Батыгина Светлана Юрьевна

МОУ "Гимназия №89" г Саратова

Учитель русского языка и литературы

**Актуальность здоровьесбережения**

**на уроках русского языка и литературы**

Содержание.

**1.Вступление.**

1.1 Направления работы МОУ «Гимназия №89»по созданию условий,

способствующих сохранению здоровья обучающихся.

**2.Основная часть**

2.1 Использование здоровьесберегающих технологий на уроках

русского языка и литературы .

2.2. Основные «школьные» факторы, негативно воздействующие на

здоровье учащихся.

**3.Вывод.**

3.1. Итоги опроса - положительные результаты.

**4.Список научно-методических источников.**

**5.Приложения.**

**Вступление**

В настоящее время ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, так как осложняет процесс обучения, снижает качество знаний, замедляет психическое и физическое здоровье детей, вызывает отклонения в их социальном поведении. Именно поэтому проблеме сохранения и укрепления здоровья детей уделяется большое внимание на всех уровнях жизнедеятельности нашего учебного заведения. Наша школа содействует укреплению здоровья, является оптимальной адаптивной моделью образовательного учреждения для укрепления здоровья учащихся путем создания безопасной и благоприятной для здоровья физической, психологической и социальной среды и формирования устойчивых стереотипов здорового образа жизни у обучающихся и взрослых, осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

В школе ведется работа по созданию условий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, которая осуществляется по следующим направлениям:

**1.Повышение эффективности учебно-воспитательного процесса:**

* Внедрение инновационных образовательных программ и технологий, интегрирующих образовательные и оздоровительно- профилактические компоненты.
* Создание условий, исключающих возникновение стрессовых ситуаций (система поурочного планирования, проектная деятельность, введение в расписание урока плавания)
* Приоритет двигательной активности во всех сферах учебной и внеучебной деятельности образовательного учреждения (уроки физкультуры, физминутки на уроках, секционная работа и др.)

**2. Создание соответствующих условий труда учителей и обучающихся** (оснащение помещений общего пользования и учебных кабинетов мебелью, необходимым оборудованием, осветительными приборами учебным оборудованием, соответствующими требованиями СанПина).

**3.Мониторинг состояния здоровья и профилактика отклонений здоровья** школьников от нормы (статистический анализ заболеваний, «кислородные коктейли», ежегодная диспансеризация, тестирование учащихся с помощью медико- оздоровительной технологии)

**4.Профилактика действий, наносящих вред здоровью.**

(участие классов в соревнованиях («Соревнование классов , свободных от курения»), участие в социальной акции «Юности – чистые легкие»

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Над проблемой сохранения здоровья учащихся наша школа работает не один год.

В 2010 году был построен ФОК, который включает: плавательный бассейн, тренажерные залы с современными тренажерами и оборудованные залы для занятий фитнесом. В ФОКе находится огромная спортивная арена, где учащиеся могут заниматься не только баскетболом и волейболом, но и футболом. Кроме того, здоровьесберегающие ресурсы нашей школы имеют медицинское обеспечение, включающее ежегодный медицинский осмотр (диспансеризация) всех детей узкими специалистами, клинико-лабораторное обследование, профилактику простудных и вирусных заболеваний, и в настоящее время для проведения скрининг – обследования поступило новое современное оборудование в рамках федеральной площадки.

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках русского языка и литературы**

Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования **здоровьесберегающих технолог**ий. 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 почти нет детей, у которых была бы запись «здоров». Поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

**Основные «школьные» факторы,   
негативно воздействующие на здоровье учащихся**

**Активно обсуждаемые и изучаемые:**

* перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
* несовершенство учебных программ и технологий;
* авторитарный стиль преподавания;
* отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
* использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;
* недостаток двигательной активности учащихся;
* неправильное питание учащихся;
* несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
* недостаточное финансирование школы.

**Недостаточно обсуждаемы и изучаемы:**

* недостаточная психологическая культура учебно-воспитательного процесса;
* недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий;
* низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья;
* слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни; неблагоприятное состояние здоровья учителей; недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.).

По-прежнему основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того, чтобы **«вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский).** На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей.

Чтобы мои ученики были успешными, оказываю им во внеурочное время психологическую и методическую помощь при подготовке публичных выступлений, подборе материала для написания творческих работ, рефератов, сообщений по выбранным им самостоятельно темам и по русскому языку и по литературе.

Для сохранения здоровьесбережения использую:

* **технологии уровневой дифференциации обучения.**

Один из способов работы по данной технологии - групповая работа. Класс делится 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 «слабой» группы. Применяю различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

**Здоровьесберегающее обучение направлено на – обеспечение психического здоровья учащихся.**

**Достигается** через учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

**Приводит** к предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; увеличивает количество учебных достижений.

**Структурными элементами** моих уроков выступают:

\* приветствие;

\* опрос самочувствия;

\* релаксация;

\* оздоровительные упражнения;

\* рефлексия;

\* прощание.

Последовательность этапов урока определяется его целью и содержанием, однако комфортное благополучие возможно при условии, что каждый урок содержит все элементы от приветствия до прощания.

Русский язык и литература – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, а потому учитель-словесник должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

В начале каждого учебного года совместно с врачом внимательно мы изучаем изменения в здоровье учеников, сравниваем показатели диспансеризации. В 11-м классе из 26 учеников здоровыми, к сожалению, можно назвать только 7, остальные имеют какие-либо заболевания: чаще всего врожденные или хронические: гайморит, тонзилит, холицистит, гастрит, нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы, заболевания по зрению, опорно –двигательной системы.

**Что может сделать учитель на уроках русского языка и литературы?** Прежде всего, учитель не должен допускать перегрузки учеников, определяя оптимальный объём учебной информации и способы её предъявления, учитывать интеллектуальные, физиологические особенности учащихся, индивидуальные способности каждого ученика. Стараться предусмотреть такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока включать многократные зарядки-релаксации, в общей сложности отводя на них 3-5 минут. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала, а приобщение учащихся к оценке своей работы позволяет учителю избежать конфликтов, а у учащихся формирует оценочное суждение. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Во время проведения релаксации учитель не ставит перед учащимися цель – запомнить программный материал. Релаксация должна освобождать на какое-то время от умственного напряжения. Вот несколько примеров.

