

# Здоровьесберегающие технологии в школе

Выполнила учитель английского языка  
МОУ «СОШ № 101» Коорлева И.Д.

**В «Концепции модернизации российского образования  
на период до 2010 года» в качестве приоритета  
в образовательной политике определяется  
физическая и психологическая  
безопасность личности в образовательном процессе**

***Здоровье подрастающего поколения –*  
одно из приоритетных направлений Национальной доктрины  
образования Российской Федерации**

# Методы и приемы здоровьесберегающих технологий

- В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: *специфические* (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Приемы можно классифицировать следующим образом: **защитно-профилактические** (личная гигиена и гигиена обучения); **компенсаторно-нейтрализующие** (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); **стимулирующие** (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.); **информационно-обучающие** (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

# Типы технологий в области сохранения здоровья

*Здоровьесберегающие* — создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в школе, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований), соответствия учебной и физической нагрузки возможностям ребенка.



# Здоровьесберегающие технологии

- К конкретным методам относятся:
- диспансеризация учащихся;
- профилактические прививки;
- **обеспечение двигательной активности;**
- витаминизация, организация здорового питания (включая диетическое);
- мероприятия в период повышенной заболеваемости респираторно-вирусными инфекциями и гриппом, в основном санитарно-гигиенического плана.



БУДЕТ СОВСЕМ НЕ БОЛЬНО



# Технологии обучения здоровью

- ▣ *Технологии обучения здоровью* — гигиеническое обучение (правильное питание, уход за зубами и др.), обучение жизненным навыкам (управление эмоциями, разрешение конфликтов и др.), профилактика травматизма, профилактика злоупотребления психоактивными веществами, половое воспитание. Такие технологии реализуются путем включения соответствующих тем по предмету иностранный язык со 2 по 11 класс.



# Воспитание культуры здоровья

- ▣ Воспитание у учащихся личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, усиление мотивации на ведение здорового образа жизни, повышение ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества осуществляется через внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы.

# Здоровьесберегающие компоненты на уроке иностранного языка

- Динамические паузы.
- Чередование поз во время урока.
- Организационное начало (выстраиваются договорные отношения, принимаются правила урока).
- Распределение учебного материала урока по степени сложности, новизны, актуальности.
- Использование активных методов обучения: поисковый, диалогический, игровой, проектный, исследовательский и др.
- Отражение в содержании вопросов, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни (по возможности).
- Гармоничное сочетание обучения-воспитания-развития в учебной деятельности.



# Творческий характер образовательного процесса на уроках иностранного языка

*Творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс на уроках иностранного языка служит не только реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, но и снижает вероятность наступления утомления.*



# Игры на уроках иностранного языка

- ▣ Обучающие игры помогают сделать процесс обучения иностранному языку интересным и творческим. Они дают возможность создать атмосферу увлеченности и снимают усталость у детей. В любой вид деятельности на уроке иностранного языка можно внести элементы игры, и тогда даже самое скучное занятие приобретает увлекательную форму.
- ▣ Возьмем для примера разучивание стихотворений.

- ▣ Можно написать стихотворение на доске, поработать с ним, а затем попросить ребят выучить его наизусть. Но будет гораздо интереснее, если организовать соревнование. Для этого стихотворение (оно воспринимается учащимися только на слух) сначала анализируется с точки зрения языковой формы (демонстрируются яркие картинки, отражающие его содержание), потом класс повторяет (за учителем) стихотворение несколько раз, а затем используется принцип эстафетной палочки. Учитель вручает ее ученику, и тот читает стихотворение наизусть, затем передает эстафету товарищу.



# Пальчиковые игры на уроках иностранного языка

- Движения пальцев рук и кистей оказывают особое развитие на детей. Пальчиковые игры помогают учащимся расслабиться. Ученые считают, что движения пальцев рук помогают не только снять усталость, но и преодолеть умственное напряжение. Благодаря развитию пальцев формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев. Специалисты по раннему развитию считают, что с пальчиковыми играми нужно знакомить ребенка с рождения.



# Dance of the leaves

## (пальчиковая игра «Танец листьев»)

- First they dance upon the trees, (*поднять руки вверх и раскачивать имитируя порывы ветра, пальчики при этом шевелятся как листочки*)
- Then they float on the breeze. (*руки “плавают по волнам”, пальчики расслаблены*)
- Then they gaily blow around, (*сделать круги руками, вращая ладони*)
- Now they're sleeping on the ground. (*мягко опустить руки вниз, присев на корточки*).



# Физминутки

- Важным способом поддержания общей учебной работоспособности организма учащихся является проведение на каждом уроке физкультминуток, связанных с усилением двигательной активности учащихся, с борьбой против гиподинамии, со снятием утомления с различных групп мышц. На уроках иностранного языка данная задача легко решается с помощью песен и рифмовок. На их основе проводится профилактика нарушений осанки и зрения, активизируются внимание, память, работоспособность, снимается умственное и физическое напряжение.

