

**Использование  
здоровьесберегающих  
технологий  
на уроках английского языка  
или «Уроки без стресса»**

Выполнил:  
учитель английского языка Ю.А.  
Феклушкина

# Причины плохого здоровья современного школьника:

- социально-экономические условия
- плохая экология
- безработица среди родителей
- преобладание у детей вредных привычек
- интенсификация учебного процесса
- использование новых форм и технологий обучения
- раннее начало систематического обучения

# Как следствие всего этого

- снижение иммунитета
- рост количества заболеваний
- низкий уровень активности учащихся на уроках
- слабая успеваемость.

## **приоритетные задачи образования:**

- **сбережение и укрепление здоровья учащихся**
- **формирование у них установки на здоровый образ жизни**
- **выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников**

# **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

– это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

# Выделяют несколько типов здоровьесберегающих технологий:

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы.)

**Цель**  
**здоровьесберегающих**  
**образовательных**  
**технологий** – обеспечить

школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

**Главной задачей учителя  
должно стать обеспечение  
максимально благоприятной и  
комфортной обстановки и  
создание у детей  
положительной эмоциональной  
настроенности на уроке.**



## **На своих уроках я использую:**

- методы  
позитивной психологической  
поддержки ученика
- учёт индивидуальных  
особенностей учащегося и  
дифференцированный подход к  
детям с разными возможностями
- поддержание познавательного  
интереса к изучению английского  
языка
- принцип двигательной активности  
на уроке

# **Основные требования к уроку в условиях здоровьесберегающих технологий сводятся к следующему:**

- Построение урока на основе закономерностей образовательного процесса.
- Оптимальное сочетание специфических принципов и методов обучения.
- Создание условий для продуктивной познавательной деятельности.
- Активизация развития всех сфер личности.
- Логичность и эмоциональность всех этапов деятельности.
- Использование средств здоровьесбережения: физкультминутки, подвижных игр.
- Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
- Мониторинг качества урока.

# **Гигиенические критерии рациональной организации урока английского языка (по Н. К.Смирнову)**

<b>№</b>	<b>Факторы урока</b>	<b>Уровень гигиенической рациональности Урока</b>
<b>1</b>	<b>Плотность урока</b>	<b>Не менее 60% и не более 80%</b>
<b>2</b>	<b>Число видов учебной деятельности</b>	<b>4-7</b>
<b>3</b>	<b>Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности</b>	<b>Не более 10 минут</b>
<b>4</b>	<b>Число видов преподавания</b>	<b>Не менее 3</b>
<b>5</b>	<b>Наличие эмоциональных разрядок (число)</b>	<b>2-3</b>

<b>№</b>	<b>Факторы урока</b>	<b>Уровень гигиенической рациональности Урока</b>
<b>6</b>	<b>Место и длительность применения ТСО</b>	<b>В соответствии с гигиеническими нормами</b>
<b>7</b>	<b>Чередование позы</b>	<b>Учитель наблюдает за посадкой Поза чередуется в соответствии с видом работы учащихся</b>
<b>8</b>	<b>Физкультминутки</b>	<b>Две за урок, состоящие из 3 легких упражнений</b>
<b>9</b>	<b>Психологический климат</b>	<b>Преобладают положительные эмоции</b>
<b>10</b>	<b>Момент наступления утомления учащихся</b>	<b>Норма— за 5-10 минут до окончания урока.</b>

# Идеи педагогики оздоровления

## Использование нестандартных

### уроков:

Уроки-игры

Уроки-дискуссии

Уроки-соревнования

Театрализованные уроки

Уроки-консультации

Уроки с групповыми формами работы

Уроки взаимообучения учащихся

Уроки творчества

Уроки- аукционы

Уроки -конкурсы

Уроки-обобщения

Уроки -фантазии

Уроки-экскурсии

# Виды разрядок:

- ❖ физкультминутки
- ❖ игра
- ❖ песня
- ❖ музыкальная пауза
- ❖ упражнения для коррекции осанки
- ❖ упражнения для глаз
- ❖ релаксация