**1.Разрядка для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана - физкультминутка для глаз.** Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки-1-2 минуты.

**Гимнастика для глаз**

***Упражнения выполняются сидя. Дыхание свободное, без напряжения.***

**1. Пальминг.** Сядь прямо. Прикрой глаза ладошками так, чтобы не было щёлочек, опусти веки, сосчитай до двадцати. (Далее см. «приложение»)

**2. Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка,** хорошо знакомая детям еще по начальной школе.

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 учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. 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.

Комплексы упражнений, подобранные для этого, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что должно усилить двигательную активность организма и вовлечь в активную работу группу мышц, несущих статическую нагрузку. В комплексы физкультминуток можно включать 4-5 упражнений. Смену комплексов физкультминуток следует осуществлять не реже одного раза в две недели.   
 **Основные требования к организации и проведению физкультминуток.**1. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и двигательного режима). Исследования показывают, что младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й минутами, для средних и старших школьников между 20-й и 25-й минутами.   
2. Упражнения в составе физкультминуток должны быть занимательны, знакомы детям и интересны, но не сложны по координации движений.   
3. Физкультминутки направлены на активную работу утомленных мышц, которые до этого выполнили статическую нагрузку.   
4. Комплексы упражнений подбирают в зависимости от вида и его содержания.   
5. Данные комплексы должны быть разными по содержанию и форме.   
6. В физкультминутки включают упражнения на развитие разных групп мышц.   
7. Продолжительность выполнения комплекса упражнений в физкультминутке от 1,5 -2 до 2-4 минут.   
8. В перерыве между двумя уроками, физкультминутки целесообразнее проводить с предметами (мячами, скакалками.)   
9. Одной из форм проведения физкультминуток могут быть так же эстафеты и подвижные игры.   
10. Физкультминутки могут проводиться, когда учащиеся сидят за партой или стоят возле нее, находятся у классной доски, в проходах между партами и т.д.   
11. Упражнения следует выполнять при разном построении учащихся: в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шеренгах

**Рекомендации для учителя.**

**Учитель должен:** 1) проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;   
 2) обладать педагогическим тактом в работе с детьми;   
 3) владеть высокой двигательной культурой;   
 4) образно, красиво показывать детям упражнения;   
 5) знать основы терминологии физических упражнений;   
 6) уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.

**Наиболее любимые детьми комплексы упражнений, выполняемые под стихотворный текст**, так как он легко запоминается и благодаря этому учащиеся быстрее осваивают движения. Тексты стихотворения совсем не обязательно заранее разучивать с детьми, их может зачитать педагог, проводящий урок. Если детям комплексы нравятся, то они запоминают стихотворный текст в процессе выполнения упражнений при неоднократном повторении.

**Физкультминутки с использованием стихотворного текста довольно часто используются на уроках**. При подборе их к конкретному уроку учителю следует обратить внимание на следующее:   
 1) содержание стихотворного текста должно быть понятно детям;   
 2) стихотворными текстами могут служить загадки, считалки, потешки, поговорки;   
 3) данные тексты должны сочетаться с ритмом движений.

В 5 классе для проведения физкультминутки подбираю стихотворные тексты, выполняя движения, ребята еще и запоминают стихотворения, тренируют память, способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности учащихся.

**Тексты физкультминуток.**

Мы писали и устали,

Все мы дружно тихо встали,

Ножками потопали: раз, два, три (топают ногами).

Ручками похлопали: раз, два, три (хлопают руками).

Сели, встали, встали, сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнём

И опять писать начнём.

(Далее см. «Приложение»)

**3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки, сказки и т.д.**

В свой словарик ученики заносят предложения, содержащие оценку их образа жизни (например*,  «*Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды”,“По яблоку в день – и доктор не нужен”,“Ешь просто - доживёшь лет до ста”,«Здоров на еду, да хил на работу», «Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест».)

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь ИКТ, прежде всего использование компьютера на уроке. Благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране, внимание учащихся можно удерживать в течение всего урока, при этом то, что происходит на экране, требует ответной реакции ученика, т.е. внимание носит не созерцательный, а мобилизующий характер. В своей практической деятельности я использую, например, грамматические сказки, разного рода презентации, работу с интернет- ресурсами.

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, даю ему выполнить индивидуальное задание с использованием интернет-тестирования в форме он-лайн по русскому языку. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук, а 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.

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 (8 класс) предлагаю творческие задания на тему: «Береги свое здоровье», «Твой завтрак», «Прогулка или компьютер» и т.д.

Изучение числительных (6 класс) даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.

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

**Музыкотерапия** – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Современная музыкотерапия представляет собой технологию разрешения медицинских, реабилитационных, развивающих, коррекционных, и воспитательных задач..  
       Во второй половине XX века интерес к музыкальной терапии и механизму её влияния существенно возрос. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы; индивидуальное влияние отдельных произведений композиторов; влияние на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений; перинатальная музыкотерапия.

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей (см. в «Приложении»)

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.

Также очень эффективны следующие нестандартные формы:

* Уроки-семинары,
* Уроки- экскурсии,
* Уроки-путешествия,
* Уроки-исследования,
* Уроки-концерты.

Все эти формы уроков становится формой реализации мотивации и самоопределения учащихся. На своих уроках я использую ролевые, ситуационные игры, которые эффективны для отработки того или иного материала. Но нельзя говорить о методах здоровьесберегающих технологий не затронув здоровьесберегающие условия и приемы. В первую очередь это:

* Выполнение санитарных правил и норм (режим проветривания, освещенности, эстетики. фуикциональности кабинета, режим питья).
* Система релаксационных пауз и упражнений для опорно-двигательного аппарата, зрения. слуха, нервной системы в соответствии с возрастом (к 5 классу дети должны овладеть приемами релаксации и иметь Возможность на уроке применять их по потребности), интенсивностью работы и номера урока в расписании.
* Снятие гиподинамии и статичности: смена позы за столом, работа стоя, в движении. Использование на уроке всего пространства класса, а если нужно, и рекреации.
* В любом случае заботиться о своем здоровье и о здоровье детей, не отдавать предпочтения плотности урока за счет здоровья. При нарастании утомления падает продуктивность и возрастает раздражение учителя и ребенка.

