

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Спицинская средняя школа»**

Выступление на педсовете.

Тема:

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках
иностранного языка в связи с внедрением ФГОС
второго поколения».**

Подготовила:

учитель французского языка

Петрова Людмила Алексеевна

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании является основной задачей национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Основной целью новых стандартов является личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, накопленная за время учёбы в школе.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- принцип целостности;
- осознание ребёнком успешности в любых видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил;

- обеспечение прочного запоминания;
- комплексная система закаливания детей.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- неполноценное питание;
- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей от первого к последнему году обучения;
- нарастающая интенсификация учебного процесса.

При поступлении детей в первый класс, каждый учитель начальных классов обязательно проводит мониторинг состояния здоровья первоклассников.

Эти сведения важны для каждого учителя, т.к. он выстраивает индивидуальную траекторию работы с учеником, предъявляет требования, адекватные состоянию здоровья ребенка.

По словам профессора Н.К.Смирнова, “Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Основные группы здоровьесберегающих технологий, применяемые в учебно-воспитательном процессе:

- 1) технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2) технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса, прежде всего предполагают соблюдение требований СанПиНов.

В кабинете иностранного языка грамотно подобрана цветовая гамма, которая способствует нормализации эмоционального состояния, высота парт регулируется в соответствии с ростом учащихся. Есть цветовая маркировка мебели.

В классах соблюдается воздушно-тепловой режим.

Организован питьевой режим – в школе есть кулер.

Все учителя следят за освещением и своевременно подают заявки на замену ламп.

В классах чисто, в конце каждой четверти силами учащихся и технического персонала организуется генеральная уборка.

Здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, личную гигиену. Перед столовой учащиеся всей школы обязательно моют руки. В каждом классе с помощью родителей собран аптечка первой медицинской помощи.

Организация урока.

Учитель строит свой урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости учащихся. Использование технологии личностно-ориентированного обучения, в том числе технологии проектной деятельности, технологии проблемного обучения снижает тревожность и психологическое напряжение учащихся. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.

Технологии оптимальной организации учебного процесса предполагают:

соблюдение гигиенических требований к расписанию, общему объёму учебной нагрузки, домашних заданий.

Стиль общения педагога с учащимися, несомненно, влияет на состояние здоровья школьников.

Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. создает благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Кроме того, внешняя мотивация стимулирует внутреннюю мотивацию: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Урок должен быть зоной психологического комфорта. С этой целью в начале урока можно использовать методы эмоциональной раскочки.

Упражнение «Комплименты».

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников. “Tu es belle/jolie/bonne/sage/gaie” и т.д.

Игра «Вам - сообщение».

По кругу передается сообщение, например “Heureux de te voir” («Я рад тебя видеть»). “Tu es beau aujourd’hui.” («Ты сегодня хорошо выглядишь») и т.д.

Игра «Подарок».

Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. “Je t’offre du bonheur/du soleil/de l’amitié.” («Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)»).

Число видов учебной деятельности, используемых учителем: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, списывание, ответы на вопросы, практические занятия и т. д. должно быть 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности - 7-10 минут.

Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. - не менее 3 за урок.

Чередование видов преподавания - не позже чем через 10-15 минут.

Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.

На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы. Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма.

Одной из наиболее злободневных проблем образовательного процесса является быстрая утомляемость учащихся. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивая себя в движении, сидеть в наклонной позе, а это может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, поэтому рациональная организация учебной деятельности, проведение физкультминуток, которые включают физические и дыхательные упражнения, упражнения для сохранения зрения на уроке способствует сохранению здоровья.

Обычно в течение урока проводится 2-3 физкультминутки.

Время начала физкультминутки определяет учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление.

Очень нравятся детям физкультминутки в стихах:

- Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока, на них повторяется и закрепляется новая лексика. Все физминутки можно разделить на такие группы:

- упражнения по формированию правильной осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,

- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.
- упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- упражнения для мобилизации внимания;

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

В соответствии с требованиями ФГОС, в учебный план введен третий час физической культуры.

