

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Рыжинская Анна Григорьевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №22»

Анжеро-Судженского городского округа Кемеровской области

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Урок иностранного языка отличается большой интенсивностью и требует от обучающихся концентрации внимания и напряжения сил. На уроках обучающимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому особое внимание необходимо уделять факторам, влияющим на здоровье школьника.

1. Организация урока: желательно строить урок в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ (чтение, аудирование, письмо, устная речь).

2. Во избежание усталости обучающихся необходима смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм”.

3. Пальчиковые игры - это прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений.

4. Двигательная активность (рифмовки, стихотворения, песни и физкультминутки) помогает обучающимся лучше освоить изучаемый материал, снять усталость. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное напряжение снижается, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят.



5.Игра - одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями.

6.Песня на уроке – хороший вид релаксации, которая предоставляет возможность не только отдохнуть, но и служит способом для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает слух, память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.

7.Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения. Этот вид разрядки проводится преимущественно с обучающимися среднего и старшего звена. Упражнения можно проводить под спокойную, тихую музыку.

8. Поскольку количество обучающихся с плохим зрением неуклонно растет, на каждом уроке целесообразно проводить разрядку в виде **упражнений для глаз**.

9.Дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке.

Применение вышеперечисленных приемов позволяет:

- приобщить обучающихся к активным способам получения знаний;
- активизировать мышление обучающихся;
- способствовать формированию основных учебных навыков и умений;
- разнообразить, индивидуализировать учебный процесс, сделать его интересным;
- повысить эффективность обучения;
- создавать атмосферу, в которой ученик чувствует себя комфортно и свободно;
- стимулировать интересы и творческие способности обучающихся;



Идя на урок, всегда нужно помнить, что в классе должен быть соответствующий микроклимат (нормальная температура, рациональное освещение, 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, доброжелательные отношения). Урок рекомендуется заканчивать спокойно, не задерживать обучающихся, не перегружать домашним заданием.