**Вывод:**

В ходе всей деятельности в направлении здоровьесбережения на уроках русского языка и литературы я вижу определённые положительные результаты. Они выражаются в итогах опроса, проводимого мной и школьным психологом в классах, где работаю.

**1. С каким настроением вы идете на урок?**

**2. Устаете ли вы к окончанию уроков русского языка?**

**Здоровье - понятие комплексное.** Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни - задача родителей и образовательных учреждений.

Здоровье подрастающего человека – это главная проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения должен стремиться внести каждый учитель.

Проблема сохранения и укрепления здоровья остается на сегодня очень острой. Поэтому возникает необходимость в формировании у учащихся культуры здоровья, воспитании потребности вести здоровый образ жизни, обеспечении необходимыми знаниями, формировании соответствующих навыков. И главная роль в этом принадлежит, конечно, учителю.

За последние десять лет произошли позитивные изменения в образовании, науке, здравоохранении. Наконец мы пришли к стабильности, которая позволяет строить планы, спокойно работать и надеяться на то, что жизнь будет и дальше меняться к лучшему. Будущее России зависит от образования и здоровья людей, от их стремления к самосовершенствованию и использованию своих навыков и талантов.

**Список научно-методических источников:**

1. Галкин Ю.П. Профилактика плоскостопия. – Смоленск, СГИФК, 1994г.
2. Обухова Л.А. и др. Новые 135 уроков здоровья или школа Докторов природы. 1-4 кл. М., ВАКО, 2008г.

3) Потапова И. Укрепляете здоровье школьника. М., ВАКО, 2008г.

4) Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. СПб., Корона –

Век, 2008г.

5) Матвеева Е.М. Азбука здоровья. М., Глобус, 2007г.

6) Троицкая С. Избавиться от очков – убийц навсегда! СПб., Питер, 2007г.

**Литература.**

* 1. Попов С.Н. Лечебная физкультура. - М., ФиС, 1988г. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
  2. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 1975.
  3. Козловская Г.В. Состояние психического здоровья детского населения // Журн. социальной психиатрии. 2002. № 2. С. 22–25; Козловская Г.В. Психологическое здоровье детей – социальная проблема страны // Вестник педагогики. 2003. № 3. С. 42–47
  4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
  5. Криворучко Т.С. Динамика показателей функционального состояния организма учащихся с 1 по 8 класс. // В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания. М.: Просвещение. 1977.
  6. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
  7. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.-сост. Н.Н. Шапцева. Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
  8. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
  9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

10.Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности

ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.

11.Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель»,

2011   
 12. Брагина С.А. Энциклопедия здоровья. - Волгоград: «Учитель», 2009   
 13.Тареева Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008   
 14. Верескун Н.В. Русский язык. Нестандартные уроки и внеклассные

мероприятия с применением современных технологий. – Москва:

«Планета», 2011

<http://www.aphorisme.ru/by-themes/zdorovie/?q=87>

<http://mlm-to4ka.ru/zdorove/tsitaty-o-zdorove2.html>

* 1. <http://www.fat-man.ru/samye-poleznye-yagody/>

**Приложения**

**В качестве отдельных предложений на уроках можно использовать пословицы и афоризмы о здоровье.**

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Болен - лечись, а здоров - берегись.  
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.  
Будь не красен, да здоров.  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.   
Где здоровье, там и красота.  
Глупого учить - что мертвого лечить.  
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.  
Здоров будешь - все добудешь.  
Здоровье - всему голова, всего дороже.   
Здоровье дороже богатства.   
Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.   
Здоровье не купишь - его разум дарит.   
Здоровью цены нет.   
Здоровья за деньги не купишь.  
Краше в гроб кладут.   
Кроме смерти, от всего вылечишься.   
Кто в двадцать лет не здоров, в тридцать не умен, а в сорок не богат, тому век таким не бывать.  
Кто встал до дня, тот днем здоров.  
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.   
Курить - здоровью вредить.   
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.  
После обеда полежи, после ужина походи.  
Сладко естся, так плохо спится.  
У кого что болит, тот о том и говорит.  
Умеренность - мать здоровья.  
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.   
Человека лень не кормит, а здоровье только портит.  
Чеснок да лук от семи недуг.  
Чеснок да редька - так и на животе крепко.  
Чистая вода - для хвори беда.  
Чистота - залог здоровья.

Здоров на еду, да хил на работу.

Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.

После обеда полежи, после ужина походи.

Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.

По яблоку в день – и доктор не нужен.

Ешь просто - доживёшь лет до ста.

«В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа» ([Цельс Авл Корнелий](http://www.aphorisme.ru/by-authors/celsus/?q=451)).

«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье» ([Гейне Генрих](http://www.aphorisme.ru/by-authors/geyne/?q=920)).

«Излишний покой расслабляет тело и бывает причиною многих, и даже тяжелых болезней» (А. П. Радищев).  
«Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья» (Марк Туллий Цицерон).  
«Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так же нельзя лечить тело, не леча душу» (Сократ).  
«Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии» (Л. Н. Толстой).  
«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос» (Плутарх).  
«Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно» (Рене Декарт).  
«Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи» (Маяковский В. В.).  
«Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии» (Пифагор).  
«Счастье — как здоровье: когда его не замечают, значит, оно есть» (И.С. Тургенев).  
«Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума» (Геродот Галикарнасский).  
«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры» (Павлов И. П.).  
«Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке» (Д. И. Писарев).  
«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).

«Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья» (Чернышевский Н. Г.)  
«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства». (Шекспир У.)

