# Бородина Светлана Владимировна

МОУ «СОШ №11 с УИОП»

г.Железногорска Курской области

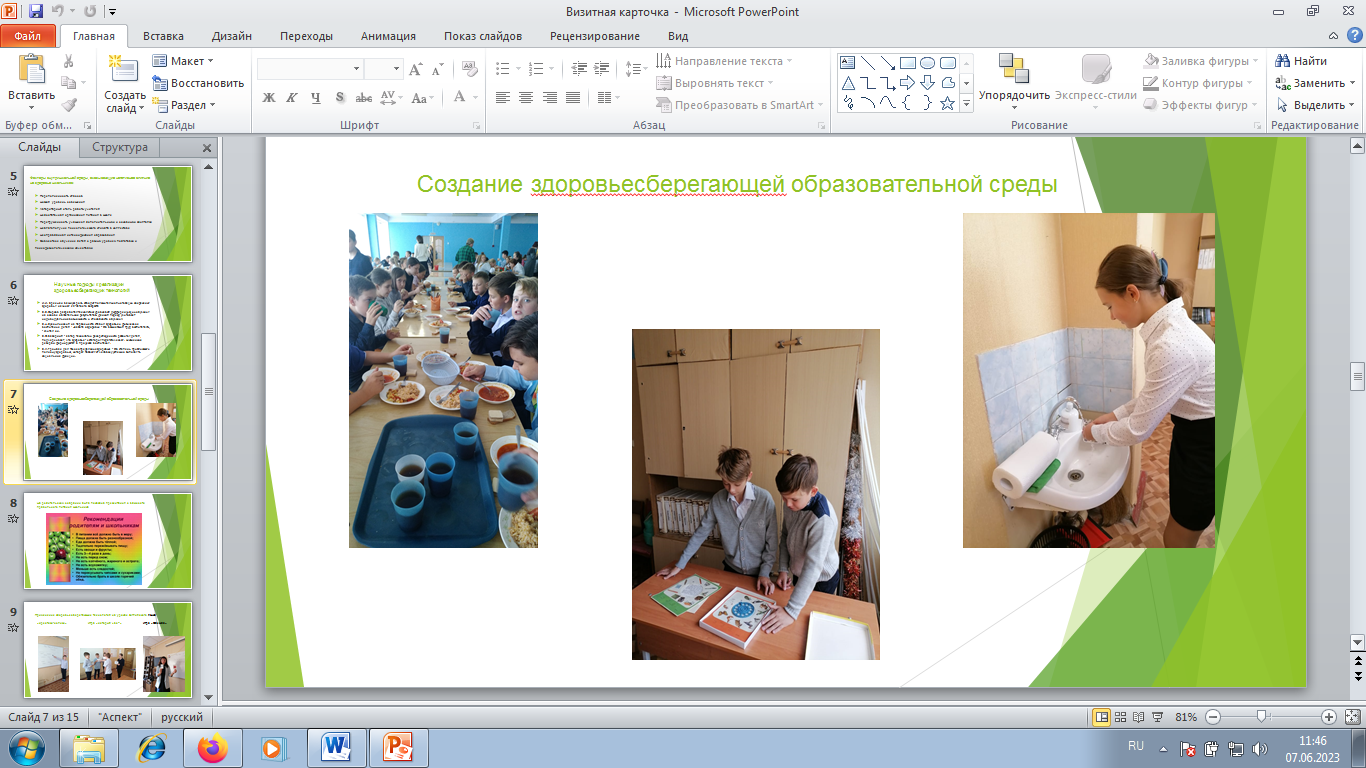
учитель иностранных языков

# Авторская методика реализации

# здоровьесберегающих технологий

# В своей педагогической практике я стараюсь применять различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Сегодняшние школьники нередко испытывают проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни, компьютерной зависимостью, чрезмерным использованием мобильных устройств. Многие дети школьного возраста имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, кифоз, нарушения осанки), органов дыхания (бронхиальная астма), ЖКТ (хронический гастрит), нарушения зрения (близорукость, дальнозоркость, миопия). Во время образовательной деятельности учитель находится в ежедневном поиске решений, способствующих формированию здоровой нации.

