(cc) BY

Андреева Елена Николаевна
учитель
МБОУ «СОШ №18»
г. Белгород, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ

Аннотация*: статья посвящена вопросу организации здоровьесберегающей деятельности на уроке иностранного языка. Цель статьи – представить основные направления здоровьесберегающей деятельности, которые возможно реализовать на уровне основного общего образования.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровьесберегающие технологии, комплекс упражнений.*

Здоровьесберегающая педагогика – это готовность и способность школы обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья учащихся. Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий и проверки педагогической компетенции учителя. Если учитель не может заслужить любовь ребенка и подарить ему любовь, он рискует получить ненависть.

Требования к школьным здоровьесберегаюшим технологиям:

– учет индивидуальных особенностей учеников, разработка приемов работы с разными типами учащихся, особое внимание детям группы риска;

– стимулирование учащихся к самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для них способов проработки учебного материала, что способствует их саморазвитию;

– обеспечение достаточного уровня мотивации учащихся, эмоционального вовлечения их в процесс обучения, заинтересованности в его результатах;

– ориентированность учебно-воспитательного процесса на формирование представлений, а не на передачу знаний, на развитие личности ребенка как субъекта обучения;

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

– использование показателя успешности ученика для развития позитивных начал личности;

– ориентированность учебного процесса на развитие творческого начала в учебной деятельности учащихся;

– обеспечение интереса к предмету и уроку (сочетание новизны и првычного, интриги урока и традиционных его элементов, изложение правил игры и другое);

– проведение на уроке физкультминутки и пауз общего и специального

– воздействия;

– внимательное отношение к вопросу охраны зрения учащихся, систематический контроль за осанкой детей на уроке;

– соблюдение норм объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНом

– реализация на практике личностно – индивидуального подхода к оценке знаний, выбор адекватной для детей сложности заданий, умение показать успешность ученикам, оставаясь объективным, что является одним из главных показателей профессионализма учителя;

– обеспечение дифференцированного подхода к учащимся, особое внимание к детям с ослабленным здоровьем и относящимся к группе риска;

– соблюдение оптимального стиля взаимоотношений с учениками на основе искреннего уважения, доверия, стиля сотрудничества с обеспечением ученику эмоционального комфорта и психологической безопасности.

Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

Исходное положение – сидя на стуле. На счет 1 -2 отвести голову назад и плавно наклонить назад; 3–4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Иходное положение – сидя, руки на поясе. На счет 1 – поворот головы направо, 2 – исходное положение, 3 – поворот головы налево, 4 – исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

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

Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 – исходное положение, 3–4 – то же правой рукой. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Исходное положение – сидя, руки на поясе. На счет 1 – поворот головы направо, 2 – исходное положение, 3 – поворот головы налево, 4 – исходное положение, 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – исходное положение, 7 – голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – переменить положения рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. На счет 1–2 свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. На счет 1 сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Комплекс упражнений для снятия утомления с туловища

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резко повернуть таз направо, 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки за голову. На счет 1–5 круговые движения тазом в одну сторону, 4–6 – та же в другую сторону, 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений для мобилизации внимания

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. На счет 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7–8 – хлопки руками над

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

головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку а плечо, 11- левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13–14 – хлопки руками по бедрам, повторить 4–6 раз. Темп – медленный, 2–3 раза – средний, 4–5 – быстрый, 6 – медленный.

Гимнастика для глаз

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами не поворачивая головы за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 -4, потом перенести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

В среднем темпе проделать 3–4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же -в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 -6. Повторить 1–2 раза.

Список литературы

1. Бродкина Г.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Г.В. Бродкина, И.И. Зубарёва. – М.: АПКРО, 2002.

2. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н.И. Дереклеева. – М., 2004.

3. Смирнов А.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПКРО, 2002.

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