**Тексты для запоминания (письмо по памяти)**

1. Бананы всегда попадают в **список самых полезных фруктов**. В них много клетчатки, необходимой для кишечника. Немало витамина С. Бананы содержат огромное количество калия, дающего энергию и силу. Калий способствует снижению кровяного давления, улучшению состояния мускулатуры.

## Для народов севера клюква всегда была **самой полезной ягодой**, помогающей выздоравливать от многих болезней. Хороша она и тем, что ее можно хранить свежей, без специальной заготовки – достаточно лишь высыпать свежую клюкву в деревянный ящик или картонную коробку и убрать на холод.

1. Киви очень богат витамином С, а значит, он способствует улучшению иммунитета. Киви полезен для костей, зубов, десен, хрящей. Киви обычно чистят от кожи, но делать это необязательно – можно просто вымыть киви и нарезать его колечками прямо с кожицей. Кожица киви съедобна.
2. Арбуз на 92% состоит из воды. Он дает ощущение сытости, при этом человек получает очень мало калорий. А значит, арбуз позволяет сбрасывать лишний вес. Арбуз избавляет от отеков. Арбуз можно есть очень часто, но не огромными порциями – 2-3 ломтика арбуза в день будет достаточно.

**Тексты для диктантов в различных классах**

***Улица и пешеход***

              Переходить дорогу нужно осторожно. Сначала надо посмотреть налево. Машины нет - можешь переходить. На середине дороги ты должен посмотреть направо. Нельзя играть на проезжей части, бегать, прыгать, ехать на велосипеде. Опасно стоять на краю тротуара.

***Музыка лечит.***

              Музыку любят все. Хорошая музыка улучшает настроение. А плохая музыка разрушает нервную систему человека.

             От хорошей музыки даже растения быстрее растут. От плохой музыки они могут засохнуть, погибнуть.

***Человек и велосипед.***

         В некоторых странах, например в Индии, Китае, Вьетнаме, основное транспортное средство – велосипед. У него много поклонников. Лев Николаевич Толстой, как известно, научился велосипедной езде в шестьдесят семь лет. Велосипед является прекрасным средством для укрепления здоровья. Но при несоблюдении правил дорожного движения он может стать причиной травм.

***Аквариум и наше здоровье.***

        Очень полезно и приятно смотреть на аквариум с разноцветными рыбками. Плавно раскачивающиеся водоросли и плавающие рыбки погружают нас в состояние невесомости. Все 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 зубоврачебном кабинете.

***Ваше здоровье.***

               Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

              На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с любимыми предметами, их можно заменить. Но заменить свой организм вы не сможете.

             Запомните – необходимо заботиться о себе и своем здоровье уже сейчас.

**Инфекционные болезни**

                Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называются инфекционными. В переводе с латинского языка слово инфекция означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного (собаки, кошки).

               Инфекция распространяется микробами, которые живут в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

               Чтобы не заразиться инфекционными болезнями, надо знать и соблюдать правила личной гигиены.

               Основное требование личной гигиены – чистая кожа. Микробы с грязной кожи рук попадают в рот и вызывают инфекционные заболевания.

              Чаще мойся – воды не бойся!

**Что такое табак?**

               Табак – это однолетнее растение, высушенные листья которого используют для курения. В состав листьев табака входит никотин. Никотин – один из сильнейших ядов и основная часть табачного дыма.

             Говорят, что капля никотина убивает лошадь. Мы часто не вдумываемся в смысл этих слов. А ведь действительно убивает! Большое красивое животное падает от капли страшного яда.

            Многие считают, что вред приносит только никотин. На самом деле вреден и табачный дым. В нем содержится масса вредных для организма соединений и веществ.

           Люди с сигаретами – большие эгоисты. Они заставляют окружающих вдыхать эту отраву.

**Огонь – друг и враг человека.**

             Огонь – один из самых первых друзей человека. Тысячи лет назад он согревал его, защищал от диких зверей, помогал готовить пищу. Огонь и сейчас остается нашим другом. Без него нельзя согреться в лесу, приготовить обед.

           Но если с ним не дружить, он может превратиться в злобного и жестокого врага, стать причиной пожара.

           Пожары очень опасны. Они приносят людям громадные убытки и уносят человеческие жизни. От одной спички может сгореть целый дом. Главная причина пожара – это сами люди. А лучшая защита от пожара – знание и соблюдение правил пожарной безопасности.

**Умейте купаться.**

          В жаркий летний день часто возникает желание искупаться, поплавать в чистой прохладной воде. Вода – одна из тех стихий, которые давно известны человеку. Несмотря на это, люди продолжают тонуть в реках.

         Купайтесь, но помните некоторые правила поведения на воде.

         Первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду, когда вода достаточно прогрелась. Купаться можно утром и вечером и только в безопасных, специально отведенных для этого местах. Нельзя купаться одному, так как в случае беды никто не сможет вам помочь.

        Чтобы не случилось несчастья, знайте и соблюдайте эти простые правила. Будьте осторожны на воде!

**Безопасность на льду.**

         Мы все с удовольствием встречаем зиму. Нам не терпится надеть коньки и покататься на льду в легкий морозец. Приятно на саночках скатиться с ледяной горы.

        Много радости несет зимняя пора. Но эти удовольствия не должны приносить вред вашему здоровью. Чтобы избежать несчастных случаев, надо соблюдать осторожность на льду. Он лишь на первый взгляд кажется крепким. Но в первые дни зимы лед еще непрочный и не всегда выдержит вес человека. Поэтому кататься на неокрепшем льду опасно.

        Прозрачный лед с промоинами или пузырьками воздуха – ненадежная опора. И не стоит ловить рыбу у края полыньи. Будьте осторожны на льду.

