Петрова Людмила Германовна
методист
БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования»
Минобразования Чувашии
г. Чебоксары, Чувашская Республика
Николаева Татьяна Валериевна
учитель
МАОУ «СОШ №40»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ЧУВАШСКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Аннотация: *сегодня школьное образование предъявляет большие требования к здоровью учащихся. В данной статье авторы рассматривают и анализируют вопросы использование здоровьесберегающих технологий на уроках чувашского языка. Использование здоровьесберегающих технологий позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.*

Ключевые слова: *урок, здоровье, здоровьесберегающие технологии.*

Аннотаци: *статьяра паянхи шкул вӗрентӗвӗнче ачан сывлӑхне упрассин пӗлтерӗшне уҫса панӑ. Асӑннӑ статьяра авторсем сывлӑха упрас технологин элеменчӗсемпе чӑваш чӗлхи урокӗнче усӑ курассине пӑхса тухса тишкереҫҫӗ. Сывлӑха упрас технологин элеменчӗсене урокра усӑ курни вӗренекенсен пултарулӑхне уҫма пулӑшнине палӑртаҫҫӗ.*

Тӗп сӑмахсем: *шкул, сывлӑх, технологи, элемент.*

Сывлӑха упрас технологин тӗп тӗллевӗ – шкулта, шкул тулашӗнчи мероприятисенче пулнӑ вӑхӑтра ачан сывлӑхне упрасси, шкул ачин сывӑ пурнӑҫ йӗркине йӗркелес пӗлӗвӗпе хӑнӑхӑвӗсене аталантарасси, илнӗ пӗлӳпе кулленхи пурнӑҫра усӑ курма вӗрентесси. Ҫамрӑксем пур енлӗн аталанасси вӗсен ашшӗ-амӑшӗнчен те, вӗрентекенсенчен те, патшалӑхран та килет.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Медицина тĕрĕслевĕсем тăрăх, шкулта вĕреннĕ вăхăтра ачасен сывлăхĕ самаях хавшать. Тухтăрсем çирĕплетнĕ тăрăх, савăк кулă, лайăх кăмăл чи сиплĕ, тӳлевсĕр эмел шутланать. Сывлăха çирĕплетесси, упрасси кашни çыннăн хăйĕн аллинче. Кун йĕркине пăхăнни, спортпа туслă пулни кун-çула чылай вăрăмлатма пулăшать. Час-часах: «Сывлăха сутăн парса илме çук», – тенине илтетпĕр. Апла пулин те çамрăксем эрех-сăрапа, пируспа, наркотиксемпе туслашнине курма пулать.

Вĕренӳ ĕçне çĕнĕлĕхсем кĕртнĕ май паянхи шкулта ачан сывлăхне ăс-тăн, ӳт-пӳ, хăйне хăй тыткалани тĕлĕшĕнчен упраса тата çирĕплетсе хăварасси, ачана сывлăха упрама тата сывă пурнăç йĕркине тытса пыма вĕрентесси чи малти вырăнта тăрать.

Вĕрентекенсем хăйсен ĕçĕнче сывлăха упрас технологи элеменчĕсемпе анлă усă курнине палăртмалла. Вĕсем ачан сывлăхне упрас, ытлашши ĕç парса тултарассинчен сыхлас тĕллевпе чи малтан тĕрĕс вĕрентӳ технологийĕсене суйласа илме тăрăшаççĕ. Вĕрентӳ ĕçĕнче сывлăха сыхлас технологисемпе усă курни ачана хăйĕн пултарулăхне аталантарма пулăшать. Сывлăха сыхлас технологисем хушшинче чи малтан ачан уйрăмлăхĕсене шута илсе вĕрентессине тĕпе хураççĕ вĕрентекенсем. Кун пек чухне кашни ача мĕн тума пултарни, унăн пултарулăхне тарăнрах аталантарма май пурри аван курăнать.

Ачасемпе ĕçленĕ чухне вĕрентекенĕн ĕçсене ача мĕн тума пултарнине тĕпе хурса хатĕрлемелле. Çапла ĕçлени вăйсăртарах ачасене пулăшма, вăйлисене вĕренӳ материалне тарăнрах пама, йывăр ачасемпе тухăçлăрах ĕçлеме май парать.

