

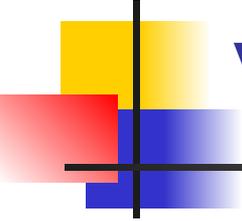
# Здоровьесберегающие технологии на уроке английского языка

**Здоровье - еще не всё, но жизнь  
без здоровья – ничто.**



Пирогова Н.В.  
Учитель английского языка  
МОУ лицей г.Фрязино

# Здоровьесберегающие условия и приемы



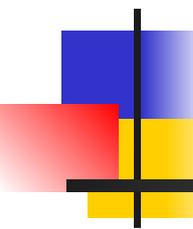
---

- выполнение санитарных норм и правил (режим проветривания, освещенности, эстетики и т.п.)
- правильная организация урока
- система релаксационных пауз и упражнений
- использование всего пространства класса для снятия гиподинамии
- положительная эмоциональная атмосфера на уроке

# Пример комплекса оздоровительных упражнений

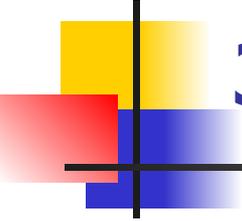
- зарядка
- ролевые игры
- пантомима
- пение
- дыхательные упражнения
- подвижные игры
- театрализация





Наблюдайте за вашим  
телом, если хотите, чтобы  
ум работал правильно

Рене Декарт

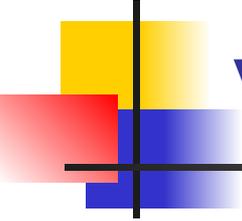


# Здоровьесберегающая задача учителя:

---

- расширять зрительно-пространственную активность в режиме любого урока
- способствовать созданию позитивной эмоциональной обстановки
- создавать условия для психофизического развития учащихся