**Болезнь кошачьей царапины.**

         Соседский мальчик любил животных. Гуляя во дворе, встретил котенка и немного с ним поиграл. Не обошлось без царапин. Поскольку они были пустяковые, даже и не до крови, никто не стал их обрабатывать. Примерно через месяц рука разболелась, распухли железы под мышкой, поднялась температура тела и появилась сыпь вроде краснушной. Однако краснухой он уже болел. Инфекционист обнаружил, что на том месте, где прошелся коготок котенка, есть маленький гнойник. Диагноз: болезнь кошачьей царапины. Не смертельно, но бывают неприятные осложнения.

**Секреты хорошего настроения.**

        Если у вас подавленное настроение из-за плохой погоды, неприятностей в личной жизни, в школе или на работе, то это немедленно сказывается на состоянии здоровья.

Общение с жизнерадостными людьми, уютный вечер, проведенный в семейном кругу, просмотр кинокомедии или просто яркий букет цветов в вашей комнате могут удивительным образом поднять ваше настроение.

      Ученые утверждают, что зеленый цвет снимает усталость, нервное напряжение, делая нас добродушными и спокойными. Поэтому мы так хорошо себя чувствуем, выезжая на природу.

**Индивидуальная работа с текстом**

**Задание:** прочитайте тексты, спишите любые два из них, раскрывая скобки, вставляя пропущенные буквы и знаки препинания.

    Здоровье состояние любого живого организма при котором он в целом и все его органы способны полностью вып…лнять свои функции. Это отсутствие (недуга), болезни.

### Здоровье - это наивысшее из всех благ. Люди знали уже давно здоровье это самое дорогое что мы имеем. Философы древности оценивали наше здоровье как (не)заменимый элемент добр…детельности человека которую средн…вековые схоласты рассматривали как дорогу к Богу.  Здоровье это состояние полного физического психологического и с…циального благополучия, а (не) просто отсутствие болезни и физических (не)достатков.  Всемирная организация здравоохранения  определяет здоровье так:  Здоровье степень в которой человек может р…ализовать свои ж…лания и уд…влетворять  свои  п…требности...  Определение в китайской медицине:  Здоровье это способность организма быстро пр…спосабливаться к окружающей среде..,. -----------------------------------------------------------------------------------------------

**Задание:** прочитайте текст, озаглавьте его, спишите, раскрывая скобки и вставляя пропущенные буквы.

Британские и…ледователи док…зали, что еда (на) бегу приводит к перееданию и ожирению. (Не)обходимо переж…вывать пищу тщательно, насл…ждаясь ее вкусом. (Не)сколько минут (не) нарушат расписание, но сохр…нят зд…ровье. Включить в расписание двадцать дополнительных секунд на каждый кусочек пищи это (не)обходимое время для здоровья.

**Задание:** прочитайте текст, затем спишите его, раскрывая скобки и вставляя пропущенные буквы.

В летнюю пору ч…сты укусы нас…комых пч…л, ос, шм…лей, к…маров. В местах укуса по…вляются кр…снота отечность. Человек жалуется на боли, ж…ение, зуд. Не…бходимо ост…рожно уд…лить жало нас…комого и нал…жить х…лодный к…мпресс или п…вязку с нашатырным спиртом. Хор…шо пом…гает при укусах нас…комых бальзам” Зол…тая зв…зда”.

**Синтаксическая пятиминутка.**

Запишите предложение, заменив один из причастных оборотов придаточным определительным. Проведите синтаксический разбор предложения.

Великий философ Платон, всю жизнь занимавшийся гимнастикой, называл хромыми людей, пренебрегающих ежедневной тренировкой мышц.

**Творческий словарный диктант “ Если хочешь быть здоров…”.**

Вид спортивной гимнастики (аэробика), приспособление для обливания тела водяными струйками (душ), система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика), поглаживание, растирание тела с лечебной и гигиенической целью (массаж), расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).

**Текст диктанта.**

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.

**Текст диктанта.**

Софья Андреевна Толстая всю жизнь собирала рецепты вегетарианской кухни – ведь великий писатель не ел мяса (после 60 лет Л.Н.Толстой стал вегетарианцем). Вы можете приготовить одно из овощных блюд, которые подавались на стол в Ясной Поляне. Для этого смешайте мелко нарезанные редьку, морковь, зелень петрушки, посолите по вкусу, добавьте сахар и приправьте сметаной.

**Текст диктанта.**

Макароны. Их придумал некто Марко Арони. Он жил в XVIII столетии, владел таверной близ Неаполя. Лапша была уже к тому времени излюбленным блюдом итальянцев. Однажды дочь Арони играла с тестом, сворачивая его в длинные тонкие трубочки и развешивая их на верёвке для белья. Находчивый хозяин сварил трубочки, полил их специальным томатным соусом и подал новое блюдо гостям. Они были в восторге. Таверна стала излюбленным местом неаполитанцев.

**Текст диктанта.**

В середине лета созревают ягоды смородины. Никакая другая ягода не сравнится со смородиной по содержанию витамина C. Всего небольшая горсть этой ягоды удовлетворяет суточную потребность человека в этом важнейшем витамине, который укрепляет иммунную систему и помогает бороться с простудами.

Листья черной смородины также очень полезны. При водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, кожных заболеваниях народная медицина советует принимать настой смородиновых листьев. А высушенные листья, добавленные в чай, придают ему приятный аромат.

**Текст диктанта.**

***Август — благодатная ягодная пора.***

В лесах поспела черника — уникальная по содержанию полезных веществ ягода. Она обладает способностью снижать содержание холестерина в крови ничуть не хуже дорогих лекарств. Известное и широко пропагандируемое достоинство этой ягоды — благотворное влияние на зрение. А также она улучшает память и координацию движений. Особенно полезна черника пожилым людям.

Брусника — эту ягоду можно хранить в холодильнике круглый год. Никаких особых условий хранения она не требует. Залитая холодной водой, она может храниться в холодильнике до двух лет. Брусничный морс снижает температуру не хуже жаропонижающих препаратов, а также она помогает укрепить иммунитет.

**Учащимся можно предложить составить словарь спортивных слов**, словарь здоровья, словарь туриста; придумать меню в ресторане, при этом ученики должны использовать слова с различными орфограммами.

