в этом возрасте очень любознательны, творческие, быстро воспринимают и транслируют ролевые игры, раскрепощены, не стесняются высказывать свое мнение и делают это с удовольствием.

На уроках русского языка широко использую для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов (6 класс) рассматриваю режим дня школьника с последующим его обсуждением. При изучении односоставных предложений предлагаю творческие задания на тему: «Береги свое здоровье», «Твой завтрак», «Прогулка или компьютер» и т.д.

Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоеванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.

На уроках литературы в средних классах читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении.

Большой энтузиазм вызывают у учеников уроки, на которых можно проявить себя творчески. Для этого использую такую форму работы как нестандартные уроки. Эти уроки создают благоприятный климат работы в классе, повышают эмоциональный фон, нормализуют психическое состояние и ученика, и учителя.

Так, например, лекция. Разновидности уроков лекций позволяют не только разнообразить работу, но и вызвать интерес к изучаемому предмету или теме. Так в процессе урока проблемной лекции моделируются противоречия реальной жизни через теоретические концепции, и учащиеся приобретают знания самостоятельно. В ходе лекции-визуализация, основное содержание лекции представлено в образной форме (в рисунках, графиках, схемах и т.д.), что позволяет в наше время компьютерных технологий показать связь русского языка и компьютера.

Лекция вдвоем, представляющая собой работу учителя и ученика, читающих лекций по одной и той же теме и взаимодействующих на проблемно-организационном материале, как между собой, так и с учащимися. Проблематизация происходит как за счет форм, так и за счет содержания.

Лекция - пресс-конференция, когда содержание оформляется по запросу (по вопросам) учащихся с привлечением нескольких учителей.

Лекция-консультация близка по типу к лекции - пресс-конференции. Консультирование через лекцию позволяет активизировать внимание учащихся. Лекция-провокация (или лекция с запланированными ошибками), формирующая умения учащихся оперативно анализировать, ориентироваться в информации и оценивать ее. Может использоваться как метод "живой ситуации". Лекция-диалог, где содержание подается через серию вопросов, на которые ученик должен отвечать непосредственно в ходе лекции. К этому типу примыкает лекция с применением техники обратной связи, а также программированная лекция-консультация. Лекция с применением игровых методов (методы мозговой атаки, методы конкретных ситуаций и т.д.), когда школьники сами формулируют проблему и сами пытаются ее решить.

Школьная лекция целесообразна: при прохождении нового материала, не связанного с предыдущим; при обобщении различных разделов пройденного учебного материала; в конце изучения темы; при сообщении учащимся сведений о практическом применении изученных закономерностей; при выводе сложных закономерностей; при изучении материала проблемного характера; при изучении тем, где особенно необходимы межпредметные связи.

V. Мастер - класс

1. Постановка цели мастер - класса

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Затем проведена медитация с пожеланием успеха на уроке.

(**Медита́ция** (от лат. *meditatio* — размышление) — тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций)

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

С применением такого начала урока учащиеся входят в класс с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию.

Что включают в себя комплексы упражнений?

- Растяжки;
- Дыхательные упражнения;
- Глазодвигательные упражнения;
- Телесные упражнения;
- Упражнения для развития мелкой моторики;
- Упражнения на релаксацию.

Растяжки.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

“Снеговик”

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

- Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

“Свеча”

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним

выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Гимнастика для глаз проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога.

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

Пальчиковые игры – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно. (Слайд)

Поиграем?

«Медведь».

- Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,

Все бока свои помял,

Эй, скорее на подмогу,

Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

Массаж пальцев рук и ладоней: «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими

словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).(Слайд)

Массаж пальцев (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

Грабли в руки мы возьмём,
И немного погребём.
Быстро руки отряхнём,
Чисто вымоем потом.
Вытрем сухо-сухо руки,
Мы совсем не знаем скуки.

Массаж рук колечками. Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний и т.д.

Массаж грецкими орехами:

- Катать два ореха между ладонями;
- Прокатывать один орех между ладонями;
- Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;
- Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Массаж с разными крупами и бусами.

Перебирание круп или бусинок (*разноцветных камешков*) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

Любят камушки играть и считалочки считать.

Один, два, три, четыре, пять

Вышли мыши как - то раз

Посмотреть который час!

Раз, два, три, четыре, пять.

Камушки все разложите и тихонько посидите...

Упражнение с педагогами:

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладони вверх, Ладони вниз,

А теперь их на бок - И зажали в кулак.

