

# Здоровье сберегающие технологии на уроках английского языка в школе



Автор:  
Румянцева Юлия  
Александровна, учитель  
английского языка МБОУ  
СОШ №30

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».**

**В.А.**

**Сухомлинский.**

# **Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

- **Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.**

Каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровье сберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

## Здоровье ученика в норме, если:

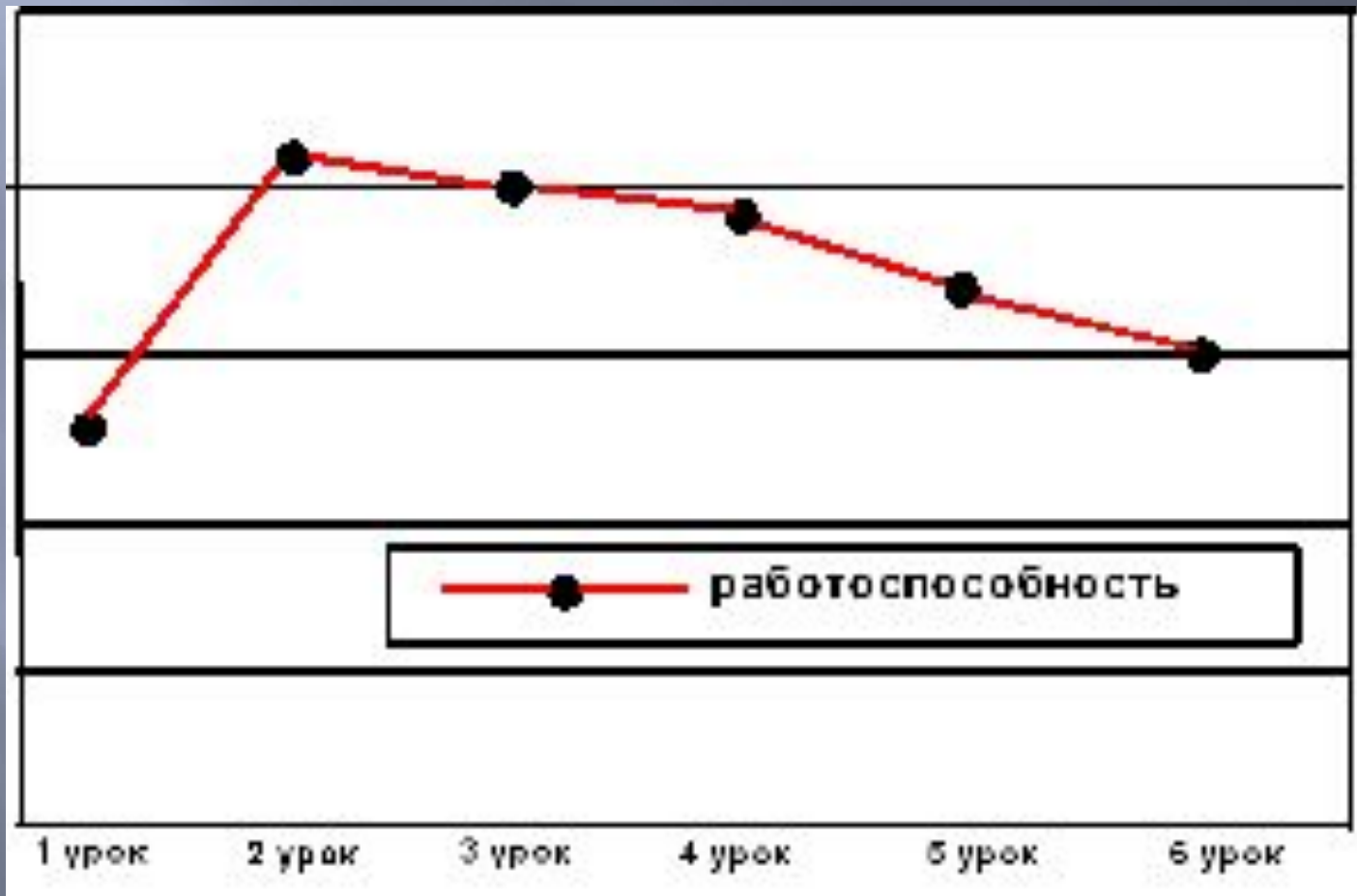
- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.

**Английский язык в средней школе - серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровью сберегающим технологиям.**

