

1-4 классы.- М.: Вако, 2004.

4. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО, 2002.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Зиновьева И.В.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кузнецкий многопрофильный колледж», г. Кузнецк, Россия

В ГБПОУ Пензенской области «Кузнецкий многопрофильный колледж» здоровье подрастающего поколения является актуальной проблемой, а также предметом первоочередной важности. Именно здоровье определяет будущее страны, научный и интеллектуальный потенциал общества. Уровень здоровья студента в достаточной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования, личностного роста. Из этого следует, что первостепенной задачей сохранения и укрепления здоровья каждого студента является обеспечение гармоничного физического, духовного развития молодого поколения, воспитания активной жизненной позиции. В колледже проводится ряд системных мероприятий, направленных на создание безопасной здоровьесберегающей среды. Одна из сложнейших задач педагога - создание среды, в которой студент заинтересуется тем, как важно заботиться о своем здоровье. Использование прямых призывов к ведению здорового образа жизни и запрет вредных привычек, не только не эффективны, но и вредны, так как способны вызывать скрытое противодействие.

Роль иностранных языков в формировании ключевых компетенций студентов ССУЗОВ несомненно растет. Это обусловлено расширением международных связей в различных областях, увеличением числа совместных предприятий, широким использованием оборудования импортного производства. Исходя из этого, возникает необходимость в специалистах, способных к

межкультурной коммуникации с целью осуществления деловых контактов, заключения соглашений с зарубежными партнерами, поддержания сотрудничества с предприятиями разных стран. На сегодняшний день растет доля востребованных специалистов со знанием иностранного языка, способных осуществлять профессиональную деятельность в области международного сотрудничества.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, позволяющие педагогу добиться наибольшей эффективности обучения с наименьшим причинением вреда их психическому и физическому здоровью. Для решения поставленных задач рассматриваются цели, принципы здоровьесберегающего обучения, ориентированного на самореализацию учащегося.

Следует отметить, что использование одной технологии на занятиях неприемлемо. Тем не менее, сочетание традиционных форм урока с нетрадиционными вносит разнообразие в процесс изучения иностранного языка. Правильный выбор традиционных и нетрадиционных форм организации урока иностранного языка, чередование режимов и видов работы согласно гигиеническим требованиям организации урока, являются важными условиями для сохранения и улучшения здоровья студентов в обучении иностранному языку.

Урок, в первую очередь, необходимо сделать приятным, комфортным. А значит, создать положительный настрой студентов. О каких здоровьесберегающих технологиях может идти речь, если в группе напряженная обстановка. С целью создания необходимого эмоционального фона я использую смешные четверостишия. Очень эффективно в этом случае работают «лимерики» - короткие шуточные стихи или английские поговорки.

Для того чтобы не допустить чрезмерной усталости студентов, мною чередуются различные виды деятельности, такие как: слушание и письмо, работа с учебником и творческие задания, самостоятельная работа и ответы на вопросы, чтение, всё это является необходимыми элементами на каждом уроке. Эти виды деятельности способствуют развитию памяти, мышления, а их чередование

позволяет сохранять внимание и помогает не загружать студентов однотипной деятельностью.

Той же эффективности можно добиться включением в урок оздоровительных моментов: физкультминуток, минуток релаксации, дыхательных гимнастик или, например, гимнастик для глаз. Поэтому я стараюсь добавлять в структуру урока подобные элементы. Помимо предотвращения утомляемости, такие физкультминутки служат для профилактики нарушения осанки и зрения. Одним из необходимых условий эффективного проведения оздоровительных элементов является положительный эмоциональный фон.

Одним из самых удобных и необходимых приемов является игра. Игра является отличной формой релаксации, которая служит для снятия напряжения и монотонности, возникающей при отработке языкового материала. Как пример одной из активных игр, применяемой с целью отвлечения внимания от монотонной учебной деятельности, а также способствующей закреплению материала, можно привести следующую интерпретацию игры в мяч:

- ✓ Учитель называет какое-либо слово и кидает мяч (передает какой-то предмет) одному из учеников. Ученик, который поймал мяч, должен перевести это слово на английский или русский язык в зависимости от изучаемого в данный момент материала;

- ✓ Разгадывание кроссвордов, головоломок и т.д.

- ✓ Снежный ком (каждый участник называет своё слово и слова предыдущих участников)

- ✓ Собери предложение (эффективно отрабатывается порядок слов в различных типах предложения)

- ✓ Мозговой штурм (разгадывание ребусов, зашифрованные пословицы, идиомы, поговорки и т.д.)

- ✓ Поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления

✓ Ученик выходит к доске и называет по-английски (пять) частей тела, продуктов питания, стран, видов спорта, местоимений, неправильных глаголов, инструментов или орудий труда и т.д. [4, с. 26].

На уроках английского языка, в любых возрастных группах, необходимо использовать песни, так как они являются одним из самых эффективных способов воздействия на чувства и эмоции человека. С её помощью можно учить лексику, отрабатывать фонетику языка, практиковать грамматические структуры и многое другое. Необходимо подбирать песни, которые легко запоминаются, желательно, чтобы их можно было петь хором. Можно совместить такие минутки со здоровьесберегающими мероприятиями, например, подбирать такие песни, которые включают в себя различные движения, такие как прыжки или вращения руками. Это позволяет студентам расслабиться. Подобные паузы следует проводить в середине или конце урока, когда необходим перерыв, когда нужно снять напряжение, немного отдохнуть и восстановить работоспособность. Нельзя не упомянуть и о главных плюсах пения. Пение активизирует функции голосового аппарата, развивает память и музыкальный слух, а в рамках урока английского облегчает запоминание новых слов и речевых оборотов и повышает интерес к изучению английского языка.

Технологии по здоровьесбережению также отражены в проектной деятельности студентов. Проектная деятельность является творческой деятельностью студентов и направлена на реализацию каких-либо идей. В процессе проектной деятельности развивается логика, воображение, мышление, креативность [2, с. 12]. Один из важнейших плюсов проектной деятельности в том, что студент может доказать свою точку зрения, а, следовательно, у него формируется самоуважение и чувство собственного достоинства.

Эффективно использовать на уроке иностранного языка такой психологический прием как намеренная ошибка педагога (оговорка, опечатка, неверная запись на доске и т.д.). Необходимо дать студенту возможность самостоятельно исправить свою ошибку. Замечая ошибки в речи других студенты смогут контролировать свою речь.

Вместе со всеми приемами, при проведении уроков мною широко используются тексты, пропагандирующие здоровый образ жизни, тексты о спорте, его видах, о личной гигиене, правильном питании, и другие.

Грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс.

Список литературы

1. Здоровьесберегающее образование [электронный ресурс] <http://zpzr.ru>
2. imteacher.ru
3. festival.1september.ru
4. iyazyki.ru Просвещение. Иностранные языки. Интернет-издание для учителя
5. Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.03.Иностранный язык (английский язык) ОПОП
6. <http://www.minzdrav.orb.ru>

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ И СПОРТСМЕНОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кантышева Е.П., Рыбина Л.Д.

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Россия.

Как известно агрессия нарушает психическую и физическую целостность человека, от которого она исходит и на кого она направлена. В современном обществе человек все чаще сталкивается с проявлением агрессии: физической, косвенной или же вербальной в адрес себя или своих близких и в попытки защитить себя от её воздействия человек может так же не осознанно сам начать проявлять её. Причинами проявления агрессии могут быть множество факторов.