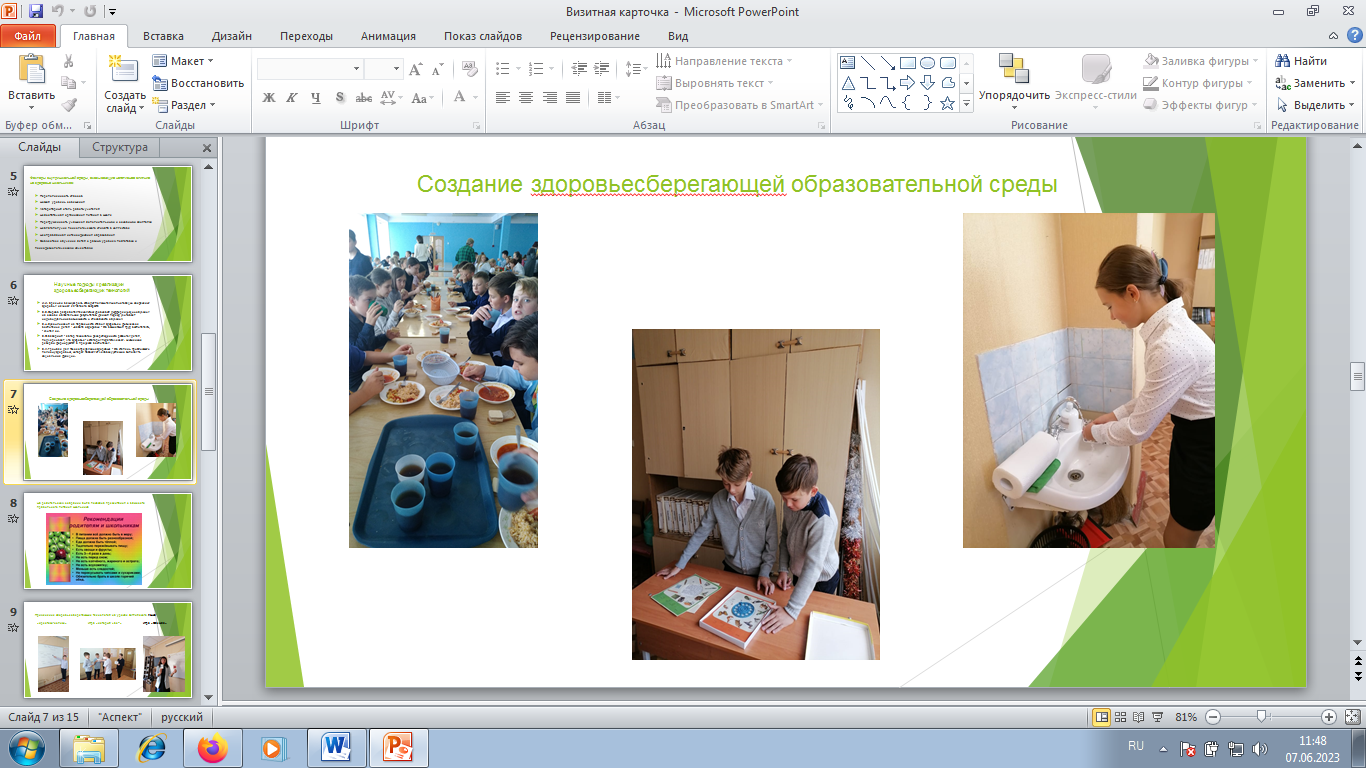
Перед началом урока я всегда открываю окна и проветриваю кабинет, ведь свежий воздух насыщает кровь кислородом, обеспечивая правильную работу всех жизненно важных органов ребенка, благоприятно сказывается не только на умственной деятельности, но и на физическом здоровье. При комфортной для школьников температуре окружающей среды окна находятся в режиме проветривания и во время урока. По рекомендациям Роспотребнадзора оптимальная температура в учебных помещениях и кабинетах должна быть в пределах 18-24 градусов. В теплое время года окна моего кабинета открыты в режиме проветривания практически постоянно, в холодное – по мере необходимости, тем самым я создаю комфортные условия для образовательной деятельности.

