

Необходимость применения здоровьесберегающих технологий на каждом уроке продиктована прежде всего ухудшением физического и психического здоровья детей. Поэтому сегодня одной из приоритетных задач образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. Данные положения отражены в законе «Об образовании», а также во ФГОС НОО.



настроение: бодрое

ключевые слова: здоровьесбережение, ФГОС, «переменка для мозга», личностно-ориентированный подход, активный отдых

город: п.Комсомольский

e-mail:

Здоровье — главное богатство.
The first wealth is health.

Ralph Waldo Emerson

Здоровье — самая большая драгоценность, которой обладают люди. Здоровье — это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, природой и самим собой. Переход на новую, личностно ориентированную, парадигму образования и воспитания предполагает уделять больше внимания здоровьесберегающим технологиям: смене видов деятельности, чередованию видов активности (интеллектуальной — эмоциональной — двигательной), включению «разрядок» (игры, разучивание стихов, инсценирование, пение), то есть личностно ориентированное образование направлено на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Использование личностно ориентированного подхода в обучении здоровьесбережению и здоровому образу жизни направлено на самоопределение, самореализацию ученика на основе его внутренней мотивации, вход в образовательное поле без потерь для здоровья. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает, что даёт возможность не только овладевать предметными навыками и умениями, но и формировать и развивать надпредметные умения (универсальные учебные действия). Следовательно, можно предположить, что использование приёмов и технологий здоровьесбережения будет способствовать формированию всех видов готовности младших школьников к дальнейшему овладению ИЯ: мотивационной, личностной, эмоциональной, социальной и когнитивной, что, в свою очередь, положительно повлияет на достижение учащимися высоких результатов.

Для снятия напряжения и усталости у учеников учитель может использовать различные игры и физминутки. Использование физминуток на иностранном языке обеспечивает активный отдых учащихся, способствует переключению внимания с одного вида деятельности на другой, повышению внимания и работоспособности, развитию мелкой моторики, а также ведет к повышению творческого потенциала учащихся, к осмысленному и быстрому освоению лексического, грамматического, фонетического материала (согласно программе) и позволяет предотвратить переутомление.

В данной статье предложены некоторые примеры таких приёмов.

Monkeys

Three little monkeys jumping on the bed, *(Дети постукивают кончиками трёх пальцев по ладони левой руки.)*

One fell off and bumped his head, *(Дети прижимают один палец к ладони и убирают его; обе руки прикладывают к голове, показывая, что ушиблись.)*

Mamma called the doctor and the doctor said: *(Дети набирают номер телефона и прикладывают трубку к уху.)*

“No more little monkeys jumping on the bed”. *(Указательным пальцем грозят.)*

Elephant

An elephant goes like this and that: *(Переваливаемся с ноги на ногу.)*

He is very big, *(Поднимаем руки вверх.)*

And he is very fat, *(Разводим руки в стороны.)*

He has no fingers, *(Шевелим пальцами рук.)*

He has no toes, *(Наклоняемся, достаем кончики пальцев ног.)*

But goodness gracious what a nose! *(Изображаем хобот.)*

Duck

I am a little duck that goes quack, quack, quack, *(Изображаем руками клюв как у утки.)*

I have a lot of feathers on my back, back, back, *(Показываем хвостик.)*

When I go down to the lake, I wiggle and wobble and shake, shake, shake, *(Отряхиваемся, как это делают уточки.)*

When I go to sleep at night I close my eyes very tight, *(Закрываем глаза, притворяемся спящими.)*

But in the morning when I wake, I wiggle and wobble and shake, shake, shake. *(Снова отряхиваемся.)*

Alligator

Here is the alligator *(Правой рукой показываем крокодила.)*

Sitting on a log. *(Правую руку кладем на левую.)*

Down in the pool *(Делаем круг горизонтальный.)*

He sees a little frog. *(Делаем «бинокль» у глаз.)*

In goes the alligator, *(Делаем ныряющее движение рукой.)*

Round goes the log, *(Крутим правой рукой вокруг левой.)*

Splash goes the water, *(Поднимаем руки вверх.)*

Away swims the frog. *(Плавательные движения руками.)*

I've got two eyes

I've got two eyes. (Показываем на глаза.)
A mouth and a nose. (Показываем на рот и нос.)
I've got two feet. (Показываем на ноги.)
But I haven't got toes. (Отрицательно качаем головой и наклоняемся к пальцам ног.)
Two hands, two ears. (Машем руками, показываем на уши.)
And lots of hair! (Прикасаемся к волосам.)
What am I? (Вопросительно поднимаем плечи и разводим руками.)
I'm a teddy bear! (Изображаем мишку — косолапо переминаемся с ноги на ногу.)