**Можно предложить задание составить текст из перепутанных частей** или разделить данный текст на абзацы. Это может быть творческое задание: продолжить текст, распространить предложения текста, закончить текст по-своему, добавить в текст свои предложения и т.д. Это могут быть различные задания, к любому разделу учебника. Используя тексты на тему здоровья, можно осуществлять подготовку к экзаменам, как в 9-х, так и в 11-х классах.

**Задание для 7 класса**. В данном тексте исправьте все глаголы, поставьте их в форму повелительного наклонения.

**Гимнастика для глаз.**

1. Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. Медленно переводить взгляд вверх–вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

4. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, как описано выше.

 5. «Горизонт» – двигать глазами слева направо горизонтально.

«Лодочка» – двигать глазами по дуге книзу на счет 1-2 в одну сторону, 3-4 в другую.

«Радуга» - двигать глазами по дуге кверху на счет 1-2 в одну сторону, 3-4 в другую.

«Пловец плывет к берегу» – на счет 1-4 смотреть на кончик пальца вытянутой вперед руки, на счет 5-8 продолжать смотреть, но палец приближать к носу, потом другой рукой сделать то же самое.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание для 8 класса.** Прочитайте текст, озаглавьте его, разделите на абзацы.

**Тыква** - распространенная овощная культура. Появилась в европейской кухне в середине XVI века из Центральной и Южной Америки. По всем ботаническим признакам тыква - ягода (сочная мякоть, а внутри множество семян). По величине тыквы достигают 25 кг, но лучшими тыквами считаются круглые и средних размеров, такие тыквы слаще. Тыква предохраняет от многих болезней и препятствует старению организма. Китайцы утверждают, что тыква помогает при депрессиях, на Западе считают, что семена тыквы помогают при лечении воспалений, выводят паразитов из человеческого организма. Мякоть тыквы богата сахарами, солями цинка и фосфорной кислоты. Из микроэлементов имеются калий, кальций, магний. По содержанию железа тыква стоит на первом месте среди овощей. В семенах содержатся ценное масло и белок. В народной медицине блюда из тыквы рекомендуют принимать при гипертонии, ожирении и нарушениях обмена веществ. При бессоннице рекомендуется пить на ночь тыквенный сок или отвар тыквы с медом. Все части тыквы съедобны, включая стебли, листья и мягкие корни. В Италии корни добавляют в омлет или суп.

**Задание для 9 класса.** Прочитайте данный текст, озаглавьте его, расставьте знаки препинания, вставьте пропущенные буквы.

Не так давно учёные считали что успех в жизни (на)прямую связан с нашими инте…ектуальными способностями. Чем больше человек знает и умеет тем больше вероятность того что он многого доб…ётся в жизни.

Однако оказывается что будущие профе…иональные персп…ктивы определяются не только об…ёмом и качеством всего, что нам удалось узнать в школе. Как утверждают современные учёные наполне…ая знаниями голова ещё (не)спасение от сер…ёзных жизненных (не)удач и провалов. Инте…ектуальные способности и навыки (не)обходимые для последующей работы это всего лишь основа фундамент. На этом фундаменте здание профе…ионального успеха может быть построе…о только в том случае если человек обладает определё…ыми личнос?ными качествами.

И одним из таких важнейших качеств является способность понимать окружающих чу?ствовать их настроение сопереживать им. Через сопереживание человек ощущает свою пр…частность к тем кто живёт рядом с ним уча?ствует в том что происходит вокруг. Следовательно обладая способностью понимать чу?ствовать и сопереживать человек сможет поддерживать г…рмоничные отношения с миром а значит сможет добит…ся успеха в этом мире.

Как же развить эту способность? Психологи пришли к выводу что помочь этому может восприятие иску…тва. Человек который получает удовольствие от живописных или скульптурных образов чу?ствует красоту стиха или мелодии ощущает ритм узора такой человек способен к (не)обходимому для жизни эмоциональному переживанию. И через восприятие иску…тва мы обл…гораживаем свои чувства воспитываем их.

(По материалам периодической печати)

**Задание для 9 класса**. Какая информация непонятна, нова, неожиданна, вызвала интерес? Определите тему, проблему (основную мысль). Озаглавьте текст. Сформулируйте микротемы. Отделите главную информацию от второстепенной. Примените приёмы **сжатия текста.**  Напишите собственный текст на основе данного.

1)Давайте вместе решать, как уберечься от простуд. 2)Первый способ – это закаливание. 3) Самый простой его метод – это ножные ванны с ежедневным понижением температуры воды на один градус. 4)Начинаем с тридцати семи, постепенно доводя воду до восемнадцати градусов.

5)Когда вы приучите ноги к холоду, перестаньте использовать теплую воду и при мытье рук и умывании. 6)Зимой откажитесь от варежек, даже если играете в снежки. 7)Только не забудьте, когда вернетесь домой, смазать руки кремом.

8)Привыкнув к ножным ваннам, можно приступить к растиранию, а потом и обливанию водой, понижая ее температуру тоже постепенно до восемнадцати градусов. 9)Можно научиться контрастным обливаниям: попробуйте поочередно ополаскиваться холодной и теплой водой в течение пяти-семи минут. 10)Сначала заставить себя будет нелегко. 11)Помните: главное – не прекращать начатого.

12)После того как руки и ноги привыкнут к холоду,научитесь пить холодную воду. 13)Поставьте ее в холодильник и начинайте пить по одному глотку три раза в день. 14)Можно полоскать этой водой горло. 15)Когда привыкнете,заморозьте кубики льда,предварительно положив в каждую ячейку с водой клюквинку. 16)Сначала берите по льдинке три раза в день, потом чаще.

17)Важно также оградить организм от инфекции. 18)Возьмите два зубчика чеснока и заварите стаканом кипятка. 19)Чеснок можно заменить луком. 20)Добавьте чайную ложки соли и дышите над паром две минуты. 21)Делайте это перед сном. 22)Особенно важны такие процедуры во время подъема заболеваемости в городе. 23)Утром и вечером, перед сном, закапывайте в нос по три капли этого раствора.24)Помните, что каждый вечер нужно заваривать свежий раствор. 25)Им же можно промывать нос. 26)Хорошо принимать эти процедуры всей семьей.

