Тема итоговой работы по программе «Особенности преподавания иностранного языка в условиях новой парадигмы образования (внедрение ФГОС нового поколения в практику обучения иностранному языку)

**Здоровьесбережение как основной критерий выбора педагогической технологии.**

 Работу выполнила

 Кубышина Ольга . Анатольевна

 МБОУ «школа №6» г. Балашиха

 Московской области

Москва 2014 год.

*Народная мудрость гласит: « У здорового человека –*

*много задумок и желаний, а у больного –одно».*

*«Все здоровые люди любят жизнь»,- говорил великий Г. Гейне.*

**Содержание.**

1. Вводная часть. Актуальность проблемы здоровьесбережения в

 системе образования.

1. Цели и задачи разработки.
2. Основное содержание темы.
	1. Причины утомления на уроке.

3.2. Принципы здоровьесбережения.

3.3. Здоровьесберегающие технологии и их использование.

3.3.(1). Обеспечение гигиенически оптимальных условий учебного процесса.

 Критерии здоровьесбережения.

3.3.(2). Технологии оптимальной организации учебного процесса.

 3.3.(3).Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

3.4. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка.

3.5. Физкультминутки, как вид релаксации на уроках английского языка.

3.6. Здоровье учителя.

**4.** Выводы.

**5**. Литература.

**6**. Приложение.

**1.Актуальность проблемы здоровьесбережения в системе образования.**

 Состояние здоровья детей и подростков наряду с «обученностью» ( показатель развития познавательной грани учащихся) и «воспитанностью «(показатель развития социально-психологической грани учащихся) рассматривается как один из важнейших показателей общего результата образования. Однако специалисты продолжают отмечать общее снижение уровня здоровья школьников, несмотря на активное внедрение в образовательный процесс принципов и технологий здоровьесбережения.

 В последние годы, анализируя состояние здоровья школьников городов, специалисты обращают внимание на рост числа заболеваний, характеризующихся нарушениями в нервно-психическом и физическом развитии.

 Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в первых класс, уже через де вять месяцев у каждого четвёртого ( это 250 тысяч!) врачи фиксируют отклонения в работе сердечно-сосудистой системы . . . . . . В России лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми. Половина имеет отклонения, 40 % -хроническую патологию. Патология органов зрения у школьников-до 33 %, ведущее место занимает близорукость. За время обучения число с близорукостью увеличивается в 5 раз!, с нарушением опорно-двигательного аппарата- в 1,5-2 раза, с нервными заболеваниями – в 2 раза. ( «Учительская газета» 2010 год) .

 Настоящими школьными болезнями уже стали близорукость, всевозможные нарушения осанки, неврастения и гастрит.

«...К этому еще можно добавить данные Института возрастной физиологии РАО: почти 90 процентов детей есть отклонения в физическом и психическом здоровье, 30-35процентов ребятишек, поступающих в школу, уже страдают хроническими заболеваниями.

 «Значительно снизилось число практически здоровых детей: по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, только каждый десятый первоклассник может считаться здоровым. К моменту поступления в школу 40% детей уже имеют нарушения осанки, 70% - кариес, 20% - дефицит веса (данные за 2010 г.).

 Растет число функциональных нарушений и хронических заболеваний . Половина школьников 7-9 лет и более 60% учащихся 10-11-х классов имеют хронические заболевания. Среди выпускников школ число здоровых детей не превышает 5 %. За последние годы увеличилось количество заболеваний эндокринной системы - на 34 %, психических расстройств и расстройств поведения - на 32,3%, новообразований - на 30%, болезней опорно-двигательной системы - на 26,4%, болезней системы кровообращения –на 20 %.

 Отмечен рост числа учащихся, страдающих одновременно несколькими заболеваниями. По материалам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, дети 7-8 лет имеют в среднем два диагноза, 10-11 лет - три, 16-17 лет - три-четыре диагноза, 20% старшеклассников - пять и более функциональных нарушений

 «Школьные болезни предопределены неудобными ученическими парта осветительными приборами и колоссальными нагрузками на детей.

 «К 11 классу по сравнению с 1 классом в 3 раза становится больше школьников с плохим зрением и в 3,5 раза - страдающих сколиозом.