Немаловажное значение для поддержания здоровья школьников имеет и правильное питание. На родительских собраниях я провожу беседы с родителями о важном значении горячего питания, предлагаемого в школьной столовой. Школьное меню сбалансированное, включает первое и второе блюда, чай или компот, свежие овощи и фрукты. В результате проведенной работы 80-90% детей в моем классе обедают в школьной столовой, таким образом они получают все необходимые питательные вещества для полноценной жизнедеятельности.

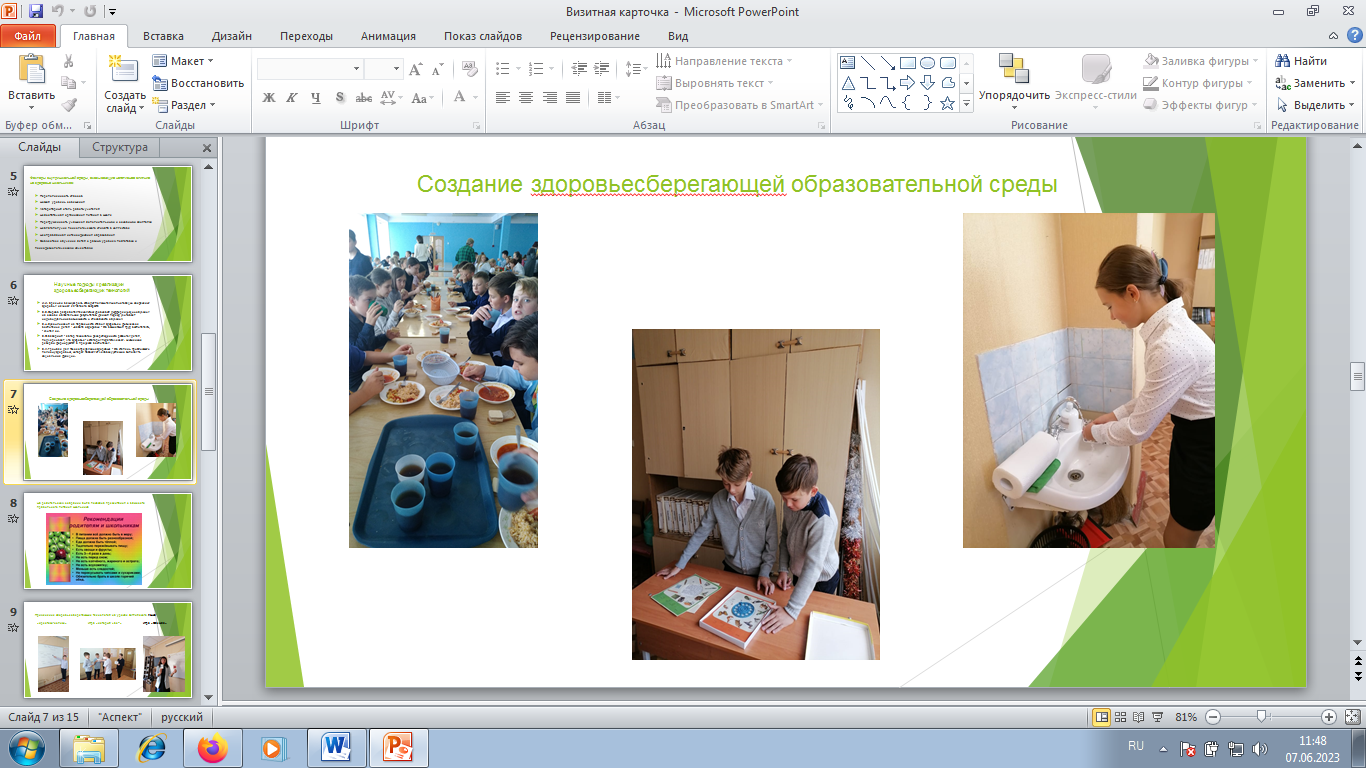
Школа предлагает ученикам различные занятия по внеурочной деятельности, это и спортивные секции, и кружки художественной направленности, и творческие, и интеллектуальные. Моя задача как классного руководителя – помогать им в выборе занятий по интересам с учетом их предпочтений. Многие ребята из моего класса посещают школьные секции по баскетболу, дзюдо, настольному теннису, формируя культуру здорового образа жизни, поддерживая мышцы в тонусе, закаливаясь, укрепляя опорно-двигательный аппарат и иммунитет.

