

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Индивидуализация образования

Петрова Лариса Анатольевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №7

г. Минеральные Воды Ставропольского края

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования, так как по данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35—40% — хронические заболевания. Поэтому естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. Работая в школе 24 года, с грустью комментирую, что с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем, повышенной утомляемостью, слабой нервной системой, детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам и нервному напряжению. Английский язык в средней школе - серьезный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, нагрузка на детский организм огромная, поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Идя на урок, я всегда помню, что в классе должен быть соответствующий микроклимат (нормальная температура, свежий воздух, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей,

Конференц-зал

электронный журнал



электронное средство массовой информации

ISSN 2223-4063
www.konf-zal.com
konf-zal@mail.ru

чистота и порядок). Урок не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты (физкультминутки, юмор, похвала). Урок следует заканчивать спокойно, не задерживать учащихся, не перегружать домашним заданием. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников. Но кроме этого нужно и рационально распределять время, нагрузку, формы работы на уроках: 1. Плотность (количество времени, затраченное школьником на учебную работу) - не менее 60% и не более 80% . 2. Виды учебной деятельности (количество) 4–7 . 3. Средняя продолжительность различных видов деятельности - не более 10 минут. 4. Частота чередования видов учебной деятельности - не позднее чем через 7–10 минут. 5. Число видов преподавания - не менее 3 (словесный, наглядный, аудиовизуальный). 6. Наличие эмоциональных разрядок (количество) 2–3.

Под эмоциональной разрядкой я подразумеваю физкультминутки, которые включают упражнения для снятия общего или локального утомления; для кистей рук; для снятия утомления плечевого пояса; для улучшения мозгового кровообращения; для мобилизации внимания; гимнастика для глаз и слуха; упражнения, корректирующие осанку; дыхательная гимнастика; артикуляционно-мимическая гимнастика; массаж активных точек. Важным является тренировка голоса и дыхания на уроке английского языка: красота голоса, мелодичность во многом зависят от того, как человек дышит. Комплексная тренировка голоса и дыхания предполагает физическую тренировку (дыхание, осанка, движения) и тренировку на чувственном уровне (эмоции, концентрация и направленность внимания, установление и поддержка контакта в ходе общения). Формированию правильной осанки могут способствовать дыхательные упражнения. Для выполнения приемов, снимающих мышечный зажим, тренирующих голос и речевое дыхание я



применяю следующие упражнения в ходе релаксационной паузы. **Упражнение «Стебелек». Снятие мышечного напряжения.**

Чтобы ребенок мог почувствовать свободу тела, ему предлагается закрыть глаза и вообразить себя «стебельком», который колыхается на ветру. При «колыхании стебелька» - покачивании - ребенок освобождает от зажима мышцы тела и лицевые мышцы. Вызванная воображением свобода артикуляционных органов приводит к свободному прохождению воздуха по дыхательным путям.

Упражнение «Чайничек». Исправление зажатости артикуляционного аппарата.

Для выполнения упражнения кулак упирается в основание шеи, а большой палец кладется на подбородок. Открывается рот, большой палец помогает максимально опустить нижнюю челюсть вниз, язык упирается в основание нижних зубов. Одновременно дети произносят слоги или дифтонги. Необходимо, чтобы в произносимых на выдохе слогах последний звук был открытым. Вдох носом делается после произнесения каждого звукосочетания.

Упражнение «Эхо». Развитие диапазона и силы голоса.

Дети встают в круг. Начиная упражнение подносит руки как рупор к губам и произносит фразу громко, следующий произносит ее уже тише и т.д. Последний произносит фразу шепотом, при этом сохраняя интонационный рисунок фразы. Желательно, чтобы произносимые фразы имели разный интонационный рисунок (спросить о чем-либо, выразить положительное впечатление, воскликнуть что-либо и т.п.).

Упражнение «Озвучь картинку». Развитие диапазона звучания голоса.

Рекомендуется для выполнения в группах детьми не только младшего, но и среднего возраста. Учитель приносит в класс тематические карточки, на которых изображены одушевленные и неодушевленные предметы из



окружающего мира. Дети воспроизводят различные звуки: mew – мяуканье, woof – гавканье, cock- a- doodle-doo – кукареку, cackle – кудахтанье, croak – кваканье, buzz – жужжание пчелы, oink – хрюканье, hiss – шипение змеи, chirp – режут что-то.

Кратковременные физические упражнения и игры усиливают кровообращение и дают отдохнуть участкам мозга, находившимся в раздраженном состоянии во время учебы, вызывая возбуждение других участков. После такого активного отдыха внимание повышается, восприятие материала улучшается, в целом активизируя организм детей.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка с учетом физиологических особенностей детей приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.