 Низкий уровень здоровья учащихся является одной из основных причин возникновения трудностей в образовательном процессе, в слабом усвоении учебного материала, что резко сказывается на качестве образования в целом. Слабое здоровье детей и подростков нередко является причиной социальной дезадаптации, активизации личностного потенциала. **Здоровье-причина многих следствий, которые хотелось бы избежать и ребёнку и его родителям.**

 Сегодня, как никогда, педагогу необходимы комплексные знания об особенностях развития современного ученика, о его здоровье, методах и технологиях здоровьесбережения и здоровьеформирования, поддержки и восстановления оптимальной работоспособности в образовательном процессе, а ученику- элементарные знанания о себе, своём организме.

 **Переход на новую, личностно-ориентированную парадигму образования и воспитания предполагает учителям иностранного языка уделить больше внимания здоровьесберегающим технологиям .**

 Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Это совокупность всех используемых принципов, методов и приёмов обучения и воспитания, которые, дополняя традиционные технологии, наделяют их признаками здоровьесбережения.

Иностранный язык - серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

**Современная школа обязательно должна стать школой здоровья.**

1. **Цели и задачи разработки.**

 **Цели:**

- показать значимость сохранения и укрепления здоровья учащихся

 за период обучения в школе;

- создание качественной здоровьесберегающей внутришкольной среды;

- обеспечить высокую работоспособность учащихся на уроках английского языка;

- повышение общего профессионального уровня учителя.

**Задачи:**

**-** научиться анализировать педагогическую ситуацию в условиях новой парадигмы образования;

- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих технологий;

**-** формирование у учащихся «психологии» здоровья, мотивации к учёбе, правильного образа жизни;

**-** изучение и внедрение составных компонентов здорового образа жизни, принципов и правил здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего поведения и деятельности;

**-** как профессионал учитель должен знать внедрять концептуальные и практические подходы, приёмы и методы повышения качества образовательной среды.

**3. Основное содержание темы.**

#  3.1. Причины и симптомы утомления учащихся на уроке .

Всем известно, что урок является основной формой организации обучения в школе. Характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей. Утомление обычно проявляется снижением работоспособности, которая наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы. О развитии утомления свидетельствуют следующие признаки:

* Снижение продуктивности труда: увеличение количества ошибок и времени выполнения задания
* Изменение почерка
* Ослабление внутреннего торможения: частые отвлечения, рассеянность внимания
* Шум в классе
* Вегетативные реакции6потливость рук, покраснение лица, изменение частоты пульса
* Жалобы на головную боль, неприятные ощущения в животе

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого учащимся следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

**3.2. Принципы здоровьесбережения**

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

         «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

         Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

         Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

         Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

         Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

         Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

         Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

         Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного **уровня мотивации школьников.**

**3.3. Здоровьесберегающие технологии и их использование**

**в образовательном процессе.**

 **Под здоровьесберегающей** образовательной технологией (О.В.Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

**Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Поскольку гуманизация предполагает стремление сохранить здоровье ученика, развивать духовное начало, формировать установки на общечеловеческие ценности, то именно здоровьесберегающий подход к учебно-воспитательному процессу в школе и предоставляет реальную возможность сохранить здоровье и психику ребёнка, формирующегося в условиях роста информационного потока, стрессов, экологического дисбаланса.**

 **В эту систему входит:**

 - Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

 - Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить **на три основные группы:**

**1.  технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;**

**2.  технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;**

**3.  разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.**

**3.3.1. Обеспечение гигиенически оптимальных условий процесса.**

**Критерии здоровьесбережения .**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности   | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности |   |
| Количество видов преподаванияЧередование видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа |
| Наличие и место методов, способствующих активизации познавательной деятельности   | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО  | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы  | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке   | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке  | Взаимоотношения на уроке:А) учитель — ученик  комфорт— напряжение, сотрудничество — авторитарность,учет возрастных особенностей); б)ученик — ученик сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие |
| Эмоциональные разрядки на уроке   | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности  | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности |
| Темп окончания урока |   |
|  |  |

**Некоторые гигиенические критерии рациональной организации урока.**

При планировании учебного занятия нужно учитывать, что эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока различается:

* 5 – 25-я минуты – 80%
* 25 – 35-я минуты – 60-40%
* 35 – 40-яминуты – 10%.

С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа урока, которые характеризуются:

* продолжительностью
* объемом нагрузки
* характерными видами деятельности.

**Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Время** | **Нагрузка** | **Деятельность** |
| 1-й этап – вводный(организационный момент, зарядка, вводная беседа) | 5 минут | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап – основной  | 20 – 25 минут | Максимальная работоспособность. Снижение на 15-й минуте | Продуктивная, творческая. Знакомство с новым материалом. |
| 3-й этап – заключительный (актуализация пройденного материала) | 10-15 минут | Небольшое повышение работоспособности | Репродуктивная. Отработка узловых моментов пройденного |

**3.3.2.Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников**

 От  правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной  деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное  наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения. **(слайд**)

***Правило 1.*** **Правильная организация урока**

Во-первых,  это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во-вторых, главной целью учителя, должно быть,  научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению.

Каждый урок должен быть интересен**. П.Я. Гальперин**  пишет: *«Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая».* Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время.

Учитель может добиться интереса разными способами:

во-первых, за счет **формы** подачи содержания учебного материала, который надо сделать более привлекательным, во-вторых, за счет личностных качеств учителя, в-третьих,  *взаимный интерес*,  который подавляет утомление.

***Правило 2***. **Использование каналов восприятия**

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим:

* левополушарные люди – для них характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к  абстрагированию и обобщению;

Необходимо на уроке:

 ясные и четкие инструкции; изложение информации линейное: от части к целому; неоднократное повторение; проверка выполнения задания; тишина на уроке.

* правополушарные люди – у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение;

Необходимо на уроке:

связь информации с практикой, анализ от целого к частному, задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания, эмоции, эксперименты, речевой и музыкальный ритм**.**

* равнополушарные люди - у данного типа отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных  каналов восприятия информации различают:

* аудиальное восприятие**;**
* визуальное восприятие;
* кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его  запоминания.

***Правило 3***. **Учет  зоны работоспособности учащихся**

Экспериментально  доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так  и в разные дни  учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных  особенностей детей.

***Правило 4*. Распределение  интенсивности  умственной деятельности.**

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются  своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова:

* 5-25 минута – 80%
* 25-35 минута -  60-40%
* 35-40 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.

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников.

(**слайд)**

Утомление часто возникает в следующие периоды:

* начало учебного года и недели;
* возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
* сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
* окончание четверти, учебного года, недели.

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющийся, основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

**Создание благоприятного психологического климата на уроке**

 Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

 Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

 Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

 По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

 **Технология психологического сопровождения** учебной группы разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

**Комплексное использование личностно-ориентированных технологий**

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

**3.3.3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.**

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

         создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока;

         использование проблемных творческих заданий;

         стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;

         применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);

         рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Использование на уроках здоровьесберегающих   технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния  учащихся.

Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?

1. **С целью предупреждения утомления**  и усталости учащихся применяются *дидактические игры*, включаются  в урок физкультминутки,  вводится *искусствоведческий  материал*, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются  школьники  в *групповую и* парную работу,  используются *эмоциональная передача содержания* учебного материала,  юмор, перевод школьников к новым  видам деятельности,  которых должно быть  в течение урока от 4 до 7; планируется  смена вида  занятий  через 7-10 мин;  выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.

2. **Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников** в течение урока, необходимо следить *за посадкой* учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.

3. **Для рациональной организации учебной деятельности учащихся**  используются  на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся;  обеспечивается *индивидуальный  и дифференцированный  подход*  в процессе обучения; обязательность дифференцированных  заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока.

4. **С целью  укрепления психологического здоровья школьников важно** добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся,  корректности и объективности оценки деятельности учеников  на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; **избегать** в *собственном поведении отрицательных эмоций для* себя и для учащихся, так как они являются ***здоровьеразрушающими;*** с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным  в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление  межпредметных связей.

5. **Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью**, необходимо  соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии  нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния  их зрения, корректировать освещение в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных  перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.

6. **Формируя у учащихся  знания о здоровье**, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать  задания для проведения самоанализа.

Большая работа в школе по укреплению здоровья учащихся должна вестись **во внеурочное время.**

А одним из основных направлений образования должно быть – формирование у обучающихся здорового образа жизни**.**

 **Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.**

**3.4. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка.**

Английский язык – один из наиболее трудных предметов в школе: интенсивные занятия требуют от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Необходимо соотносить учебную нагрузку на уроках английского языка с возрастными и индивидуальными особенностями детей, чтобы способствовать укреплению здоровья.