В осенний период в школе проходит вакцинация участников образовательного процесса против гриппа. Детям делают прививки только с согласия законных представителей, и своей целью я считаю грамотное объяснение родителям целесообразности и необходимости вакцинации в условиях многочасового пребывания в коллективе, в замкнутом пространстве, с учетом индивидуальных особенностей детей, наличия противопоказаний.

Должное внимание во время учебного процесса я уделяю соблюдению санитарно-гигиенических норм школьниками, обеспечивая неукоснительное следование установленным в школе требованиям. Так, придя в школу, дети обязательно переобуваются в сменную обувь, тем самым не только поддерживая чистоту и порядок в рекреациях и школьных кабинетах, но и соблюдая терморегуляцию организма, не допуская перегревания.

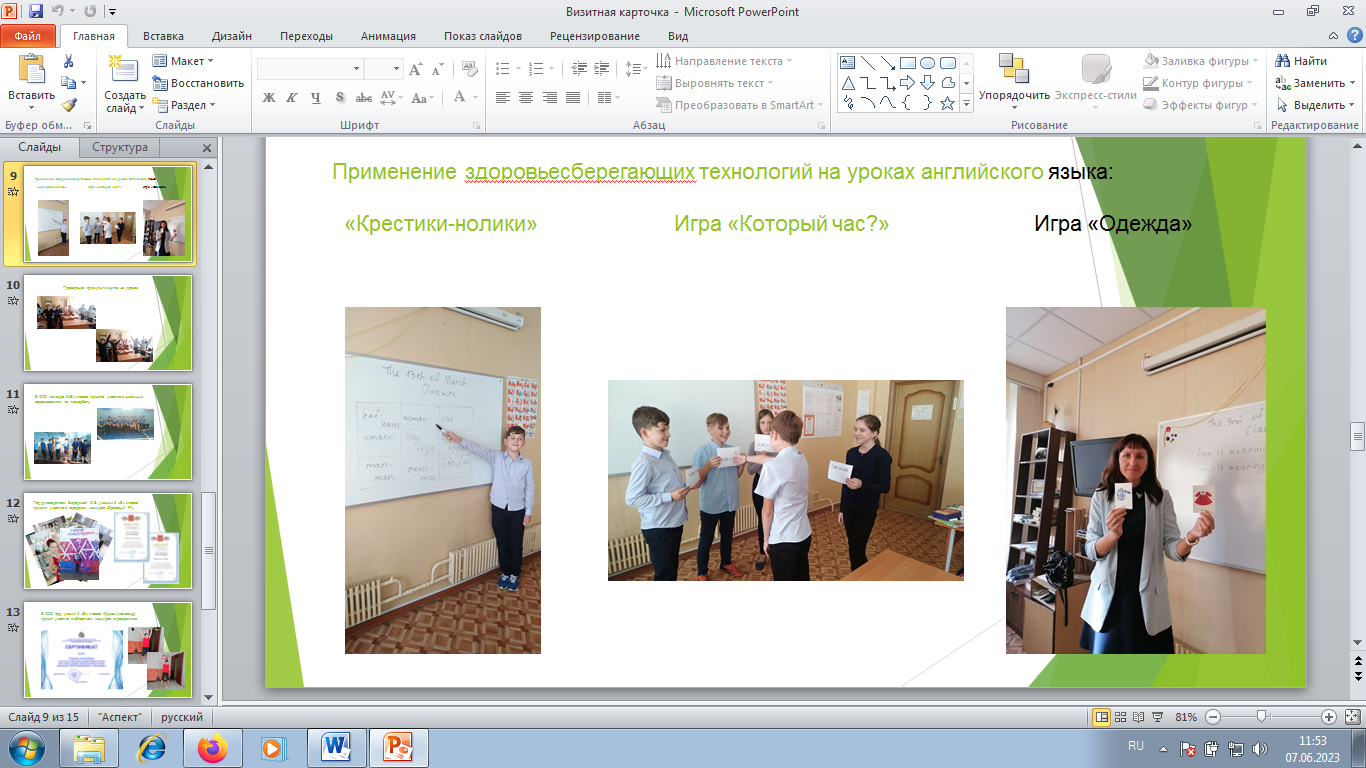
 Обязательным требованием для школьников является гигиена рук, для этого в кабинете созданы необходимые условия – имеется раковина с горячей и холодной водой, жидкое мыло и бумажные полотенца. Ежедневно перед посещением столовой, а также по мере необходимости дети моют руки, тем самым оберегая себя от кишечных расстройств, ротавирусных инфекций, болезней ЖКТ. Для обеспечения питьевого режима школьникам рекомендую иметь с собой бутылку воды.