# Принципы здоровьесбережения:

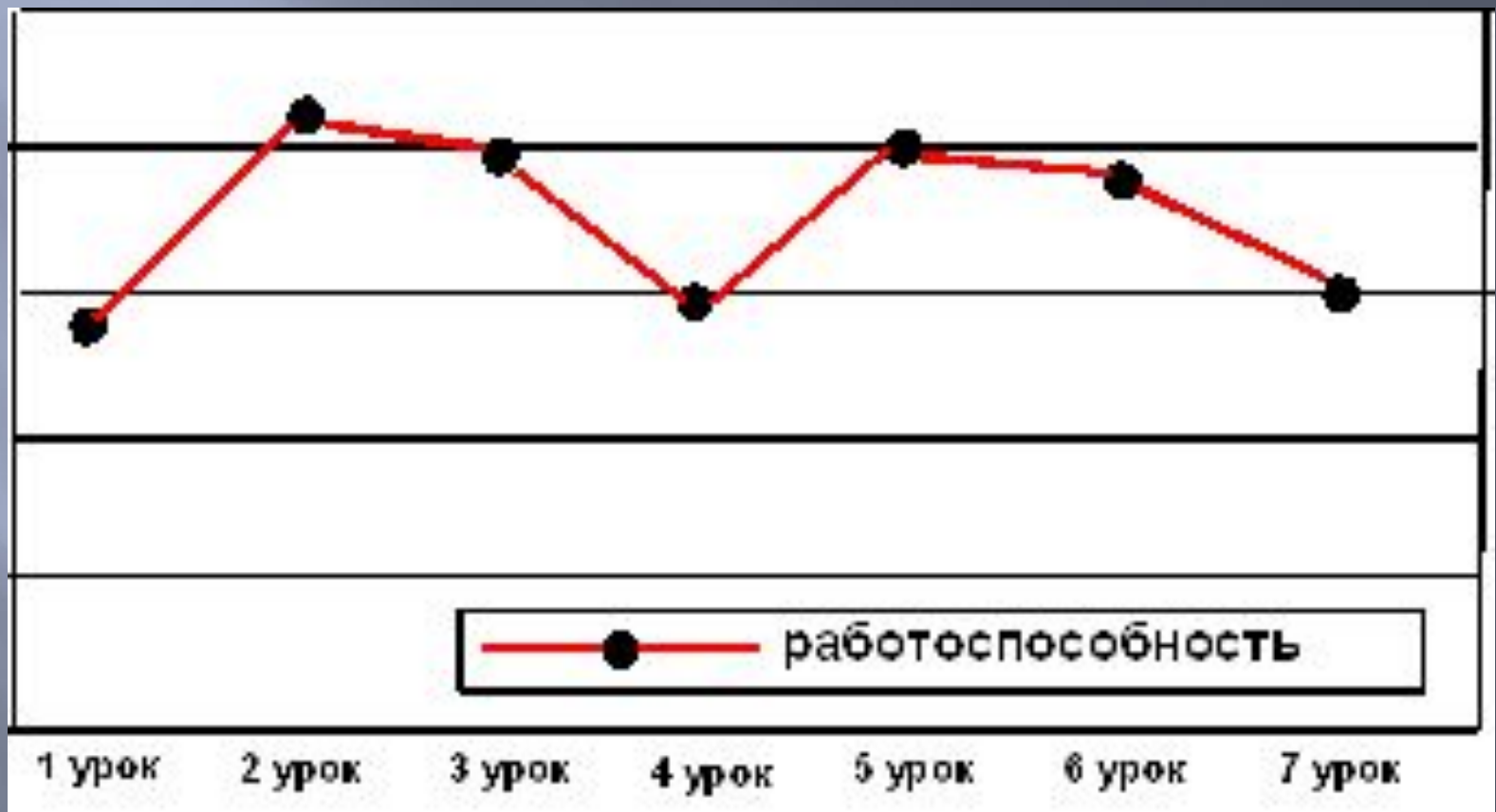
- ***«Не навреди!».***
- ***Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.***
- ***Непрерывность и преемственность.***
- ***Субъект-субъективные взаимоотношения.***
- ***Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.***
- ***Комплексный, междисциплинарный подход.***
- ***Успех порождает успех.***
- ***Активность.***
- ***Ответственность за свое здоровье.***

# Работоспособность в течение учебного дня 1-6 классы





# Работоспособность в течение учебного дня 7-11 классы



# Смена видов работ:

- самостоятельная работа,
- чтение, письмо,
- слушание, ответы на вопросы,
- работа с учебником (устно и письменно),
- творческие задания,
- “мозговой штурм”.

# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, рассмотрение, списывание	4-7	2-3	1-2

# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности		Не более 10 мин.	11-15 мин.	Более 15 мин.

# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная или практическая работа, аудиовизуальный	Не менее 3-х	2	1

# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Чередование видов преподавания		Не позже, чем через 10-15 мин.	Через 15-20 мин.	Не чередуются
Плотность урока	Количество времени, затраченное школьником на работу	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%

# Критерии здоровьесбережения и уровни гигиенической рациональности урока.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика	Рациональный уровень	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, массаж активных точек	На 20 и 35 минуте по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствует

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку.

На уроках практикуются *зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.*

These are mother's forks and knives ( пальцы обеих рук с крещены)

This is mother's table ( изображаем столик )

This is mother's looking glass ( изображаем зеркальце прихорашивающуюся маму)

This is baby ' s cradle . (колыбелька для ребенка)



## Виды физкультминуток

- Упражнения для снятия общего или локального утомления.
- Упражнения для кистей рук.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика для слуха.
- Упражнения корректирующие осанку.
- Дыхательная гимнастика

# Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

# Литература

- ▣ 1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»., Москва, Издательство «Вако», 2005 г.
- ▣ 2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе»., Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.
- ▣ 3. Советова Е.В. «Эффективные образовательные технологии»., Ростов н/Д, Издательство «Феникс», 2007 г.
- ▣ 4. <http://www.openclass.ru/io/9/kostenko> Костенко Л. В. «Здоровье сберегающие технологии в школе».
- ▣