27)Возьмите за правило есть ежедневно свежие фрукты и овощи. 28)Научитесь пить вместо чая заваренные плоды шиповника. 29)Штук шестьдесят сушеных ягод нужно растолочь, поместить в термос и залить литром кипятка. 30)Перед тем как пить завар, его нужно процедить.

31)Если вы все же заболели, после выздоровления начните проводить процедуры закаливания снова. 32)Будьте настойчивы, и ваш организм научится сопротивляться болезням.

(по материалам журнала «Семья и школа»: из рекомендаций педиатра М. Ревновой).

**Задание для 9 класса.** Какая информация непонятна, нова, неожиданна, вызвала интерес? Определите тему, проблему (основную мысль). Озаглавьте текст. Сформулируйте микротемы. Отделите главную информацию от второстепенной. Примените приёмы **сжатия текста.**  Напишите собственный текст на основе данного.

Что может быть вкуснее и желаннее (особенно летом), чем арбуз? А как приятно осознавать, что эта ягода не просто вкусная, но еще и очень полезная!

  Арбуз предпочтительней любого напитка в целях утоления жажды. Дело в том, что в жару мы теряем с потом не только воду, но и ряд микроэлементов, а арбуз, в отличие от многих напитков, возмещает наши потери и в жидкости, и в микроэлементах, повышает устойчивость организма к жаркой погоде. Наличие в арбузе большого количества клетчатки помогает правильной работе организма, улучшает пищеварение. Клетчатка в арбузе нежная, поэтому работает она очень деликатно.

  В арбузе содержится много полезных витаминов и минералов. Арбуз может улучшить наше здоровье и самочувствие, а также излечить некоторые болезни. В мякоти арбуза много полезных **минералов и витаминов**. В особенности, есть фруктоза, которая хорошо усваивается, минеральные соли железа, фолиевая кислота, каротин.

Многие заболевания можно лечить арбузами. Людям, страдающим ожирением, следует ежедневно употреблять мякоть арбуза по 2-3 кг. Арбуз рекомендуют есть при разных болезнях: при заболеваниях желчного пузыря, печени, атеросклерозе, анемии, гипертонии, носовых кровотечениях и пороках сердца. Арбуз обладает омолаживающим эффектом. С помощью него можно придать коже упругость и улучшить цвет лица.

Каждому человеку нужно научиться правильно выбирать арбуз при покупке. Спелый арбуз должен быть крупным, но не тяжёлым. На арбузе должен быть чётко выраженный полосатый рисунок и жёлтое земляное пятно на боку (не очень большое). Хороший плод имеет сухую подножку и блестящий верхний слой без матового налёта. Покупайте арбуз без порезов и трещин. (По материалам периодической печати).

**Задание.** **Комплексный анализ публицистического текста Владимира Солоухина. Подготовка к сочинению в форме ЕГЭ (часть С). 11 класс**

Текст В. Солоухина сложен, поэтому требует предварительной языковой работы.

1. **Выразительное чтение текста Владимира Солоухина**. Сообщение биографических сведений. Выяснение лексических значений непонятных учащимся слов.
2. **Деятельность учащихся**. Работа с текстом по плану

***1. Языковые средства выразительности:***

Лексические;

Морфологические;

Словообразовательные;

Синтаксические;

Тропы; фигуры речи.

***2. Стиль текста.***

*3. Средства связи в тексте.*

***4. Структура текста.***

***7. Идея текста.***

***3. Как могут быть связаны такие понятия, как ЭГОИЗМ и ЗДОРОВЬЕ?***

***4*. Определите стиль текста.**

(В тексте хорошо проявляется ведущая функция публицистического стиля - функция эмоционального воздействия на чувства и разум читателей. Цель данного публицистического текста – сформировать общественное мнение, привлечь внимание к важнейшей проблеме современного общества – проблеме сохранения здоровья нации).

***5. Анализ композиции текста.***

1. Тезис: Причин неуважительного отношения к своему здоровью много. (В чем они заключаются?)

***П. Аргументированное доказательство:***

1. **Первая причина**. ЭГОИЗМ. (Почему? Как связаны здоровье и эгоизм?)

а) ПРОЯВЛЕНИЯ ЕГО МНОГОЛИКИ. (Почему?)

Эгоизм проявляется не только по отношению к родным и детям – один лик (лицо,образов); но и по отношению к государству в целом-другой лик.

б)ПАРАДОКСАЛЬНЫ (Почему?) В чем заключается удивительность?

Эгоист любит себя, но еще больше он не любит других. Эгоисты, как известно, патриотами бывают редко. (Почему?)…Не может любить ч-то больше себя

1. **Вторая причина** – недостаточно высокий уровень культуры (почему? Какая связь между культурой и здоровьем?

а) физическая культура – мощное средство укрепления организма. (Почему?) Это аксиома.

б) культурный человек не может позволить себе безнравственные поступки. (Почему?)

**Ш. Вывод:** Здоровье каждого есть достояние общества. Значит, культурный человек готов бескорыстно действовать на благо других, не считаясь со своими интересами, т.е. он КТО?

Ответ учащихся: АЛЬТРУИСТ.

**6. На каком приеме построен текст?** Прием антитезы. Противопоставляются здоровье – невнимательному отношению к здоровью, эгоизм – альтруизму.

**7. О чем данный текст?** Сформулируйте проблему. Причины невнимательного отношения к своему здоровью – эгоизм и недостаток культуры.

**8. Основная идея.** Человек, не заботящийся о своем здоровье, пренебрегающий интересами близких людей и всего общества в целом, не может называться патриотом.

**9. Задание к сочинению. Написать сочинение по прочитанному тексту**.

Сформулируйте и прокомментируйте одну из проблем, поставленных автором текста (избегайте чрезмерного цитирования).