Чĕлхе урокĕнче ачасен нумай çырма тивет. Çавна шута илсе учителĕн сывлăха сыхлас технологи çине тимлĕрех пăхма тивет. Уроксенче нумай чухне орфографи пилĕк минутлăхĕнчен тытăнмалла. Çак пилĕк минут хушшинче вăтам классенче вĕренекен ачасем орфографи правилисене кăна çирĕплетмеççĕ, харпăр хăй сывлăхне упрамалли мелсемпе те паллашаççĕ. Тĕслехрен, хупă сасăсен вăрăмлăхне палăртасси темăпа ĕçленĕ чухне çак текстпа усă курни те вырăнлă: *«Ирхине зарядка туни куна савăнăçлă, çĕкленӳллĕ кăмăлпа иртterme*

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

май парать. Зарядка хыççăн нӳрĕ ал шăллипе шăлăнни хул-çурăма вăй кĕртет. Спортпа туслашни çыннăн пурнăçне вăрăмлатать».

Вĕрентекенĕн урока йĕркелесе irttepecci çине пысăк тимлĕх уйăрмалла. Урок пуçланиччен кабинета уçăлтармалла, уроксене ачасен вăй-халне, сывлăхне кура ирттерме, кану саманчĕсем кĕртме тăрăшмалла, киле ĕç пĕлсе тата вырăнлă памалла.

Урок материалĕ патне вĕренекенсен интересĕ ан пĕттĕр тесе ачасен тимлĕхне тĕрĕслемелли ĕçсем те тутармалла. Сăмахран, ăнлантару диктанчĕ çырнă вăхăтра орфограммăсемпе пунктограммăсене ăнлантарнă май морфема, фонетика тата лексика тишкерĕвĕсемпе ĕçлеттерни вырăнлă.

Урок вăхăтĕнче ачасем хăвăрт ан ывăнччăр тесе тĕрлĕ ĕçсем тутармалла: ачасене хăйсем тĕллĕн ĕçлеттермелле (самостоятельная работа), учебникпа ĕçленĕ чухне сăмахпа тата çырса тумалли ĕçсене черетлентермелле, пысăках мар творчество ĕçĕсем кашни урокрах пулса пымалла. Çăпла ĕçлени ачасене шухăлама, ăс-тăна аталантарма, ас туса юлассине çирĕплетме вĕрентет, çав вăхăтрах ачасене ыванассинчен хăтарать.

Пĕтĕмлетӳ урокне ирттернĕ чухне вĕренӳ ĕçĕн тĕрлĕ тĕсĕсемпе анлă усă курса вĕрентекен ачасем мĕн пĕлнине тĕрĕсленисĕр пуçне вĕсем сывă пурнăç йĕркине мĕнле тытса пынине, пĕлӳпе хăнăхăва кулленхи пурнăçра усă курма пĕлнине çирĕплетме пултарать.

Учителе кăсăк та илĕртӳллĕ дидактика материалĕсем пĕтĕмлетӳ урокне сывлăха упрасссипе çыхăнтарма май парать. Урока çапла йĕркелени вĕренекенсене сывлăх чи паха пуянлăх пулнине туйса илме тата сывă пурнăç йĕркишĕн тăрăшма, сывлăх культурине ӳстерме пулăшаççĕ.

Ачасем пĕчченшерĕн тата ушкăнпа, карточкăсемпе ĕçленинче, словарьсемпе тĕрлĕ ĕçсем тунинче, харпăр-хăй тексчĕсене çырнинче, текстсене творчествăллă ĕçсемпе пуянлатнинче вĕрентекен ĕç патне ăнкаруллă пыни палăрать.

Урокра тĕрлĕ шайри ĕçсем кĕртни ачасем тăвакан ĕçĕн калăпăшне чакарать, вĕсен сывлăхне упрама май парать. Урокра тĕрлĕ тестсем (уçă хуравлисем, тĕрĕс хурав тупмалли) тутарни, тунă ĕçсене пĕр-пĕринпе ылмаштарса тишкер-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ни, йӑнӑшсене уйӑрса илни, вӗсене тупма пӗлни вӗрентекене урока пӗр евӗрлӗ иртессинчен хӑтарать.