# Jump the rope (зарядка)

- Jump the rope, Jump the rope,
- Jump, jump, jump. (прыгаем через скакалку)
- Jump it high, And jump it low.
- Jump, jump, jump. (прыгаем выше и ниже)
- Jump it fast, And jump it slow.
- Jump, jump, jump. (прыгаем быстро и медленно)
- Walk tiptoe, walk tiptoe (ходим на цыпочках)
- Very slow, very slow
- Jump, jump, jump. (прыгаем через скакалку на цыпочках)
- Clap your hands, (хлопаем в ладоши)
- And stamp your feet. (топаем ногами)
- Jump, jump, jump. (прыгаем)



# Фонетическая зарядка

- Фонетическая зарядка - одно из наиболее эффективных средств воздействия на эмоции и чувства школьников, являющаяся неотъемлемой частью урока иностранного языка. Фонетическая зарядка играет огромную роль как средство развития детской речи и ее компонентов, укрепляет не только произвольную выразительность речи, но и способствует выработке правильного произношения отдельных звуков, слов, а также и фразы в целом.

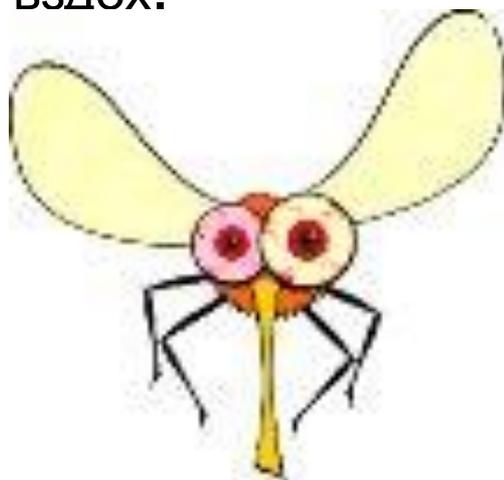


# Оригинальная гимнастика

- По утверждению американских ученых, именно протяжное произношение гласных, с доброй улыбкой на лице, положительно отражается на формировании организма. Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом:  
Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [æ].  
Произношение звука [i] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек.  
Проговаривание звука [ɔ] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.  
Чередование звуков [ɔ], [i] массирует сердце.

# Упражнения на дыхание

- Для правильной ориентации дыхания проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара» и др.  
«Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этом непрерывно произносите звук [z]. Прихлопните комара и быстро разведите руки - получится автоматический вздох.



# Упражнения для снятия напряжения

Еще одну группу упражнений составляют приёмы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение. В этом случае особенно важными являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом, максимум внимания уделяется окраске голоса и темпу произношения слов.

«После грозы»: Закройте глаза. Вы - в лесу. Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.



# Мозговая гимнастика

- Качания головой (упражнение стимулирует мыслительные процессы):
- Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.
- «Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания):
- Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.



# Гимнастика для глаз

- «Зоркие глазки» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):
- Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
- «Стрельба глазами» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):
- Двигаете глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

- Look left, right
- Look up, look down
- Look around.
- Look at your nose
- Look at that rose
- Close your eyes
- Open, wink and smile.
- Your eyes are happy again.



# Индивидуальный и дифференцированный подход на уроках иностранного языка

- на уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика.
- Например, для выполнения определенных заданий на уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы.
- Выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме.
- Пример выбора домашнего задания.
- 6 класс. Тема: «Режим дня». Седьмой урок по теме. Задание: рассказать о своем выходном дне.
- На 3 балла - написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике);
- на 4 балла- рассказать о своем выходном 7-8 предложений;
- на 5 баллов – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные ( 10-12 предложений).

# Уроки по теме «Здоровье»

- Технологии обучения здоровью реализуются путем включения соответствующих тем по предмету иностранный язык со 2 по 11 класс. В процессе проведения уроков по теме «Здоровье» осуществляется физическое, экологическое, нравственное и эстетическое воспитание. Особенностью этих уроков является не только их воспитательная насыщенность, но и практическая направленность.
- На уроках используются такие методы, как беседа, тренинг, дискуссии, обсуждаются проблемы, касающиеся здоровья детей, делаются выводы. Уроки здоровья придают учащимся новые силы, способствуют формированию активной позиции по отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих.