Немаловажную роль играет смена вида деятельности на уроке. Чередование фронтальной, индивидуальной, парной и групповой работы в сочетании с двигательной активностью детей (при работе в закрытых парах – повернуться друг к другу, в открытых парах – выйти к доске, при работе в группах – встать со своего места и подойти к участникам своей группы) позволяет снизить негативное влияние неподвижного пребывания школьников на уроке, активизирует процессы обмена веществ, усиливает насыщение крови кислородом и снабжение их жизненно важных органов, способствует улучшению деятельности нервных центров, процессов мышления, памяти, концентрации внимания.

 Массовое увлечение детей гаджетами привело к появлению проблем со зрением у каждого второго школьника. В моем 5 классе, состоящем из 26 учащихся, половине детей врач рекомендовал первую-вторую парту в связи с проблемами со зрением, однако даже с первой парты и с использованием очков некоторые из них порой не видят написанное на доске. Призывы отказаться от использования мобильных телефонов не приводят к желаемому результату, соответственно возникла необходимость предложить школьникам альтернативу. Я принесла в кабинет настольные игры, паззлы, кроссворды, которыми дети с удовольствием занимаются на переменах в дополнение к двигательной активности.

На уроках я стараюсь выделить время для зрительной гимнастики. Для этого использую следующие приемы:

- прошу школьников закрыть глаза и включаю музыку, при этом в соответствии с темой урока даю задание, например: «Представь семейный вечер» или «Представь, что ты на вечеринке по случаю дня рождения друга». По истечение минуты предлагаю детям поделиться своими мыслями, описать свои чувства, какие действия происходили, что они слышали, какие запахи им чудились, какие вкусные блюда они пробовали и т.д.

- демонстрируя различные предметные карточки, предлагаю заполнить пропуски в предложениях на доске, тем самым достигая сразу нескольких целей. Фокусируя взгляд на изображении, а затем переводя его на доску, школьники тренируют глазные мышцы, поочередно напрягая и расслабляя их, рассматривая предметы то вблизи, то вдали. При этом выходя к доске, дети двигаются, меняют положение тела, разминают мышцы и суставы.