Новый Стандарт определяет требования и к тому, как школа выстраивает свою образовательную деятельность и создаёт материально-технические, информационные условия его реализации. Предъявляет требования к созданию высокого уровня информационно-образовательной среды. Учителя используют интерактивные формы обучения, во время которых проявляется 3 вида активности: познавательная, социальная и физическая. Работа в парах постоянного и сменного состава, групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или ученики работают стоя. Такая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой, обеспечивает психологический комфорт.

Кабинеты школы оснащены современным оборудованием: интерактивной доской и мультимедийным проектором. Использование ИКТ на различных уроках позволяет:

- ✓ Развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира;
- ✓ Овладеть практическими способами работы с информацией;
- ✓ Развивать умения, позволяющие обмениваться информацией с помощью современных технических средств;

- ✓ Активизировать познавательную деятельность учащихся;
- ✓ Проводить уроки на высоком эстетическом уровне; индивидуально подойти к ученику, применяя разноуровневые задания.

Возможности мультимедийного проектора и интерактивной доски поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. При этом обязательно соблюдение требований к использованию ТСО.

Продолжительность непрерывного (сквозного) и несквозного применения технических средств обучения на уроках можно увидеть на этой таблице.

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более				
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	20	10
3-4	15	20	15	20	15

Внеклассные мероприятия, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Классные часы:

«Если хочешь быть здоров»

«Как сохранить зрение»

«Полезные и вредные привычки»

«Режим дня школьника»

«Профилактика простудных заболеваний»

«Витамины – наши друзья»

«Личная гигиена» и др.;

лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, по профилактике вредных привычек, на которые приглашаются медицинские работники.

массовые мероприятия для учащихся, родителей, праздники, походы.

Оздоровительные минутки в учебном процессе

Физминутки помогают восстановить работоспособность ученика на уроке, сохраняют его здоровье, делают процесс обучения занимательным. Отдых является обязательной составляющей плодотворной работы. Для детей, входящих в новый учебный ритм, это особенно важно. Работать без перерыва в течение 45-ти минут им не свойственно, вследствие этого быстро теряется концентрация, пропадает интерес к материалу и все это сопровождается общей усталостью. Для того чтобы снять зрительное, умственное и физическое напряжение необходимо проводить физминутки. Они, ненадолго отвлекут ученика от процесса учебы, но не переключат внимание полностью, а это немаловажно, т.к. проводят их посреди урока.

Подвижные физминутки :

1. Танцевальные.

Дети делают произвольные танцевальные движения под музыку. Это могут быть французские песенки, которые дети уже учили или будут учить. Могут быть и отрывки из произведений французских композиторов, например из «Болеро» Равеля.

2. Имитативные

Это могут быть разные варианты «зоологической» физкультминутки:

Nagez comme des poissons!

Sautez comme des lapins!(comme des grenouilles)!

Volez comes des oiseaux(comme des papillons)!

Marchez sur place comme des éléphants!

Tendez le *cou* comme des girafes!

Courez comme des chevaux!

Marchez comme des loups(comme des chats)! Ещё один вариант имитативной зарядки-дети произносят вместе с учителем текст, повторяя в точности все его жесты:

Si ça te plait, tu fais comme ça (2 щелчка пальцами над головой)

Je fais comme ça (2 хлопка в ладоши)

Je fais comme ça (2 хлопка за коленками)

Elle fait comme ça (2 прыжка на месте)

On dit: “Très bien”.

Чтобы стимулировать внимание детей, жесты можно менять при повторении физкультминутки в следующий раз.

1. Ритмические.

