

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА



Подготовила:  
учитель английского языка  
МОУ «Основная общеобразовательная школа №3»  
г.Ртищево Саратовской области  
Куликова Олеся Александровна

**Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников.**

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 здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.



**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 здоровьесберегающим технологиям.

### **Смена видов работ:**

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



Способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА УРОКАХ  
ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ  
СНИЖАЕТ НАГРУЗКУ  
УЧАЩИХСЯ ПО ДОМАШНЕЙ  
РАБОТЕ; РАЗНОУРОВНЕВЫЕ  
ЗАДАНИЯ СПОСОБСТВУЮТ  
ПОВЫШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
УЧАЩИХСЯ.

РАЗЛИЧНЫЕ ТЕСТОВЫЕ  
ЗАДАНИЯ С ВЫБОРОМ  
ОТВЕТА, С ОТКРЫТЫМ  
ОТВЕТОМ; ЗАДАНИЯ НА  
ПЕРЕГРУППИРОВКУ; НА  
РАСПОЗНАВАНИЕ И ПОИСК  
ОШИБОК, ПОЗВОЛЯЕТ  
ИЗБЕЖАТЬ МОНОТОННОСТИ  
НА УРОКЕ

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)



### *Зарядки для глаз.*

- 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.





Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий- это 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.

Доброжелательный тон педагога - важный момент здоровьесберегающих технологий.

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА

№	Фактор урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		Рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	Более 90%
2	Число видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7-10 мин.	Смена через 11-15 мин.	Более 15 мин.
5	Число видов преподавания	Не менее 3	2	1
6	Чередование видов преподавания	Не позже чем через 10-15 минут	Через 15-20 минут	Не чередуются

№	Факторы урока	уровни гигиенической рациональности урока		
8	Место и длительность применение ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работы
10	Физкультминутки	Две за урок, состоящие из 3-5 повторений каждого	1 физкульт-минутка за урок с недостаточной продолжительн-ю	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
12	Наличие эмоциональных разрядок (число)	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических	В произвольной форме





# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ?

Кандидат медицинских наук В.И. Дедловская  
(г. Жуковск Московская область)

- не взвинчивать себя. Не нужно, как делают многие, вновь и вновь мысленно «прокручивать» стрессовую ситуацию. Не «грызть своё сердце», как говорили древние;
- проанализировать факты и убедить себя, что ситуация могла бы быть и хуже. Постарайтесь извлечь даже пользу из данной ситуации;
- постараться улыбаться в трудную минуту;
- следить за голосом, стараться говорить спокойно. Дыхание также нужно успокоить;
- приказывать себе: «Не думай об этом, это нужно забыть!»;
- переключить своё внимание на какое -нибудь любимое занятие;
- не бездействовать, заняться физическим трудом или упражнениями.

## Литература

1. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004
3. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004
4. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.
5. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Н.И. Дереклеева, Москва 2004
6. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Москва, издательский дом «Новый учебник» 2003

**УДАЧИ  
ВАМ И  
ЗДОРОВЬЯ**