- одновременно со зрительной гимнастикой я тренирую и развиваю предметные навыки учащихся в английском языке, проговаривая вместе с ними следующие рифмовки:

1) Look left, right, (Посмотри налево, а затем направо)

Look up, look down, (Посмотри вверх, а теперь вниз)

Look around. (Посмотри вокруг)

Look at your nose, (Посмотри на кончик носа)

Look at that rose. (Посмотри на розу)

Close your eyes, (Закрой глаза)

Open, wink and smile. (Открой глаза, подмигни и улыбнись)

2) One, two, three, four. (Раз, два, три, четыре)

Look at the window, (Посмотри на окно)

Look at the door, (Посмотри на дверь)

Look at the ceiling, (Посмотри на потолок)

Look at the floor. (Посмотри на пол)

One, two, three, four. (Раз, два, три, четыре)

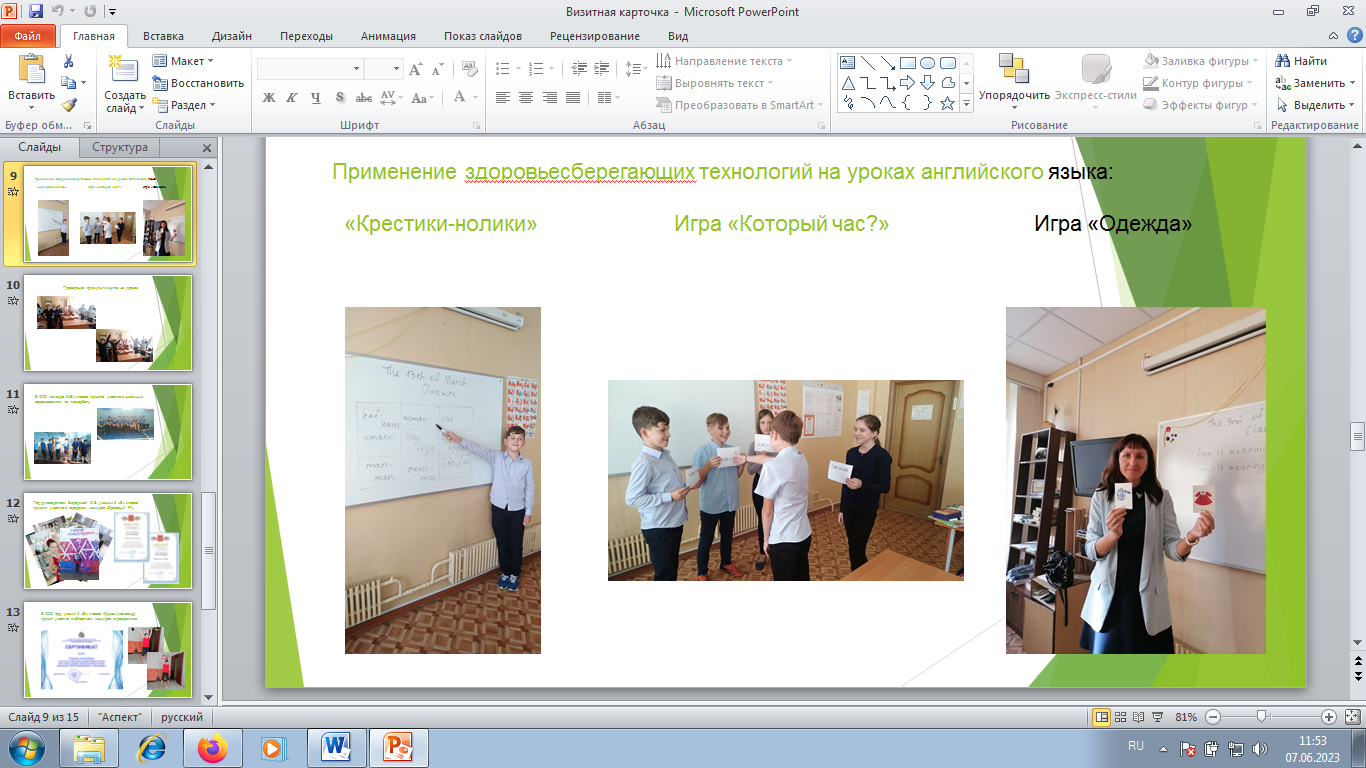
3) One, two – look at your shoe, (Раз, два – посмотри на свои ботинки)