Поскольку я преподаю английский язык, то, конечно, меня более всего интересует, какие приемы здоровьесбережения можно применить на уроках английского языка. Считаю, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально благоприятной и комфортной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом.

Я поставила перед собой цель: применять элементы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка. На уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика, учитываю индивидуальные особенности учащегося и осуществляю дифференцированный подход к детям с разными возможностями. Каким же должен быть урок с позиций здоровьесбережения?

|  |
| --- |
| Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ. В старших классах средней школы учащиеся обсуждают тему «Спорт и игры» уже более глубоко. Они знакомятся с различными видами спорта, популярными не только в нашей стране, но и за рубежом: футболом, баскетболом, плаванием, волейболом, хоккеем, теннисом, гимнастикой, легкой атлетикой, катанием на скейтборде, греблей, дайвингом, виндсёрфингом, борьбой, аэробикой, велоспортом, боулингом и т. д. Используя активную лексику и высказывая аргументы “за” и “против” участия в различных спортивных соревнованиях, ученики отстаивают своё мнение. Некоторые из них считают, что спорт это неотъемлемая часть развития людей, так как он формирует характер, учит побеждать и проигрывать с честью, учит быть дисциплинированным; спорт делает человека сильным, быстрым, терпеливым. Ребята также считают, что спорт помогает обрести настоящих друзей. Но есть группа учащихся, которые имеют совершенно противоположное мнение. Они считают, что спорт не так уж и полезен, а наоборот занимает много времени и энергии. Кроме того, в спорте нет друзей – только соперники. Читая или слушая тексты, заучивая рифмовки или стихотворения, отвечая на вопросы на уроках английского языка, ребята приобщаются к здоровому образу жизни, а разнообразные физминутки на английском языке помогают не только повторить лексику и грамматику, но и сделать урок интереснее. |
|  |

**Таким образом, педагогу в организации и проведении урока иностранного языка необходимо учитывать**: **1.** Обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски;

**2.** Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

**3**. Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех.

**4**. Чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут.

**5.** Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

**6.** Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

**7.** Принцип двигательной активности на уроке, позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы: дети работают индивидуально, в парах, в парах сменного состава, в группах, коллективно.

**8.** Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Можно использовать подвижные и пальчиковые игры. Они помогают созданию внутренней наглядности, необходимой для представления на занятии определенной ситуации, синхронизации мыслительных и физических действий с речью на иностранном языке; - перед выполнением контрольных работ полезно делать упражнения на дыхание, которое способствует снятию напряжения у детей и настраивает на важную работу: дыхание – глубокое, медленное сначала только через левую, а затем только через правую ноздрю. Дыхание через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария, что способствует решению рациональных задач.

**9.** Наличие мотивации у учащихся к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.), используемые учителем методы повышения этой мотивации, привлечение дополнительного материала, подобранного самими учащимися; применение красочной презентации.

**10.** Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

**11**.Психологический климат на уроке: урок – зона психологического комфорта: **-** Положительный настрой на урок: - введение музыки на начальном этапе; - введение в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим: например, игра «Вам – сообщение» илиупражнение «Комплименты». Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является похвала ученика. Она может быть вербальной и невербальной: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

**12**. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями, поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

**13.** *Зарядки-релаксации*. Цель их – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем-либо новым, необычным. Релаксация может быть проведена на любом этапе урока. Перед учениками можно не ставить цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освободить учащихся на короткое время от умственного напряжения. Если необходимо запомнить материал, то срабатывает механическая память. И запоминание происходит легко.

- **Игра-** одна из важнейших форм релаксации. Но имеется в виду не игра на личное и командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие, например, и*гра - пантомима, игра-ситуация*. Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вызывают положительные эмоции на уроках.

- Песня на уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

**В конце урока следует обратить внимание на следующее:**

**14**. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %.

**15.** Темп и особенности окончания урока: спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися.

**16**. Характер, объем и дифференцированность домашних заданий соответствует реальным учебным возможностям, индивидуальным особенностям и способностям учащихся. Выбор уровня выполнения домашнего задания, например: Тема: «Мой день». 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).

# 3.5.Физкультурные минутки как вид релаксации на уроке.

Очень многое делается для решения этой проблемы. Валеологизация системы образования предполагает, что каждый урок, каждое школьное мероприятие должно содержать в себе оздоровительный эффект, препятствовать развитию переутомления, не ухудшать здоровье, а способствовать его развитию.

