

Лыткина Надежда Николаевна

учитель

МБОУ «СОШ №9»

г. Иркутск, Иркутская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация: в статье рассматриваются условия обучения ребенка в школе, рациональная организация учебного процесса, соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка, необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Ключевые слова: здоровьесформирующие технологии, культура здоровья, здоровьесберегающие технологии, рациональная организация учебного процесса, здоровьесбережение, эффективность усвоения знаний.

Здоровьесформирующие образовательные технологии (по определению Н.К. Смирнова) – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

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.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него

необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых сложных предметов. По 11-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов. Его усвоение требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к усилению и снижению активного внимания.

Учебный процесс следует организовывать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались с периодами эмоциональной нагрузки. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5–25 минута – 80%

25–35 минута – 60–40%

35–45 минута – 10%

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Во избежание усталости учащихся на уроке необходимо проводить смену видов деятельности (самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником, творческие задания). Для лингвистического анализа могут быть использованы тексты, пропагандирующие спорт, туризм. При изучении тем «Питание» и «Твой день», рассматривается режим дня школьника и правильное питание, с последующим обсуждением. В разделе «Части тела», учащиеся знакомятся с культурой гигиены тела. Учащиеся узнают об экологической обстановке в странах изучаемого языка и в нашей стране. Также они читают тематические тексты о вреде курения и алкоголя, с последующим их обсуждением.

На уроках иностранного языка в начальной школе на каждом уроке можно применять физкультминутки (при изучении глаголов действия, частей человеческого тела). Кроме этого, можно предлагать ученикам выполнять расслабляющую гимнастику для глаз.

Очень эффективны тематические проекты, посвященные спорту, медицине, здоровому питанию, здоровому образу жизни и т. д.

Главный принцип «Не навреди!»:

– все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью учащегося и педагога;

– все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса;

– непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом учебном занятии;

– соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся: объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся;

– ответственность за свое здоровье – у каждого ученика надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Жан Жак Руссо сказал: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым».

Список литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: метод. пособ. – М.: АПКИПРО, 2002. – 121 с.

2. Егорчикова К.М. Современный урок иностранного языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.soc.edurm.ru

3. Васильева С.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.nsportal.ru

4. Астанина Е.А. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии на уроках английского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/angliiskiy-yazyk/library/2013/11/20/zdorovesberegayushchie-i> (дата обращения: 13.11.2019).