Ачасем ҫине тиев йывӑр ан пултӑр тесен диктант тата изложени тексчӗсен калӑпӑшӗсене нормӑран ирттермелле маррине, тӗрӗслев ӗҫӗсемпе зачетсене ирттерессине календарлӑ тематика планӗнче палӑртнӑ пек туса пымаллине асра тытмалла.

Вӗрентекен кашни класра тата кашни урокра тенӗ пекех физкультминуткӑсем, вӑйӑ тӑхтавӗсем, куҫ, ал-урапа кӗлетке валли хусканусем тутарсан аван, ҫавӑн пекех эмоциллӗ (пысӑк туйӑмлӑ) кану саманчӗсем ирттерн те вырӑнлӑ. Ҫавӑн пекех урокра релаксаци элеменчӗсемпе те усӑ курма пулать (вӑрман, шыв-шур шавланине, кайӑксем юрланине ҫырса илнине итлеттерни; пӗр-пӗр сыпӑка вуласа панӑ хыҫҫӑн ачасем ӳкерчӗксем туни; музыка хайлавӗн сыпӑкӗсене итлени; ятарлӑ сӑвӑсемпе текстсем вуланӑ хыҫҫӑн хусканусем туни).

Вӗрентекенӗн ачасен ӗҫлес хевти ан иксӗлтӗр, вӗсен хул-ҫурӑмӗ хускалмасӑр ларнипе ан ывӑнтӑр тесе урок темипе ҫыхӑннӑ хул-ҫурӑма ҫирӗплетмелли хӑнӑхтарусене те ӗҫӗнче анлӑ усӑ курма юрать. Тӗслӗхрен, «Япала ячӗсен хисепӗ» темӑна вӗреннӗ чухне вӗрентекен пӗрреллӗ хисепре ҫеҫ пулакан япала ячӗсене (*ҫӑкӑр-тӑвар, хӑяр, тусан, тута, хӑлха* т. ыт. те) тата пӗрреллӗ тата нумайлӑ хисепре те пулакан япала ячӗсене (*ача (ачасем), кӗпе (кӗпесем), кун (кунсем)* т. ыт. те) вулать. Ачан пӗрреллӗ хисепре ҫеҫ пулма пултаракан япала ятне илтсен алӑ ҫупмалла, пӗрреллӗ тата нумайлӑ хисепре те пулма пултаракан япала ятне илтсен ура ҫине тӑмалла. Е тата тепӗр тӗслӗх, синонимсемпе антонимсем тата омонимсем темӑна пӗтӗмлетнӗ чухне сӑмахсем синоним пулсан ача сулахай аллине, антоним пулсан сылтӑммине, омоним пулсан икӗ аллине те ҫӗклет. Ҫакӑн пек кану саманчӗсемпе кирек епле темӑна вӗрентнӗ чухне те усӑ курма пулать.

Вӑтам класра вӗренекен ачасем тупмалли юмахсем, шарадӑсем, кроссвордсемпе ребуссем, творчествӑлла ӗҫсем тума юратаҫҫӗ. Тӗслӗхрен, «Вырӑс чӗлхи урлӑ кӗнӗ сӑмахсем» темӑна вӗреннӗ чухне спорт темипе ҫыхӑннӑ диктант ирт-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

терсен те аван. Ачасем панă сăмахăн пĕлтерĕшне тупаççĕ. Енчен те спорт тĕсĕ шывпа çыхăннă, ачасем ишнĕ чухнехи пек хускану тăваççĕ, чупассипе çыхăннă пулсан пĕр вырăнта чупаççĕ, инçете ывăтассипе çыхăннисенче аякка ывăтнă пек хусканусем тăваççĕ. Çапла ĕçлесен ачасем вĕреннĕ материала нумайлăха ăсра хăвараççĕ, материала хĕтĕртмесĕр, ытлашши вăй хумасăр, вăйă йĕркипе ăша хываççĕ.

