|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **«Технологии здоровьясбережения** **в учебном процессе на уроках иностранного языка».**Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются **средой**, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные **факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:а) ***внешние факторы*** (за пределами образовательного учреждения):* экология;
* семья и микроклимат в ней;
* наследственность

 недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;* круг общения, вредные привычки;
* питание;
* здоровый образ жизни.

б**) *внутренние факторы*** (в самом образовательном учреждении):  Стрессовая педагогическая тактика; Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; Провалы в существующей системе физического воспитания; Интенсификация учебного процесса; Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.Сила влияния **школьных факторов риска** определяется тем, что они действуют:* комплексно и системно;
* длительно и непрерывно (9-11 лет ежедневно).

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. **Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.**Первый – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.) Это явление, в основном, наблюдается в лицеях, гимназиях, где нагрузка на ребенка составляет в начальной школе в среднем 6,2-6,7 часа в день.Другой вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. Каждому, кто знаком с системой начального обучения и существующими программами, как традиционной, так и развивающими, понятно, что содержание и объем учебного материала ни в одной, ни в другой области за последние 50 лет не уменьшились. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно было привести к увеличению домашних заданий и *интенсификации учебного процесса.* Частое следствие интенсификации – возникновение у учащихся состояний *усталости, утомления, переутомления*. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний. Современная школа насыщена образовательными технологиями, которые помогают осуществлять обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Одной из разновидностей педагогических технологий являются здоровьесберегающие.***Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни***Описанием таких технологий занимаются многие исследователи, ученые. *«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - 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.**Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:**условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);**рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);**соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;**необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим*.*Под здоровьесберегающей образовательной технологией (О.В.Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:**Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.**Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.**Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.****Принципы здоровьесбережения*** *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.* *Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.* *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.* *Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.* *Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.* *Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.* *Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.*  *Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.*Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников; разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.Критерии **здоровьесбережения н**а уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности  | Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д. |
| Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности |  |
| Количество видов преподаванияЧередование видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа |
| Наличие и место методов, способствующих активизации познавательной деятельности  | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) |
| Место и длительность применения ТСО  | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения |
| Поза учащегося, чередование позы  | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке  | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке  | Взаимоотношения на уроке:А) учитель — ученик комфорт— напряжение, сотрудничество — авторитарность,учет возрастных особенностей); б)ученик — учениксотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие |
| Эмоциональные разрядки на уроке  | Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие |
| Момент наступления утомления и снижения учебной активности | Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности |
| Темп окончания урока |  |

**Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников**От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.***Правило 1.*** **Правильная организация урока** Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главной целью учителя, должно быть, научить ученика учиться. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению. Каждый урок должен быть интересен**. П.Я. Гальперин** пишет: *«Известны случаи, когда даже маленькие дети в условиях обучения, построенного на интересе, легко выдерживают 10-12 часов ежедневных занятий без малейшего ущерба для здоровья. Губит здоровье детей тоска зеленая».* Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время.Учитель может добиться интереса разными способами: во-первых, за счет **формы** подачи содержания учебного материала, который надо сделать более привлекательным, во-вторых, за счет личностных качеств учителя.в- третьих, *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. Существуют различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того, какое из них является доминирующим:* левополушарные люди – для них характерен словесно-логический стиль познавательных интересов, склонность к абстрагированию и обобщению;
	+ Необходимо на уроке:

ясные и четкие инструкции;изложение информации линейное: от части к целому; неоднократное повторение; проверка выполнения задания; тишина на уроке.* правополушарные люди – у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение;

Необходимо на уроке: связь информации с практикой, анализ от целого к частному,задачи зрительно-пространственного анализа, творческие задания, эмоции, эксперименты, речевой и музыкальный ритм**.*** равнополушарные люди - у данного типа отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:* аудиальное восприятие**;**
* визуальное восприятие;
* кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его запоминания. ***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. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.***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. Данные представлены в таблице Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова:* 5-25 минута – 80%
* 25-35 минута - 60-40%
* 35-40 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. Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников.Утомление часто возникает в следующие периоды:* начало учебного года и недели;
* возникает ежедневно к 3-4-му урокам;
* сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
* окончание четверти, учебного года, недели.

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 будет способствовать здоровьесбережению.**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.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.Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.**Технология психологического сопровождения** учебной группы разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.**Комплексное использование личностно-ориентированных технологий**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.При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, создание обстановки для естественного самовыражения ученикаДля решения этих задач могут применяться следующие компоненты: создание положительного эмоционального настроя на работу всех учеников в ходе урока; использование проблемных творческих заданий; стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий; применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую); рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, соответствующие основным критериям: * почему и для чего? – однозначное и строгое определение целей обучения;
* что? – отбор и структура содержания;
* как? – оптимальная организация учебного процесса;
* с помощью чего? – методы, приемы и средства обучения;
* кто? – реальный уровень квалификации учителя;
* так ли это? – объективные методы оценки результатов обучения.

Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.Известно, что школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников? 1. **С целью предупреждения утомления** и усталости учащихся применяются *дидактические игры*, включаются в урок физкультминутки, вводится *искусствоведческий материал*, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются школьники в *групповую и* парную работу, используются *эмоциональная передача содержания* учебного материала, юмор, перевод школьников к новым видам деятельности, которых должно быть в течение урока от 4 до 7; планируется смена вида занятий через 7-10 мин; выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие. 2. **Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников** в течение урока, необходимо следить *за посадкой* учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.3. **Для рациональной организации учебной деятельности учащихся** используются на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся; обеспечивается *индивидуальный и дифференцированный подход* в процессе обучения; обязательность дифференцированных заданий. Наличие комплекта учебных пособий и карточек, материалов с уровневыми заданиями. Учет интенсивности и длительности самостоятельной работы, разработка таблиц оценки трудности уроков, выделение мотивационных линий урока.4. **С целью укрепления психологического здоровья школьников важно** добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; **избегать** в *собственном поведении отрицательных эмоций для* себя и для учащихся, так как они являются ***здоровьеразрушающими;*** с целью создания ситуации успеха на уроке школьникам разрешается при ответе пользоваться опорным конспектом, составленным в тетради; доступность и преемственность информации, использование соответствующих средств наглядности и оптимального количества неизвестных ученикам понятий, установление межпредметных связей. 5. **Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью**, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния их зрения, корректировать освещение в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.6. **Формируя у учащихся знания о здоровье**, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать задания для проведения самоанализа.Большая работа в школе по укреплению здоровья учащихся должна вестись **во внеурочное время.** Должны стать традиционными в нашей школе уроки здоровья, Дни здоровья, спортивные праздники «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья». Работа многочисленных спортивных секций, соревновании между командами классов по футболу, легкой атлетике, пионерболу и др. А одним из основных направлений образования должно быть – формирование у обучающихся здорового образа жизни.*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 здоровье; если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.*  |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

 |

 |
|  |
|  |
|  |