Different houses

This is a nest for Mr. Bluebird. (Сложить ладошки чашечкой, изображая гнездо.)
This is a hive for Mrs. Bee. (Сложить кулачки вместе, изображая улей.)
This is a hole for funny rabbit. (Соединить кончики пальцев двух рук, изображая вход в норку для кролика.)
And this is a house for me. (Сложить руки «домиком» над головой.)

Очень интересен такой тип заданий как “brain break” (переменка для мозга)^[4].

Brain breaks — это 1–2-минутные упражнения для обучающихся любого возраста. Эти упражнения не требуют специальной подготовки и дополнительных материалов. Они позволяют задействовать оба полушария мозга.

Number spots

1. Stand up and find a partner.
2. Here are the spot values: right shoulder = 1, right ear = 2, nose = 3, left ear = 4 and left shoulder is 5.
3. Without talking, one person will touch two of their own number spots and the other person will have to say the numbers out loud and then add them together.
4. Once one person has done a few problems, the other person can give some problems.

Toe Tapping

1. Stand up.
2. Face your partner.
3. Both you and your partner put out your right leg and tap your right feet together 1 time and say “1” out loud.
4. Tap your left feet together 3 times and say “3” out loud.
5. Tap your right feet together 2 times and say “2” out loud.
6. Continue the 1, 3, 2 toe tapping pattern alternating feet.
7. See how fast you can go.

Drawing counting

1. Stand up.
2. Use your index finger and write a large “A” in the air out in front of you and at the same time say out loud the number “1”.
3. Now use your index finger and write a large “B” in the air out in front of you and at the same time say out loud the number “2”.
4. Continue writing the letters in the air and saying the numbers out loud as far as you can go or until the end of the alphabet.

Extra Challenge: Alternate saying the letter and then the number.

Crab

1. Stand up.
2. Put your arms out in front of you and match your fingers from each hand together and then match your thumbs together.
3. Now put lower your middle fingers so that the knuckles touch. Keep them flat against each other.
4. Now un-touch and retouch your thumbs.
5. Now un-touch and retouch your index fingers.
6. Now un-touch and retouch your ring fingers.
7. Lastly, un-touch and retouch your pinkies.

Gotcha

Purpose: Try to grab another person’s finger on one side of you, while at the same time avoid being grabbed by the person on the other side of you.

1. Stand up and get into groups of 3-10 people.
2. Form a circle with your group.
3. Each person should hold out their left hand with their palm flat and facing up. Now take your right hand index finger and point it directly into the palm of the person to your right.
4. When the instructor says “Gotcha”, you are to try to grab the person’s finger that is in your palm, and at the same time avoid being grabbed by the person you are pointing to.
5. Repeat with your arms crossed.

Spider

1. Stand up.
2. Put your hands out in front of you.
3. Take your right hand thumb and touch it to your left hand index finger.
4. Now take your right hand index finger and touch it to your left hand thumb.
5. Rotate both hands to move upward so that you can now reach your right hand thumb to your left hand index finger. Then keep rotating your fingers and thumbs.
6. Now do this behind your back. Try going “down the spout” as well.
7. Once you’ve mastered this, then do the same process with your index finger and your pinkie.

Blink

1. Stand up.
2. Blink your left eye and snap your right hand finger and thumb at the same time.
3. Now blink your right eye and snap your left hand finger and thumb at the same time.
4. Go back and forth as fast as you can

Guns and roses

1. Stand up.
2. Make a gun with your right index finger and thumb. Keep your other fingers tucked in.
3. With your left hand put all your fingers straight up. Then move just your index finger to touch your thumb to make a circle “rose”.
4. Now switch and make a rose with your right hand and a gun with your left.
5. Keep switching back and forth as fast as you can.

[links&resources]

1. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2011. — 152 с.
 2. Быкова Н.И., Поспелова М.Д. и др. Английский в фокусе. Учебник для 2 класса. — М.: Просвещение, 2011. — 144 с.
 3. Маслыко Е.А., Бабинская П.К., Будько А.Ф., Петрова С.И. Настольная книга преподавателя иностранного языка: Справ. пособие. — Мн.: 1999. — 148 с.
- ^[4] www.energizingbrainbreaks.com

