

МБОУ «Гимназия №5 г. Морозовска»

**Использование здоровьесберегающих
технологий в условиях введения ФГОС
нового поколения.**

Учитель английского языка:
Носова Ирина Ивановна

2017-2018 учебный год

Федеральный государственный образовательный стандарт представляет собой совокупность требований обязательных при реализации основных образовательных программ общего образования, требований к структуре, результатам и условия реализации основной образовательной программы.

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Основополагающей целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

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.
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося - все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

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.

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.

Личностно-ориентированные технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы.

Английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом они должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, читать, писать, слушать и анализировать информацию. Поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Во избежание усталости учащихся необходимыми элементами на каждом уроке является смена видов работ, творческие задания, «мозговой штурм». Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

Снизить утомление детей можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Для организации благоприятного климата на уроке, для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и практических целей, поддержания мотивации обучаемых в течение нескольких лет я использую различные элементы здоровьесберегающих технологий.

Для этого я стараюсь учитывать:

1. физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста;
2. предусматриваю такие виды работ, которые снимают бы напряжение и усталость;
3. стараюсь проводить урок непринуждённо, с настроением и только положительными эмоциями;
4. создаю приятную, располагающую к занятиям обстановку;
5. включаю в урок физкультурные минутки, зарядки-релаксации, динамические паузы, игры и пр.

Предлагаю Вашему вниманию некоторые элементы релаксации, применяемые мною на уроках в начальной школе. Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к эффективности усвоения материала (длительность зарядки – релаксации 3-5 минут).

1. Зарядка с использованием движения, песен, танца. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание детей. Примерами такой зарядки являются песенки “Clap, clap, clap your hands”, “ If you are happy”, “Hokey

2.Физкультминутки.

Это кратковременные перерывы для проведения упражнений. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Touch your shoulders,
Touch your knees.
Up your hands,
Then shake them, please.
Bend left. Bend right.
Stand straight! All right!
Hands up, hands down,
Hands on hips, turn around.
Hands up, hands down,
Hands on hips, sit down.
Stand up, hands to the sides.
Bend left, bend right.
Stand still, sit down.

3.Подвижные игры, сюжетно-ролевые и другие игры создают благоприятную почву для развития их двигательной активности, укрепления здоровья, способствует решению определенных учебно-воспитательных задач, в том числе и по обучению иностранному языку. Игра «Touch the colour», “Point to the teacher”например, подходят к теме «Цвета».

4.Пальчиковые игры.

Как известно, любая деятельность детей, в которой задействованы кисти и пальцы, способствует развитию речи. На ладони и на стопе находятся около 1000 биологически активных точек. Данный вид деятельности можно использовать и в начале урока. Это настроит детей на занятие, даст позитивный заряд, а также поможет активизировать мозговую деятельность.

Самые любимые у детей игры «Family», «5 little monkeys».

5.Упражнения для глаз

Количество учащихся с плохим зрением неуклонно растет, снять усталость глаз помогает гимнастика:

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.

6. Дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей во время проведения внеклассного мероприятия. Упражнение

«Шарики». Я предлагаю детям представить, что они воздушные шарики. «You are balloons»! На счёт 1-4- дети делают 4 глубоких вдоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

В старших классах практикую на своих уроках элементы уровневого обучения.

Учащимся предоставляется самостоятельный выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме. Каждый ученик планирует свою учебную деятельность, определяет свой потенциал при выполнении различных видов работ.

В заключении хочется сделать вывод, что здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. Это, наконец, счастливые дети и, как следствие, удовлетворенные своей деятельностью педагоги.