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 и активизации познавательной способностей детей.

**Цель физкультминуток** – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

**Требования к организации и проведению физкультминуток:**

* Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки являются 15-20 –я минуты урока;
* Длительность физкультминутки составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-4 специально подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей;
* Комплексы должны подбираться в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразными, т.к. однообразие снижает интерес к ним, а значит, и результативность;
* Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.

 На уроках английского языка на начальном этапе данная задача легко решается с помощью песен и рифмовок. На их основе проводится профилактика нарушений осанки и зрения, активизируются внимание, память, умственная работоспособность, снимается умственное и физическое напряжение. Кроме того, развивается речь, обогащается словарный запас, отрабатывается произношение, а самое главное, поддерживается интерес детей к изучению английского языка. Учащиеся с самого начала приобщаются к культуре страны изучаемого языка. Многочисленные повторы, характерные для песенного жанра, способствуют легкому и непроизвольному запоминанию лексико-грамматических конструкций. Прочному запоминанию также способствует комплекс таких факторов, как рифма, лад, тональность, мелодия.

 Преподавая английский язык, я всегда привлекаю внимание учеников к проблеме здоровья и, как говорят англичане, “keeping fit”, то есть к поддержанию формы. Когда дети приходят в среднюю школу, им очень трудно сидеть прямо и спокойно, слушать учителя целый урок внимательно. Скоро им становится скучно, они устают и теряют интерес к предмету. Чтобы избежать этого, я провожу рифмованные физкультминутки в середине урока. Во-первых, все они на английском языке. Поэтому, выполняя эти упражнения, мы тренируем фонетику, учим новые слова и развиваем память. Кроме того, такие упражнения помогают ребятам выплеснуть «излишки» энергии. Сначала рифмовки произносятся учителем, а школьники повторяют слова и действия. Но так как эти “стихи” короткие и легко запоминаются, дети их быстро заучивают, и каждый урок один из учащихся заменяет учителя и выполняет упражнения перед классом.

**3.6. Здоровье учителя.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Здоровый учитель - важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья  учащихся.**  |

 Проблема здоровья учителя заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса.Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной систмы.По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% – нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют: * после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
* после 15-ти лет стажа – 40 %;
* после 20-ти лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний(язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония).К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:* миопия(близорукость);
* ларингит;
* синдром хронической усталости;
* гиподинамия;
* остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:* отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
* сниженная двигательная активность; эмоциональная перенапряженность;
* большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
* отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
* использование авторитарного стиля руководства.

Школа поставила перед собой цели, чтобы помочь нашим педагогам, которые заключаются в следующем:* создать комплекс рекомендаций по проблеме сохранения здоровья педагога
* формировать у педагогов потребность к здоровому образу жизни
* помочь учителю организовать свою деятельность в рамках рабочего дня без нанесения ущерба его здоровью.

***Модель* здорового педагога представляется так :**модель здорового педагога ***А сами учителя***:* 86 % не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;
* 87 % не ложатся спать в одно и то же время; 62% спят менее 7-8 часов в сутки;
* 78% принимают лекарства без медицинских показаний;
* лишь 13 % уделяют целенаправленное внимание своему здоровью;
* 45,7% стараются, но не получается;
* 32 % не уделяют внимания своему здоровью.

 Для сохранения и поддержки здоровья педагога ***необходимо применять***:* лечебно-оздоровительные упражнения;
	+ упражнения для позвоночника
	+ упражнения для осанки
	+ упражнения для шейного отдела позвоночника
* следить за своим физическим здоровьем:
	+ полноценное питание
	+ достаточный сон
	+ соблюдение правил личной гигиены
	+ режим труда и отдыха
	+ занятия спортом
* соблюдать психоэмоциональное равновесие:
	+ позитивное мышление
	+ оптимизм
	+ управление эмоциями
	+ доброжелательное отношение к людям
	+ любовь к себе

***Наши рекомендации***:* ***Начинайте каждый день с чувством радости.***
* ***Поддерживайте это состояние в течение дня.***
* ***Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.***
* ***Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.***
* ***Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.***
* ***Питайтесь регулярно и разнообразно.***
* ***Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.***
* ***Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.***
* ***Не переедайте на ночь.***
* ***Спите не менее 8-ми часов в сутки.***
* ***Занимайтесь физическими упражнениями.***
* ***Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.***
* ***Любите свою душу и тело.***
* ***Старайтесь окружить их комфортом.***

|  |
| --- |
|  |

* -
 |

 |

1. **Выводы.**

 К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: "В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

 Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Особенно это становится актуальным в условиях новой парадигмы образования и внедрения ФГОС нового поколения, когда на первый план выходят личностно-ориентированные технологии образовательного процесса и задачей современного учителя становится создание модели экологически комфортной образовательной среды.