Сформулируйте позицию рассказчика. Напишите, согласны или не согласны вы с его точкой зрения. Объясните, почему. Свой ответ аргументируйте, опираясь на знания, жизненный или читательский опыт (учитываются первые два аргумента).

Объём сочинения – не менее 150 слов.

Работа, написанная без опоры на прочитанный текст (не по данному тексту), не оценивается. Если сочинение представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, то такая работа оценивается нулём баллов.

Сочинение пишите аккуратно, разборчивым почерком на оборотной стороне листа с текстом, над которым вы работали.

(1)Причин неуважительного (это ещё мягко сказано) отношения к своему здоровью много.

(2)Две причины мне бы хотелось выделить. (3)Не потому, что они самые главные, а из-за их неочевидности.

(4)Эгоизм. (5)Проявления его многолики и парадоксальны. (6)На первый взгляд эгоист как раз и должен заботиться о собственном здоровье, о долголетии. (7)Но на деле это часто не так. (8)Потому что хотя эгоист и любит себя, но ещё больше он не любит других. (9)И не упускает возможности это доказать. (10)«Мне наплевать, - примерно так рассуждают многие эгоисты, - что кто-то, пусть даже мои дети или близкие родственники, пострадает от моей болезни, от моей преждевременной немощности и даже смерти. (11)Наплевать, что оставлю я их без моральной и материальной поддержки, обреку на необходимость длительно ухаживать за мной, больным и беспомощным. (12)Что мне до остальных, если вот сейчас, сию минуту я хочу получить удовольствие, затянувшись приятным дымком сигареты (опрокинув чарку, усевшись перед экраном телевизора вместо лыжной прогулки и т. д.)? (13)А что ждет моих детей через несколько лет, меня не волнует».

(14)Эгоизм проявляется не только по отношению к родным и детям, но и по отношению к государству в целом. (15)Хорошо известно, что главное богатство страны – здоровье людей, живущих в ней. (16)Поэтому одним из проявлений патриотизма, бесспорно, можно считать заботу о собственном здоровье. (17)Но эгоисты, как известно, патриотами бывают редко.

(18)Ну и другая причина – недостаточно высокий культурный уровень. (19)Как они сопрягаются – внутренняя культура и нежелание заболеть? (20)По моему мнению, напрямую. (21)Ибо среди критериев, удовлетворение которым и позволяет назвать одного человека культурным, а другого – нет, обязательно должен присутствовать такой, где слово культура заложено в название. (22)Я имею в виду культуру физическую. (23)Как бы часто человек ни посещал театр, сколько бы книг он ни прочитал и музеев ни посетил, но, если он не занимается физкультурой, ему должно быть отказано в праве считаться культурным. (24)О том же, что физкультура – мощное средство укрепления организма, говорить излишне.

(25)Немаловажным является и такой аспект. (26)Культурный человек в принципе не может позволить себе никакие аморальные поступки, а к ним относятся все те, что подрывают здоровье, ибо здоровье каждого есть достояние общества.

Владимир Алексеевич Солоухин.

**Тексты физкультминуток.**

Мы писали и устали,

Все мы дружно тихо встали,

Ножками потопали: раз, два, три (топают ногами).

Ручками похлопали: раз, два, три (хлопают руками).

Сели, встали, встали, сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнём

И опять писать начнём.

Руки выше, шире плечи (вытягивают руки вверх),

Раз, два, три, дыши ровней (машут руками),

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней.

**Отдых наш – физкультминутка,**

**Занимай свои места:**

**Раз-присели, два-привстали.**

**Руки кверху все подняли.**

**Сели, встали, сели, встали,**

**Ванькой – встанькой словно стали.**

**А потом пустились вскачь (прыжки на месте),**

**Будто мой упругий мяч.**

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли низко поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились,

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнись.

**Мы поставили пластинку**

**И выходим на разминку.**

**Начинаем бег на месте,**

**Финиш метров через двести!**

Раз – два, раз – два,

плавно поднимают руки вверх, опускают через стороны)

Потянулись, подышали.

**3. Шутливые истории на уроке, притчи, загадки, сказки и т.д.**

В свой словарик ученики заносят предложения, содержащие оценку их образа жизни (например*,  «*Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды”,“По яблоку в день – и доктор не нужен”,“Ешь просто - доживёшь лет до ста”,«Здоров на еду, да хил на работу», «Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест».)

**Гимнастика для глаз**

***Упражнения выполняются сидя. Дыхание свободное, без напряжения.***

**1. Пальминг.** Сядь прямо. Прикрой глаза ладошками так, чтобы не было щёлочек, опусти веки, сосчитай до двадцати.

**2. Письмо носом**. Представь, что твой нос – ручка, которой можно написать. В воздухе напиши носом своё имя, имя соседа, название месяца, название любимого блюда и т.д.

**3. Сквозь пальцы.** Разомкни пальцы и прикрой ими глаза. Глядя сквозь них, делай плавные повороты головой направо – налево.

**4. Часики.** Широко открытыми глазами водим по часовой стрелке. (3, 6, 9, 12)

**5**.Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками, время такой зарядки-1-2 минуты.

**2. Разрядка с использованием различного вида движения, физкультминутка,** хорошо знакомая детям еще по начальной школе.

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями:  
– Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.  
– Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.   
– Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.  
– Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.   
– Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением – «Дон Жуан» Моцарт, «Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад» Хачатуряна.  
– Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена.  
– Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей – «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.   
– Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.  
- Для уменьшения синдрома угнетения, повышения аппетита, ритмичного дыхания - Моцарт, Шуберт, Гайдн, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года».

**Литература:**1. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011   
2. Брагина С.А. Энциклопедия здоровья. - Волгоград: «Учитель», 2009   
3.Тареева Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008   
4. Верескун Н.В. Русский язык. Нестандартные уроки и внеклассные мероприятия с применением современных технологий. – Москва: «Планета», 2011

<http://www.aphorisme.ru/by-themes/zdorovie/?q=87>

<http://mlm-to4ka.ru/zdorove/tsitaty-o-zdorove2.html>

<http://www.fat-man.ru/samye-poleznye-yagody/>