*Бызова Е. Н., Григоренко А.П., учитель русского языка и литературы МБОУ «СОШ № 5», г. Абакан*

Использование цвета как элемента здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка

Всё живое стремится к цвету.

И. В. Гёте.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем ХХI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье обучающихся. Использование здоровьесбере­гающих технологий играет важную роль в жизни каждого обучающегося, позволяет наиболее успешно овладеть необходимыми знаниями в течение урока, преодолеть возникшие трудности, достичь поставленной цели и решить задачи обучения русскому языку.

Тысячелетний опыт человечества убеждает, что воздействие цвета разносторонне. Терапия цветом (цветотера- пия, хромотерапия) известна с древнейших времён. Одно из её названий - гелиотерапия - лечение Солнцем. Напри­мер, в Египте был построен храм лечения светом. Древние греки считали свет необходимым условием физического здоровья и оставили записи о разработанной ими теории и практике применения солнечной энергии. В Древнем Ри­ме широко пользовались солнечными лучами - это вошло в обычай и даже существовало выражение - «питьё сол­нечных лучей»[2]. Популярность применения воздействия цветом в настоящее время постоянно растёт.

При применении цвета в учебных целях основное внимание уделяется физиологическим изменениям. На своих уроках русского языка мы используем программу И. В. Михайлова «Свет и цвет в управлении собой»[2]. На основе данной программы при помощи цвета можно изменить эмоциональные, волевые, интеллектуальные составляющие психики ребёнка. Для коррекции эмоционального состояния обучающихся нами проводятся 10 минутные психотре­нинги. Данные тренинги основаны на наблюдении мигающего различными цветами в определенной последователь­ности с определенной частотой фигуры квадрата на фоне другого цвета, равномерно заполняющего весь экран. Вы­полнение данных тренингов укрепляет нервную систему, улучшает умственные способности, развивает полноту, точность и прочность запоминания, поощряет ясность и позитивность мышления обучающихся.

Так же одним из инструментов повышения эффективности предъявления информационных материалов являет­ся кодирование элементов информации цветом [3, с. 80]. Так, например, выделение темы урока красным цветом спо­собствует повышению концентрации внимания обучающихся. Использование различных цветов (синего, жёлтого, бежевого, зелёного) при построении опорных схем, таблиц, алгоритмов позволяет повысить работоспособность ре­бёнка, привлечь внимание к определённому компоненту.

Следующим элементом является влияния цвета на внимание и уровень обработки информации [1]. Необходимо отметить, что внимание обучающихся при выполнении умственной работы зависит от цвета бумаги, на которой вы­полняются задания. Например, использование карточек с заданиями на бумаге жёлтого и светло-зелёного цветов способствует большей концентрации сознания ребёнка на выполнении работы. При выделении важного информаци­онного материала учебного характера, требующего запоминания, (правил, словарных и ключевых слов и т. д.) ис­пользуем синий фон. Условия пониженного контраста стимулируют ментальную активность, увеличивая глубину обработки информации.

При подведении итогов урока используем листы самоконтроля, в которых обучающиеся оценивают свою дея­тельность с помощью цветовой шкалы. Этот приём делает возможным многогранное видение способностей ребёнка, позволяет отражать такие значимые параметры, как отношение к предмету, коммуникативность, умение работать в группе, индивидуальный стиль мышления, уровень прилагаемых усилий и т.д. Данный контроль и оценка деятельности проводится в естественных для обучающихся условиях, что позволяет снизить стресс и напряжение.

Использование цвета как элемента здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка способствует

положительному результату: повышается качество обученности ребёнка, улучшается его общее состояние, снижает­ся его эмоциональное напряжение. Таким образом, каждый из цветов несёт свою эмоциональную нагрузку, которую необходимо учитывать при стимулировании учебной деятельности.

**Библиографический список**

Михайлов И.В. Программа «Свет и цвет в управлении собой» - ИДДК, 2015.