**5. Литература.**

* 1. Шклярова О.А. , Шестакова Н.В. Павлович И.Г. Здоровьесберегающее направление в современной школе. Москва, 2012.
	2. Особенности преподавания иностранного языка в условиях новой передигмы образования:на пути реализации требований ФГОС. Москва, 2012.
	3. Федеральный закон об образовании в вопросах и ответах. Под редакцией М.Б. Лукашевич, А.И. Рожкова. Москва, 2014.
	4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М-во образования и науки РФ. М. : Просвещение, 2011.Стандарты второго поколения).
	5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М-во образования и науки РФ. М. : Просвещение, 2011.Стандарты второго поколения).
	6. Соловова Е.Н. Методика обучения иностранного языка. М.: Астрель, 2008.
	7. Айзман Р.И., Айзман Н.И.и др. Комплексная оценка состояния здоровья и развития детей.-М.: ОАО «Компания АСЕШ», 2006.
	8. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие.-М.: АСТ, 2004.
	9. Баранов А.А., Кучма В.Р.и др. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях.-М.: ГЭОТАР-МЕД, 2008.
		1. .Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004

11.Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004

12.Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.

13.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Н.И. Дереклеева, Москва 2004

* 1. Материалы с сайтов http://pedagogika.by.ru/ , <http://allbest.ru/langv-e.htm>, [learnenglish**kids**.**britishcouncil**.org](http://learnenglishkids.britishcouncil.org/)
1. **Приложение.**

# Рифмовки на уроках английского языка

Обычно я начинаю с самых простых рифмовок:

**Hands up,**

**Hands down,**

**Hands on the sides,**

**Don,t sit down.**

 Но далее расширяется словарный запас учащихся, и рифмовки становятся более сложными.

**My hands**

**Here’s my left hand,**

**And here is my right,**

**I clap them**

**With all my might.**

**\*\*\***

**My hands upon**

**My head I place,**

**On my shoulders,**

**On my face,**

**Then I put them**

**In front me,**

**And gently clap:**

**One, two, three.**

**\*\*\***

**Clap, clap, clap your hands,**

**Clap your hands together.**

**Stamp, stamp, stamp your feet,**

**Stamp your feet together.**

**Turn, turn, turn around,**

**Turn around together.**

**Clap, clap, clap your hands,**

**Clap your hands together.**

**\*\*\***

**Hands on your hips,**

**Hands on your knees,**

**Put them behind you,**

**If you please**

**\*\*\***

**Touch your shoulders,**

**Touch your nose,**

**Touch your ears,**

**Touch your toes,**

**Raise your hands high in the air,**

**To the sides,**

**On your hair.**

**Raise your hands**

**As before,**

**While you clap:**

**One, two, three, four.**

**\*\*\***

**Head, shoulders, knees, and toes,
Knees and toes.
Head, shoulders, knees, and toes,
Knees and toes.
Eyes and ears, and mouth and nose.**

**Head, shoulders, knees, and toes.
Knees and toes.**

**Arms and legs, feet and hands,
Feet and hands.
Arms and legs, feet and hands,
Feet and hands.
Eyes and ears, and mouth and nose.
Arms and legs, feet and hands.
Feet and hands.**

 Далее, во время обсуждения темы «Спорт и игры», дети учат наизусть стихи о различных видах спорта:

**On a winter day**

**Skating, skating,**

**Boys and girls so gay**

**Like to skate together**

**On a winter day.**

**Skiing, skiing,**

**Boys and girls so gay**

**Like to ski together**

**On a winter day**

**\*\*\***

**Sports**

**Sport is fun for girls and boys**

**It’s much better than the toys.**

**You can sledge and ski and skate**

**And throw snowballs with Kate.**

**You can swim and play football,**

**Hockey, tennis, basketball.**

**You can jump and you can run,**

**You can have a lot of fun.**