# Приемы расширения зрительно-пространственной активности на уроке:



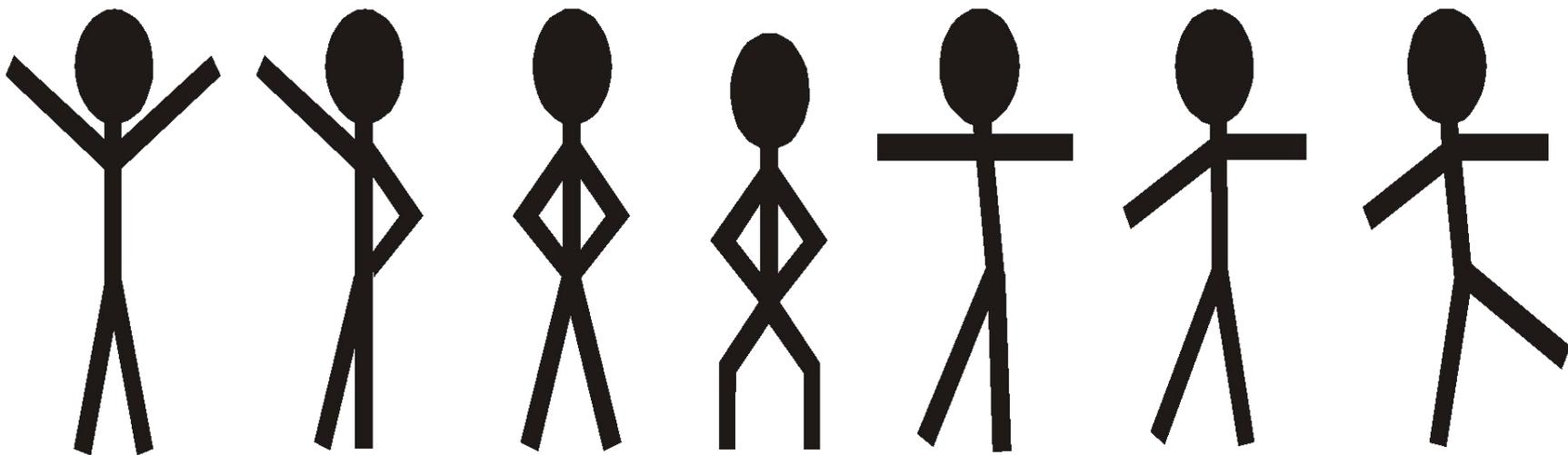
---

- учитель демонстрирует в течение нескольких секунд 7-9 мелких изображений предметов, затем убирает их и просит детей воспроизвести увиденное;
- после кратковременного показа учитель незаметно для учащихся меняет местами две картинки и просит сказать, что изменилось;
- используя иллюстрации из различных детских журналов, найти как можно больше различий между двумя похожими картинками;
- в запутанном лабиринте из нескольких линий найти оба конца одной и др.

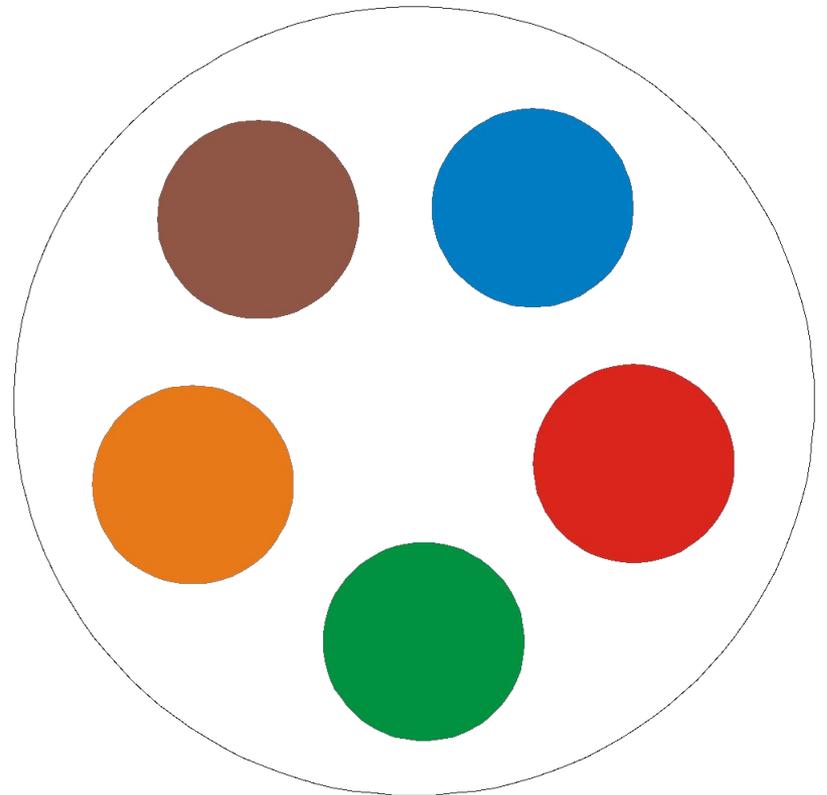
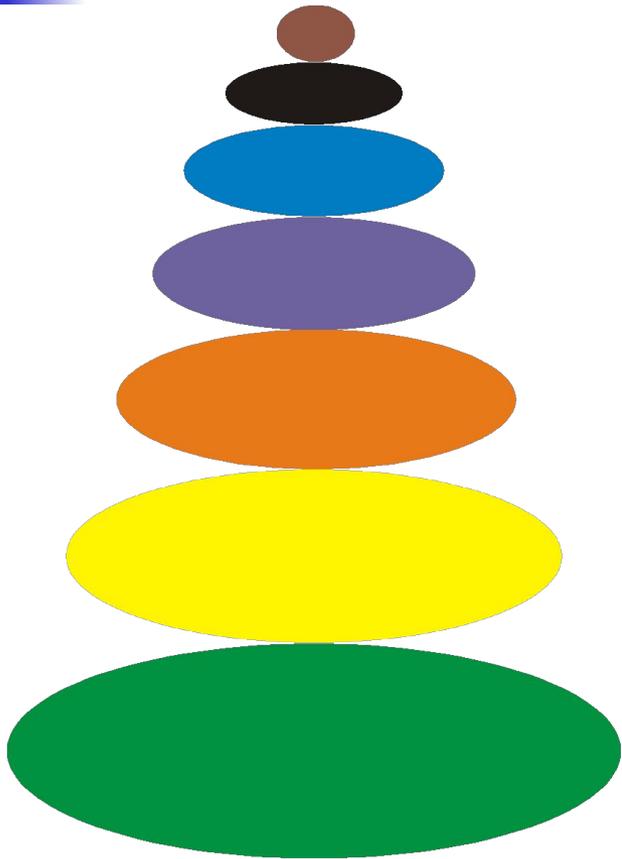