Three, four – look at the door, (Три, четыре – посмотри на дверь)

Five, six – look at the chicks; (Пять, шесть – посмотри на цыплят)

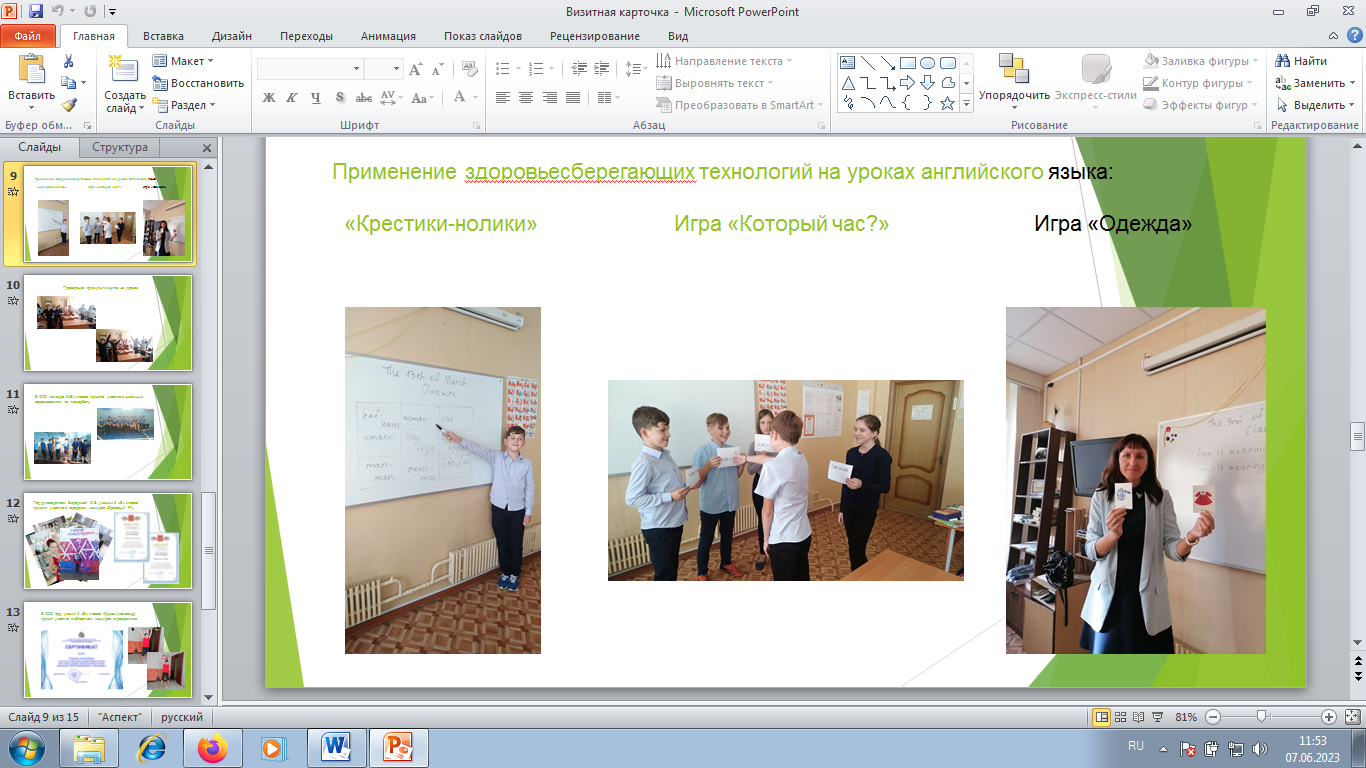
Seven, eight – look at the plate; (Семь, восемь – посмотри на тарелку)