Релаксация. При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравятся детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться. (Слайд)

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса **«Любопытная Варвара»**

Любопытная Варвара

Смотрит влево ...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

Игра "Третий лишний"

Нерешительный Кот Леопольд не может выбрать правильный ответ. Одно понял герой, что все зависит от морфем (Что такое морфема?). Помогите Леопольду выбрать лишнее слово в каждом ряду.

Морфема – значимая часть слова.

- гимнастика, бодрость, лыжи;
- спортсменка, шахматист, мяч;
- взбодриться, здоровый, прибежать.

Тест "Узнай термин"

Даже старой, никогда не учившейся, Бабе - Яге досталось задание, а она даже не знает, что такое "термин" (объяснение детей).

Термин - слово, являющееся названием понятия какой-нибудь области науки, техники, искусства и т. п.

Изменяемая часть слова (суффикс, окончание, корень);

В ней заключено основное значение однокоренных слов (приставка, основа, корень);

Все слово без окончания (основа, приставка, суффикс);

Изучает состав слова (синтаксис, морфемика, фонетика).

Игра "Собери слово"

Несчастный Михаил Потапыч уже сделал свое задание, но по дороге нечаянно оступился и рассыпал все слова, они и перепутались. Давайте попробуем ему помочь.

Погонщик, справа (слова разбиты на морфемы и расставлены не по порядку)

Гимнастика мозга

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Возьмите в правую руку карандаш, начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь левой, а теперь и левой и правой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

Игра "Узнай способ"

А несчастный Старик Хоттабыч забыл заклинание и его слова исчезли, остались лишь выделенные морфемы. Помогите ему из заданных морфем составить слова.

-ый-, -здоров-, -к-, -прыж-, -и-, -беж-, пере-, -к-, -а- (здоровый, прыжки, перебежка)

Цифровой диктант "Странные цифры"

Всегда веселый Емеля сегодня грустит. Он не знает, в каком порядке должны стоять цифры. Помогите ему.

1 - а; Располагаться, жёлудь, цифра, капюшон, цыган, росток,

2 – о; отрасль, шорох, конституция, растительность, пчёлы,

3 - ё; синицын.

4 – и;

5 – ы.

VI. ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;

- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Технологии обучения здоровому образу жизни

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 5-10 мин. с музыкальным сопровождением. Во второй половине месяца утреннюю гимнастику желательно проводить с предметами (погремушками, гантелями и пр.). У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, координация, равновесие, появляется заряд положительными эмоциями на весь день.

- **Серия занятий «Азбука здоровья».** Какие бы усилия воспитатели и родители ни прилагали для здоровья наших детей, результат не будет полноценным, если в этот процесс не «включить» самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого у нас проходят интересные образовательные события, вечера развлечений и другие мероприятия по познанию по темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения», «Мыльное царство», «Для чего нужен носик», «Её Величество зубная щётка», «Где живут витамины», «Вредная еда», «Польза солнца», «Мой весёлый звонкий мяч» и т.д.

- **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

«Путешествие по телу».

- Я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,
на руках – запястья, локти,
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь!
Бёдра, пятки, двое стоп,
Голень и голеностоп.
Есть колени и спина,
Но она всего одна!
Есть у нас на голове
уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щёки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой
Вот что знаем мы с тобой!

Коррекционные технологии (перечисляются в слайде без выполнения):

- **Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.

- **Музыкотерапия** - это любимое лекарство для наших детей. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помним об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

- **Сказкотерапия** эффективна с детьми в дошкольном и младшем школьном возрасте, она используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка позитивно настраивает детей на рабочий лад с первых минут занятия. Сказка помогает усвоить моральные нормы через отождествление себя с положительным героем, а придуманная ребенком сказка, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

- **Арт-терапия.** Это психотерапевтическая работа, которая включает в себя использование искусства. Различными творческими поделками человек рассказывает о себе. Все методы арт-терапии направлены на самовыражение и самопознание человеком. Поскольку даже взрослые люди могут не понимать мотивов своих действий, арт-терапия является актуальной и самой доступной формой самопонимания. Здесь нет ограничений, правил и законов. Там, где есть свобода, человек расслабляется, становится самим собой и позволяет выплескивать наружу то, что его волнует. (Рисование, лепка, вязание, резьба по дереву, составление музыки, оригами, танцы, пение и т. д.)

Заключение

В заключении хочется отметить, что здоровье подрастающего человека – это одна из главных проблем современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения может внести каждый учитель. И внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих компонентов позволяет добиться положительных изменений: формируются мотивы, потребности и ценности ЗОЖ, а возможно, даже нравственные чувства, качества, поступки, создаётся благоприятная здоровая социокультурная среда, в которой растёт и развивается ребёнок.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Учитель русского языка и литературы _____ /Н.В. Сизова/