МБОУ Верхнегрековская ООШ

**Здоровье сберегающие  
технологии на уроках**

Учитель английского языка,

географии и информатики

МБОУ Верхнегрековской ООШ

Тимошенко Анна Александровна

2019

**Здоровье сберегающие технологии на уроках.**

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
 От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».** (2 слайд) В.А.Сухомлинский.

           Стандарт впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – как приоритетное направление деятельности образовательного учреждения.

       В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

           Здоровье сберегающие технологии – это технологии позволяющие педагогу добиться наибольшей эффективности обучения с наименьшим причинением вреда их психическому и физическому здоровью.  
           Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровье сбережения, 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. **Задача педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.** (3 слайд)

**Здоровье сберегающий подход  в организации обучения** помогает учащимся раскрыть самих себя и свои способности, заложенные от природы, научить адаптироваться в быстро меняющемся мире и минимизировать действие стресса, в котором находится ребенок. Благодаря широким возможностям предмета можно научить ребенка различным моделям поведения, вхождению в образ в ролевой игре, повышению уверенности в себе и своих силах, самоанализу, развивать творческие способности каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей. (4 слайд)

* Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем лучше ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости.
* ***в физическом плане*** *– здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;*
* ***в социальном плане*** *– он коммуникабелен, общителен;*
* ***в эмоциональном плане*** *– ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;*
* ***в интеллектуальном плане*** *– учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, само обучаемость;*
* ***в нравственном плане*** *– он признает основные общечеловеческие ценности.*

       Для того чтобы добиться наибольшей эффективности урока следует организовать  урок с позиции здоровье сбережения учащихся. (5 слайд)

**1.                Правильная организация урока – это** учет всех критериев здоровье сбережения на рациональном уровне.

Ø    Различные виды учебной деятельности, их средняя продолжительность и частота чередования. В идеале на уроке должно прослеживаться  от до 7 видов деятельности с их продолжительностью не более 10 минут;

Ø    Распределение интенсивности умственной деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в тече­ние урока такова: 5-25-я минута — 80%; 25-35-я минута — 60-40%;   35—40-я минута — 10%. (6 слайд)

Ø    Виды преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, парная и групповая работа и т.д.). Во время урока используется не менее 3-х видов  преподавания с их чередованием не позже, чем через 10-15 минут;

Ø    Наличие эмоциональных разрядок (за урок  2-3);

Ø    Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток;

Ø    Место и длительность применения ТСО;

Ø    Психологический климат на уроке (преобладание положительных эмоций)

2.            **Психолого-педагогические технологии здоровье сбережения.**

**Я хочу представить те технологии и формы работы, которые я использую на уроках. (7 слайд)**

* Частые смены одной деятельности другой;
* активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар);
* Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
* Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов;
* интерактивные, в том числе и игровые технологии;
* Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке

Ø    **Снятие эмоционального напряжения.  (8 слайд)**

Доброе слово и улыбка в начале урока уже снимает эмоциональное напряжение. При изучении новой темы на этапе актуализации знаний  или мотивации я, при возможности,  использую небольшие видеофрагменты по теме. При изучении отдельных стран можно познакомить ребят с интересными, иногда очень забавными фактами о них.

Для снятия эмоционального напряжения очень эффективно использовать на уроке игровые моменты, небольшие отступления от основной темы.

«*СОСУЛЬКА*». Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Ø Создание благоприятного психологического климата на уроке.  (9 слайд**

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.  Каждый ученик имеет способности. Моя задача, как учителя,  создать  такую ситуацию, чтобы раскрыть эту способность или показать значимость этого ученика, его успешность.  Я часто использую  такой прием, когда на уроке-зачете моими помощниками являются именно слабые ученики. В таких случаях они не только получают крепкие знания (ведь они выслушивают ответы нескольких учеников), но у них повышается самооценка.

* **Частые смены одной деятельности другой (10 слайд)**

Для того чтобы не допустить чрезмерной усталости учеников, я провожу смену различных видов деятельности, таких, например, как: работа с учебником и творческие задания, самостоятельная работа и ответы на вопросы, чтение, слушание и письмо. На уроках английского языка мы рисуем, загадываем и отгадываем загадки, разучиваем готовые стишки и сочиняем свои; сочиняем и рассказываем сказки - всё это является необходимыми элементами на каждом уроке. Они способствуют развитию памяти, мышления, а чередование этих видов деятельности позволяет сохранять внимание школьников и помогает не загружать детей однотипной деятельностью, тем самым не давая им утомиться.

Ø    **Физкультминутки  (11 слайд)**

Такого же эффекта можно добиться включением в урок оздоровительных моментов: минуток релаксации, физкультминуток, дыхательных гимнастик или гимнастик для глаз. Кроме предотвращения утомляемости, эти небольшие физкультминутки служат для профилактики нарушения осанки и зрения. Необходимое условие эффективного проведения оздоровительных элементов — положительный эмоциональный фон.

   Физкультминуткидолжны соответствовать возрастным способностям учащихся**.**И еслив начальных классах они имеют игровой характер, то в среднем звене и старших классах физкультминутки должны соответствовать теме урока. Так, например, физкультминутки у младших школьников проводятся, как в обычном формате (под считалку, рифмовку, песенку), так и с использованием видеофрагментов.

Ø    **Игровые технологии**. (12 слайд)

Также при проведении уроков я широко использую игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Игра вызывает положительные эмоции, а значит, сохраняет психологическое здоровье детей. Игры могут быть разные – подготовительные и творческие; нужны и полезны и те и другие, каждая в своё время и на своём месте в пространстве урока.

Например, игры-пантомимы, различные конкурсы и соревнования, подвижные игры. Ролевые игры дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни. Они забывают о своем психологическом дискомфорте. Например, игра – пантомима: при изучении алфавита, я предлагаю изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером). Такие игры способствуют развитию координации рук и ног, других частей тела, вызывают положительные эмоции на уроках.

Подвижная игра, в процессе которой дети могут свободно передвигаться по классу, также снимает напряжение. Подвижная игра для детей создает благоприятную почву для развития их двигательной активности, укрепления здоровья.

Ø   **Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.  (13 слайд)**

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. Такие вопросы на уроках мы  затрагиваем при изучении тем «Спорт», «Еда», «Погода», «Одежда», «Режим дня», «Здоровье», в рамках которых обязательно обсуждаются вопросы здоровье сбережения. Обязательно на уроках мы с ребятами беседуем о том, что хорошо и что плохо, что здорово, а что нет. Известно, что дети воспринимают как норму то, что видят вокруг себя. Значит, для того, чтобы они воспринимали как норму здоровье физическое и психологическое, школьная среда тоже должна быть здоровой и каждый урок должен быть направлен на здоровье сбережение.

Применение здоровье сберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю. Если это станет системой, и мы все поймём, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, наши дети будут здоровы и умны.

Результатом использования здоровье сберегающих технологий я считаю то, что учащиеся активно работают весь урок, быстро отвлекаются от предыдущего урока, тем самым повышается их интерес к предмету. Здоровье сберегающие образовательные технологии в данном контексте являются необходимым подспорьем учителя, они вводят ученика в образовательное поле с повышенной мотивацией и, что самое главное, без потерь для здоровья. Это помогает творческому развитию личности и не даёт никаких дополнительных нагрузок на нервную систему.

В заключение, хочется сказать словами великого гуманиста и педагога Ж.-Ж. Руссо: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***