Nine, ten – look at the pen. (Девять, десять – посмотри на ручку)

Одним из эффективных способов применения здоровьесберегающей технологии, используемых мной на уроках английского языка, является игра, позволяющая ученикам закрепить полученные знания по теме «Время». Школьники становятся в круг, каждый из них держит в руках лист бумаги с указанным на нем временем, например, 8:45-17:30. Один из учеников стоит в центре круга, вытянув правую руку вперед. По команде учителя дети начинают движение по часовой стрелке, имитируя циферблат. В какой-то момент учитель задает вопрос: «When does the shop work? (Когда работает магазин?)». Ученик, стоящий в центре, называет время, на которое он указывает рукой, используя предлоги from…till… (с… до…).

Еще один используемый мною прием – игра «tip-top-toe» (крестики-нолики), которую я применяю на этапах изучения новой лексики и грамматики. Например, для закрепления и тренировки форм множественного числа существительных предлагаю ученикам такое игровое поле:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Leaf (лист) - | Mouse (мышь)- | Scarf (шарф) - |
| Table (стол) - | Tomato (помидор)- | Spoon (ложка) - |
| Lady (леди) - | Woman (женщина)- | Fox (лиса) - |

Ученики делятся на две команды, и представители каждой из них по очереди записывают на доске слова, стараясь не допустить ошибки и обыграть соперников.

В 5 классе на уроках повторения алфавита я успешно применяю предлагаемые авторами учебника «Английский в фокусе» песни, сопровождая их танцевальными движениями, которые дети с удовольствием повторяют.

A for apple, B for ball, (арбуз на А, батон на Б)

C for cat and D for doll… (ворона на В, гриб на Г)

При этом создается благоприятный и дружелюбный психологический настрой, снимается эмоциональное напряжение и мышечный тонус.

Одним из эффективных приемов применения здоровьесберегающих технологий в сочетании с развитием диалогической речи на уроках английского языка является «double circle» - двойной круг. Учащиеся выходят к доске, делятся на две команды и становятся друг напротив друга попарно, образуя большой круг. По команде учителя дети из внутреннего круга задают вопрос, например, «What is your name?», а их партнеры из внешнего круга отвечают на него. Затем внутренний круг перемещается по часовой стрелке и повторяет вопрос и так до тех пор, пока все не вернутся в исходное положение. После этого вопросы задают дети из внешнего круга, двигаясь против часовой стрелки.

Также использую на уроках английского языка физкульминутку:

Hands up! Hands down! (Руки вверх! Руки вниз!)  
Hands on hips, sit down! (Руки на пояс, садись!)  
Stand up, hands to the sides — (Встань, руки на пояс)  
Bend left, bend right. (Наклонись влево, наклонись вправо)  
Hands on hips, (Руки на пояс)  
Оne, two, three, hop, (Раз, два, три, прыжок)  
Оne, two, three, stop. Stand still! (Раз, два, три, стоп. Стой на месте!)

При изучении глаголов движения широко применяю пантомиму – дети встают со своих мест и повторяют за мной движение, а затем хором произносят слово, например, walk (ходить) или swim (плавать). Этот же прием можно применять в парной и групповой работе.

Одной из любимых игр на уроках у детей является «Heads and tails» (Орел и Решка), во время которой дети двигаются, подбрасывая монетку и передвигая фишку на игровом поле.

При изучении темы «Одежда» я задаю детям вопрос, например, «Who is wearing black trousers? (Кто одет в черные брюки?)», при этом дети, одетые в черные брюки, должны встать. Этот прием можно применять и при изучении темы «Внешность», видоизменяя вопрос, например «Who has got brown eyes? (У кого карие глаза?)» Таким образом, заставляя детей менять положение, позу, совершать различные движения, педагог способствует укреплению здоровья детей, формированию устойчивой культуры здорового образа жизни, стремлению к всестороннему физическому развитию.