Чăваш чĕлхи урокĕсенче текста туллин тишкернĕ май, тĕрĕслев тата пултарулăх ĕçĕсене тума текстсене спортпа, сывлăхпа çыхăннисене суйласа илме май пур. «Сăпатлă формăри глаголсен наклоненийĕсем» темăна пĕтĕмлетнĕ чухне шкул ачин кун йĕркине пăхса тухма, «Хисеп ячĕ» темăна вĕреннĕ чухне Олимп вăййисен историйĕпе, чăваш спортсменĕсем тĕрлĕ çулсенче çĕнсе илнĕ медалĕсемпе паллаштарма пулать. Çавăн пекех ачасене «Спортпа туслашни сывлăха çирĕплетме пулăшать» темăпа кĕске хайлав çыртарма юрать.

Учитель ачасемпе ыр кăмăллăн, хисеплесе калаçни сывлăха сыхлас технологин тĕп саманчĕсем пулса тăраççĕ. Ачан пултарулăхне уçас, ăна кирлĕ пек аталантарас тесен урокра яланах ырă лару-тару тума тăрăшмалла: пĕр тикĕссĕн калаçмалла, кашни ачан шухăшне шута илмелле, йăнăшсене тӳрлетнĕ чухне сасса хăпартмасăр ăнлантамалла, хăйсен шухăшне уçса пама пултарсан ырламалла. Ача хăйне лăпкă тытни, йăнăш тăвасран хăраманни урокра тухăçлă ĕçлеме пулăшать.

Ачан урока кĕнĕ чухне иккĕ илесрен, е ыйту çине хуравлаймасран, е ятлаçассинчен хăрамалла мар, унăн урок вăхăтĕнче мĕн те пулин çĕннине пĕлес тата ăша хывас кăмăл пулмалла. Кашни учителĕн тĕп тĕллевĕ – ачана ӳт-пӳ енчен кăна мар, ăс-тăн енчен те сывă çитĕнтересси пулмалла. Ачасене хăй мĕн шутланине хăрамасăр, вăтанмасăр калама хăнăхтармалла.

Шкулта ĕçленĕ тапхăрта ачасенчен чылайăшĕ килти ĕçе тунă чухне вăхăтпа тĕрĕс усă курманнине асăрхама пулать. Çакă ачасемшĕн ӳт-пӳ тĕлĕшĕнчен те, ăс-тăн енчен те ытлашши тиев (Ик-виçĕ кун малтан тума панă ĕçе ачасем урок ыран тенĕ чухне кăна тăваççĕ.) шутланать. Çавăнпа та 5-мĕш класа килнĕ ачасемпе пĕрремĕш чĕрĕкрех «Вĕренме вĕрен» класс сехечĕ ирттерсен аван. Кунта

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ачасемпе кун йĕрки çинчен, киле панă ĕçсене хăçан тата хăш вăхăтра тумалли çинчен калаçни вырăнлă пулĕ. Нумай чухне ачасем хăйсен ĕçне хаклană чухне пăлханаççĕ. Çав йывăрлăхран тухас тесе вĕренекенсен ĕçне хаклană чухне учитель виçĕ тĕспе усă курсан аван:

- Ача хăйĕн ĕçне хăй хаклать.

- Ачасем пĕр-пĕрин ĕçне хак параççĕ.

- Вĕрентекен ăнлантарса хак парать.

Уроксенче сывлăха сыхласси çине тимлĕх уйăрнинче урок тухăçлă иртнине, ача кирлĕ материала ăша хывнине, ӳт-пӳ енчен те, ăс-хакăл енчен те сывлăхлă пулнине курма пулать.

Эпир урокра усă куракан хăш-пĕр релаксаци хăнăхăвĕсем тата физкультминутка ирттермелли текстсене сĕнесшĕн.

Релаксаципе физкультминутка хăнăхăвĕсем

Штанга

Спортпала эпир туслашнă,
Çитĕнӳ те кĕç тăвасшăн.
Штангăна çӳле çĕклетпĕр,
Ал вăйне те тĕрĕслетпĕр.
Ак кĕçех çĕре перетпĕр.

Мышцăсем, çук, ывăнман-ха,
Лайăхрах кăна ĕçлеççĕ.
Эпир пурте ăнланатпăр:
Тĕрлĕ хускану туса
Шăм-шака çемçетмелле.

Пăлансем

Пăхăр, пăхăр пир(ĕ)н çине,
Эпир çамрăк пăлансем.
Пире хирĕç чарăнмасăр
Сивĕ çил вĕрет, курсамăр.
Çил лăпланчĕ, тӳрленетпĕр.
Ик алла каллех хуратпăр
Чĕркуççи çине хавассăн.