В основе этих физминуток лежат короткие стихи, декламация которых сопровождается движениями рук, ног, шеи, корпуса, подчинёнными ритму стихотворения. Например, проговаривая стихотворение

Deux jolis bateaux
Pour aller sur l'eau
Le tien est tout blanc,
Le mien va devant
Le tien est tombé,
Le mien –a gagné.
G.Delaunay

Дети делают поочередно следующие движения: руки на пояс, на плечи, вверх, на плечи, на пояс, вниз, на пояс, на плечи, вверх. При этом они стоят, широко расставив ноги; каждое движение приходится на одно из подчёркнутых слов. Стихотворение повторяется 3-4 раза, с каждым разом темп всё убыстряется.

Вот ещё несколько стихотворений для ритмических физкультминуток:

- Où vas-tu, petit chat blanc?
-Je vais dans les champs.
-Que fais-tu, petit chat gris?
-J'attends les souris.
-Où vas-tu, petit chat noir?
-Je vais me cacher dans l'armoire.
G.Delaunay.

Pomme et poire
Dans l'armoire.
Fraise et noix
Dans le bois.
Sucre et pain
Dans ma main.
(folklore)

1,2,3 ma boule
4,5,6 qui roule
7,8,9 jusqu'à
10,11,12
Toulouse.
(folklore)

Comptine

Hérisson, c'est la saison
De sortir de ta maison:
Vite! Vite!
Je t'invite ...
Où ça?
Un, deux, trois,

Poème à dire avec son chat

-D'où viens-tu, Minou?
-De Paris, Madame.
-Faisant quoi, Minou?
-Des pâtes, Madame.
-Pour mettre où, Minou?

A Troyes,
Quat', cinq, six,
A Senlis,
Sept, huit, neuf,
A Pléneuf,
Dix, onz', douze,
A Toulouse!
J.-L. Moreau.

-Sur ton nez, Madame.
J.-L. Moreau.

Физминутки для глаз.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вслед за учителем вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

1. Nous tous
Sur l'herbe qui pousse
Rions et sautons,
Chantons et dansons.
Tire, lire, l'on!

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Счёт ведётся на французском языке. (Un, deux, trois, quatre, cinq) Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

(Посмотреть вниз)

Физминутки для рук и пальцев.

Для учеников начальных классов держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами, считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочередно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуя задания "fleur" ("цветочек"), "bouton" ("бутончик")

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладонь, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Do, ré, mi, fa, sol, la, si, do

Voilà comme on fait dodo.

Au village - la, si, do, ré

La vache dort dans le pré.

Au moulin – si, do, ré, mi

L'âne dort près d'un tamis.

Au château – do, ré, mi, fa

Le chat dort sur le sofa.

A la ferme – fa, sol, la, si

La poule dort sur le châssis.

Et chez nous – sol, la, si, do

Bébé dort dans son dodo.

Do, ré, mi, fa, sol, la, si, do

Voilà comme on fait dodo.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого ребёнка, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Список использованной литературы

1.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010

2.Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. Москва, 2011

3.Назарова Т.Н. Научно-методическая деятельность учителя. Методические исследования, технологические находки. Волгоград: Учитель, 2011

4.Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе. 1-4 классы.»,Москва, Издательство «Вако»,2005 г.

5.Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». , Москва, Издательство «АПК и ПРО», 2002 г.

7.Береговская Э.М. Туссен М. «Синяя птица». Книга для учителя к учебнику французского языка для 5 класса общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение». 1995. с. 139-141.

8.Береговская Э.М., Зайцева В.А., Иванова Л.Н. и др. «Школьные праздники». Пособие для учителей французского языка.М. «Просвещение» 1979г.

Интернет- ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/102680/>

http://kuhta.clan.su/load/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_v_shkole/41

Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни (по Н.К. Смирнову)

Смотрите на вещи оптимистично.

Стремитесь побороть страх.

Найдите время побыть наедине с собой.

Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.

Не делайте вид, что вам нравится то, что вам неприятно.

Не оказывайте давление на своих детей.

Не говорите: «Я этого не могу сделать».

Используйте возможность выступить с речью.

Помните: маленькие радости в ваших руках.

Не забывайте, что вы красивы.