Eating a lot of fruit

Doing exercises

Training

Airing the room

Sleeping 8 hours a day

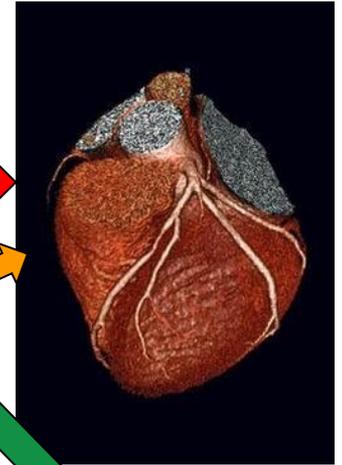
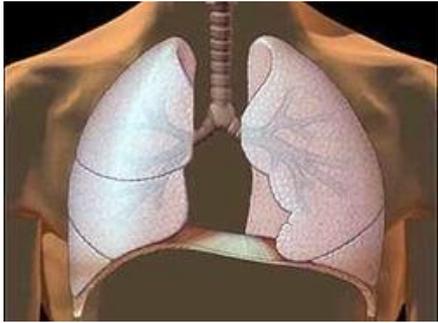
Healthy lifestyle

Самолечение,  
диеты

Вредные  
привычки

Социальная  
агрессия

Нарушение  
экологического  
равновесия



✓ sweets

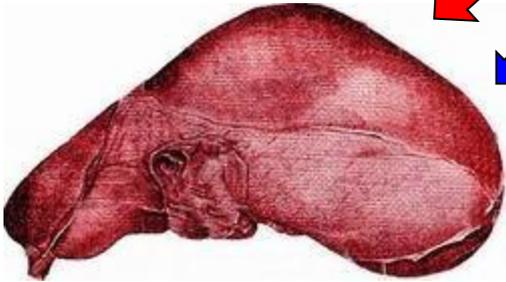
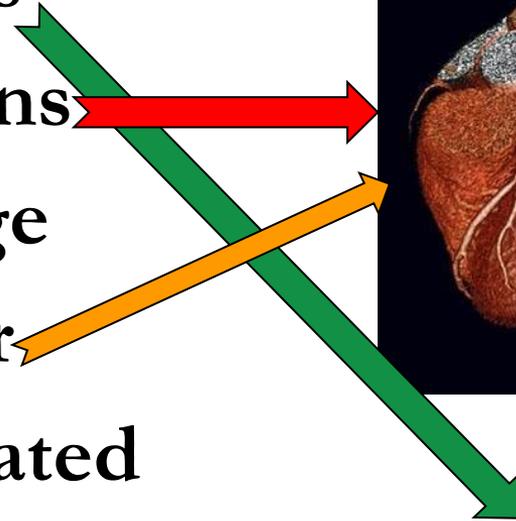
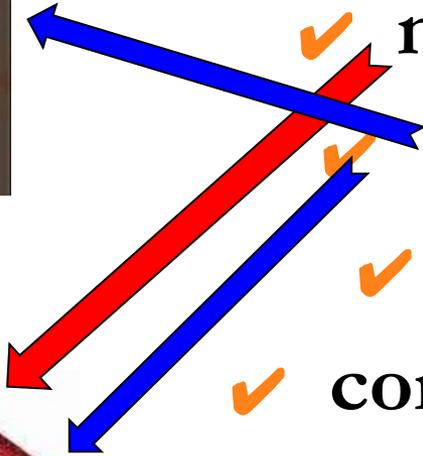
✓ meat tins

✓ sausage

✓ butter

✓ concentrated

juices



mouth



eye



ATLANTIDA

# Balanced Diet

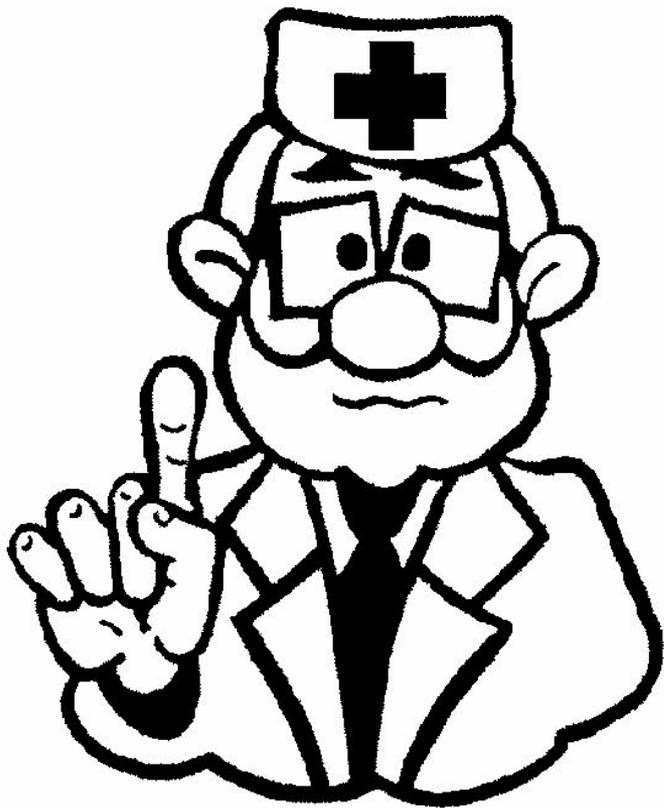


Energy rich foods  
(fats, oils, and  
carbohydrates)

Body-building  
foods (proteins)

Protective and  
regulative foods  
(vitamins and minerals)

# Выводы:



- Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения должны обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.