# Веселые человечки:

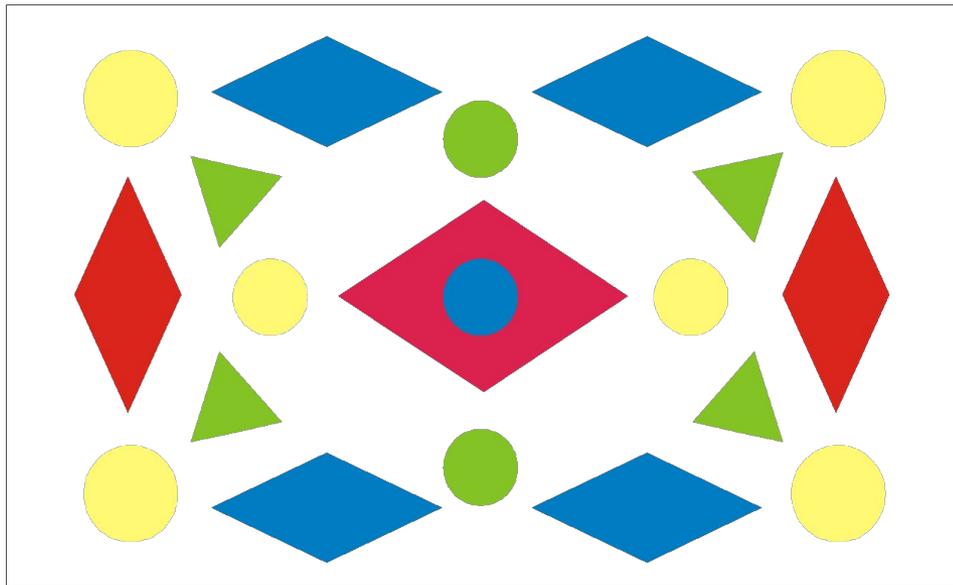
---



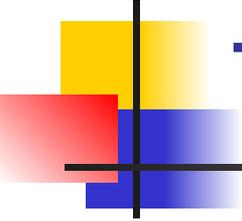
# Бумажные офтальмотренажеры:



# Бумажные офтальмотренажеры:



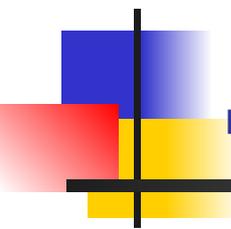
- составь узор по своему замыслу
- сколько всего фигур на коврике?
- Сколько кругов?
- Сколько четырехугольников?
- Сколько треугольников? и т. п.



# Оздоровительный эффект таких занятий:

---

- развивается зрительно-моторная реакция,
- улучшается чувство локализации в пространстве,
- развивается стереоскопическое зрение,
- развивается различительно-цветовая функция.



