

MODERN INDIVIDUAL INDIVIDUAL ORIENTED TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLS

TURINGE Nadezhda Konstantinovna

Manager

Kindergarten № 143

Cheboksary, Chuvash Republic, Russia

The article is devoted to the problem of modern personal oriented tendencies in pre-school educational institutions, namely the educational field of physical development.

Keywords: federal state educational standard of preschool education, physical development, personal approach, individual approach, differentiated approach, pre-school educational institution.

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСЪБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

УРИЕВСКАЯ ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

учитель английского языка

МБНОУ «Гимназия № 17 им. В.П. Чкалова»

Кемеровская область, г. Новокузнецк

В статье автор раскрывает то, что качество и доступность образования достигается путем оптимизации с целью повышения эффективности обучения, внедрением новых педагогических и здоровьесберегающих технологий. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить обучающимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательной организации. Одним из важных условий здоровьесберегающей технологии является рациональная организация урока.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, урок, релаксация, физкультминутки.

В эпоху политических, экономических и социальных изменений современная школа сталкивается с множеством проблем. Особенности социума ведут к тому, что у значительной части детей ослабевает интерес к обучению, часто занижена самооценка, нет уверенности в своих силах.

Проблемы здоровья подрастающего поколения являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества в целом. В концепции модернизации российского образования качество и доступность его достигается путем оптимизации педагогического процесса с целью повышения эффективности обучения, внедрением новых педагогических и здоровьесберегающих технологий.

Система образования несет свою долю от-

ветственности за здоровье детей. В последние годы в связи с прогрессивно ухудшающимся состоянием здоровья школьников возросла востребованность здоровьесберегающих образовательных технологий со стороны учителей и руководителей образовательных учреждений.

Что такое «здоровьесберегающие технологии»? Здоровьеформирующие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнов, [4, с. 24] – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить обучающимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательной организации.

Одним из важных условий здоровьесберегающей технологии является рациональная организация урока. От правильной организации урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Учитывая то, как утомление и стресс действуют на растущий организм, можно рассматривать профилактику утомляемости и стресса как одну из наиболее реальных возможностей здоровьесбережения в школе. Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т. д. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т. д.

Какая же проводится работа по сохранению здоровья учащихся на уроках английского языка? Современный урок английского языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения, сил. Быстрая утомляемость на уроках иностранного языка вызвана спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений.

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, необходимо предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока необходимо включать многократные зарядки – релаксации, отводя на них 3-5 минут.

Цель релаксации – снять напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Например: *Up and down! Stand up and sit down! Turn left, turn right! Look, the sun is bright!*

Turn round, the wind is down! Sit down! Следует помнить, что при проведении релаксации не нужно ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения.

I. Оздоровительные двигательные минутки.

Ее проводим с первых уроков, когда по команде учителя или одного из учеников все учащиеся встают и выполняют простые движения.

– упражнения не требуют большой подготовки;

– упражнения могут сопровождаться музыкой;

– упражнения можно выполнять всем классом, в группе.

Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. После физкультминуток ребята становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Например: *Stand up, sit down (встаем, садимся), Clap, clap, clap (хлопаем в ладоши), Point to the window (показываем пальцем на окно), Point to the door (показываем пальцем на дверь), Point to the board (показываем пальцем на доску), Point to the floor (показываем пальцем на пол), Stand up, sit down (встаем, садимся), Clap, clap, clap (хлопаем в ладоши).*

II. Одной из форм релаксации является игра. Она используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Игровой прием вызывает интерес у учащихся, они концентрируют внимание на самой игре, а не на языковом материале. В игре ребенок раскрывается, т. е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Применяются игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Например, игра-пантомима:

– при изучении алфавита: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером);

– ученик (ученики) у доски выполняет

(выполняют.) это задание, а другие учащиеся отгадывают эту букву алфавита.

Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

III. Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Пожалуй, 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.

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.

IV. Рифмовки – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка. Рифмовки повышают настроение на уроках, объединяют и организуют детей своим ритмом. Они, оживляя урок, помогают многим ребятам преодолеть психическое напряжение, то есть справиться с утомляемостью. Например: для запоминания названий цветов я составила следующую рифмовку: *Красный – red, А синий – blue, Этот цвет я так люблю! Зеленый – green, А желтый – yellow, Это заявляю смело! Белый – white, А черный – black, Знает каждый человек.*

Здоровьесберегающий урок должен быть построен с учетом потребностей детей в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта. Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во из-

бежание усталости и перегрузки детей учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

Существуют четыре основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока.

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне.

Во-вторых, главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:

- показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности. Организация урока должна обязательно включать три этапа:

1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы;

3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

– *левополушарные люди* – при доминировании левого полушария. Для них характер-

рен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

– *правополушарные люди* – доминирование правого полушария. У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

– *равнополушарные люди* – у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами 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%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление – возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Специальными исследованиями выявлено,

что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма – *десинхроноз*, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Смысл здоровьесберегающей деятельности состоит в том, чтобы учитывать неизбежные факторы, ослаблять воздействие корректируемых факторов, устранять устраняемые. Современный ученик – это личность, которой все интересно. Ему хочется знать о культуре других стран, он много путешествует и общается, стремится быть всесторонне развитым, а, следовательно, ученик получает доступ к культурным ценностям новой для него страны, расширяя свой кругозор. Роль учителя иностранного языка значительна в этом плане. Глобальная задача – формирование здоровой личности, способной к сотрудничеству в поликультурной среде. Современный урок английского языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил.

Если для учащихся будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная вещно-пространственная среда, то это будет способствовать их адаптации на уроке. Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока английского языка. На уроках использую также методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, максимальный учет особенностей аудитории и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, создание условий для самовыражения, авансирование ученика доверием, методы ненасильственного обучения. Эмоциональная удовлетворенность школьника на уроках иностранного языка достигается за счет формирования комфортной психологической среды. Дети в процессе обучения должны чувствовать себя спокойно и естественно,

быть смелыми и непосредственными.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что методы здоровьесберегающей технологии, используемые на уроках, обеспечивают обучающимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательной организации. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоро-

вье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гладилина И.П.* Некоторые приемы работы на уроках английского языка // Иностранные языки в школе. – 2008. – № 2. – С. 41-43.
2. *Гришанова И.А.* Актуализация ситуации успеха при обучении иностранному языку // Иностранные языки в школе. – 2009. – № 8. – С. 28-30.
3. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2008. – 62 с.
4. *Сонькин В.Д.* Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. – М.: Триада-фарм, 2009. – 117 с.
5. *Шукина Г.И.* Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. – М.: Просвещение, 2010 – 220 с.

INTRODUCTION OF HEALTHY SAVING TECHNOLOGIES IN ENGLISH LANGUAGE LESSONS

URIEWSKAYA OLGA NIKOLAEVNA

English Teacher

Gymnasium № 17 named after V.P. Chkalov

Novokuznetsk, Kemerovo area, Russia

In the article the author reveals that the quality and accessibility of education is achieved through optimization to improve the effectiveness of teaching, the introduction of new pedagogical and health-saving technologies. The purpose of health-saving educational technologies is to provide students with the possibility of maintaining health during the period of education in an educational organization in the context of integrated informatization of education. One of the important conditions of health-saving technology is the rational organization of the lesson.

Keywords: health-saving technologies, lesson, relaxation, physical education.