Халь кăштах наянланатпăр: Хускалмасăр, майĕпен
Ик алла та кантаратпăр.
Ачасем, маттурскерсем,
Пӳрнесем те халь канаççĕ.
Çăмăллăн та тарăннăн,
Васкамасăр халь сывлатпăр.

Асамат кĕперĕ

Куçăра хупăр та хăвăр ума çуллахи ăшă ире кăларса тăратăр. Эсир вăрманта, питĕ илемлĕ вырăнта, çемçе курăк çинче выртатăр. Тӳпе янкăр çутă, хĕвел ачашшăн пăхать. Йĕри-тавра шăп, лăпкă, эсир çăмăллăн тата пĕр тикĕс сывлатăр. Эсир тӳпенелле пăхатăр та унта пысăк та илемлĕ асамат кĕперĕ куратăр. Вăл çичĕ тĕспе çуталса тăрать. Ку ахаль асамат кĕперĕ мар, вăл асамлă. Асамат кĕперĕ сирĕн çума, çĕр çине анать. Асамат кĕперĕ тĕлĕнмелле ăшă

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

çутăпа çуталать. Хăвăра çав çутă епле ăшăтнине туятăр-и? Алла, урана ăшă çапать. Пĕтĕм кĕлетке асамат кĕперĕн ырă ăшшипе тата çутипе тулать… *(кĕске чарăну – ачасене ачашлани). Сана …(ят) ăшă-и, сана та …(ят) ăшă-и?* Çак ăшăпа эсир хăвăра телейлĕ, вăйлă, аван туятăр. Сире канлĕ тата ăшă. Асамат кĕперĕ йăл! кулчĕ те сирĕнпе сыв пуллашать. Халĕ пурте пĕрле тутлăн карăнатпăр та виççĕ таран шутласан куçа уçатпăр. Асамлă кĕпере йăл кулса ăсатăр.

Юхан шыв (*шыв шăнкăртатни, вăрман кашлани*)

Куçăрсене хупăр. Эсир вăрманти пысăках мар юхан шыв хĕрринче выртатăр. Шыв шанкăртатса юхнине, вăл кассăн-кассăн çырана пырса перĕннине илтетĕр. Юхан шыври шыв таса, тăрă тата питĕ уçă. Юхан шыв эсир сывланă пек шăппăн-шăппăн шанкăртатать. *Хăвăр сывланине итлĕр, васкамасăр сывласа илĕр, унтан сывласа кăларăр.* Сире канлĕ тата ăшă. Йĕри-тавра шăп, юхан шыв шанкăртатни кăна илтĕнет. Юхан шыври шыв хăйĕн тумламĕсене сирĕн çинелле ачашшăн сирпĕтет. Асамлă тумламсем лекнипе сирĕн алă ăшăнса илет, шыв лекнипе пĕтĕм кĕлетке çăмăлланса каять. Юхан шыв …(ят) тата … (ят) ачашларĕ. Шыв шăнкăртатни сире лăплантарать, канлĕх кӳрет. Уйрăлу саманчĕ те çывхарать. Халĕ пурте пĕрле тутлăн карăнатпăр та виççĕ таран шутласан куçа уçатпăр. Ачаш юхан шыва йăл! кулса ăсатăр.

Физзарядка тумалла

Пĕрре, иккĕ, виççĕ, тăваттă –
Физзарядка тумалла.
Пиллĕк, улттă, çиччĕ, саккăр –
Пирĕн пысăк пулмалла.
Пĕрре, иккĕ, виççĕ, тăваттă –
Физзарядка тумалла.
Пиллĕк, улттă, çиччĕ, саккăр –
Пирĕн вăйлă пулмалла.
Ирхине ирех тăратăп.
Малтан вырăн пуçтаратăп.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физзарядка та тăватăп.

Çӳç туратăп, çăвăнатăп,

Унтан хăвăрт тăхăнатăп.

Список литературы

1. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75.

2. Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: учебно-метод. пособие. – М: Педагогическое общество России, 2000. – 224 с.

3. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 78.

4. Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова. – М., 2017. – 170 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)