«Ум – властелин чувств, а  
дыхание – властелин ума»

---

В.П. Петленко

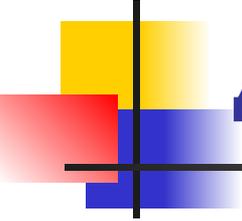
# Дыхательные упражнения способствуют:



---

- Нормализации внутрибрюшного давления
- Увеличению подвижности грудной клетки
- Эластичности легочной ткани
- Тренировке грудных и межреберных мышц
- Снятию нервно-психического напряжения
- Нормализации чувственно-эмоционального состояния

# Обучение носовому дыханию:



---

- Глубокий вдох через нос
- Выдох через рот с произношением в момент удлинённого выдоха различных звуков: *а-а-а, о-о-о, у-у-у, ю-ю-ю, я-я-я, ш-ш-ш, с-с-с, ч-ч-ч.*

*(Акцент на выдохе значительно улучшает рефлекс дыхания.)*

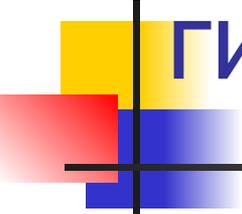


# Упражнения в движении:

---

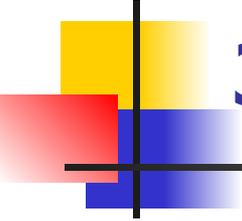
- Работа дыхательного аппарата должна соответствовать характеру и ритму выполняемых движений. При этом вдох и выдох должны быть свободными и полными (зарядка)
- Дыхание при движении, маршировке на месте: на два шага вдох, на два шага выдох; на четыре шага вдох, на четыре - выдох. Дыхание и движение обязательно выполняются в одном ритме (отработка счета, алфавит)

# Правила дыхательной гимнастики А. Стрельниковой



---

- «Накачивайте» легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. При этом можно петь – глубокий вдох, на выдохе поем.
- «Надуваем шарик» - разные варианты игры – кто быстрее/медленнее, чей больше, под музыку/счет.
- Дыхание с поворотами головы( «Ушки» - правое ухо стремится к правому плечу, левое – к левому)



# Смена вида деятельности – залог активности

---

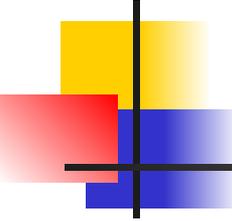
Вот голова твоя, мой друг,  
А вот твоя рука,  
Но как от головы до рук  
Дорога далека.

*Мирза Вазех*

# Эффективность усвоения знаний в течение урока

- 5-25 минута – 80%
- 25-35 минута – 60-40%
- 35-40 минута – 10%

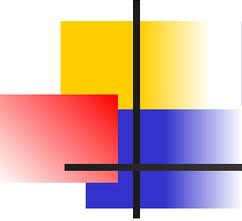




# Гимнастика для мозга

---

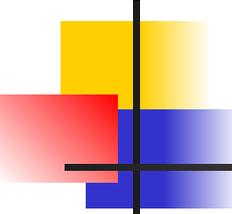
- .«Перекрестные шаги и прыжки» ( тема «Тело»)
- во время движения в такт с правой ногой двигается левая рука, а затем – левая нога и правая рука. Движения выполняются вперед, в стороны, назад. Параллельно выполняются движения глазами во всех направлениях.
- при ходьбе коснуться левой рукой правого колена, а правой рукой левого колена.



# Гимнастика для мозга

---

- 1.2. «Ленивые восьмерки»
- 1. на листе бумаги правой рукой начертить знак бесконечности (ленивую восьмерку), затем то же самое левой рукой. А затем правой и левой одновременно
- 2. «рисование» в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно

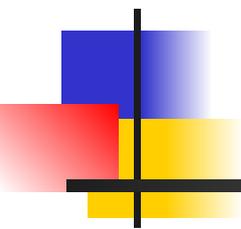


# Гимнастика для мозга

---

- *1.3 Лексические игры на время*
  - «Собери паззл»
  - «Отгадай кроссворд»
  - «Сообразительность и находчивость»
  - «Крестики-нолики»
  - «Виселица»
  - «Составь слова из букв» и т.п.
- (Сделать их подвижными позволит работа у доски, командный вариант)*

*Движения составляют главный  
источник здоровья,  
бездействие есть могила  
здоровья*



---

**Ж. Тиссо**

**Будьте здоровы!**

---

