

Полученные после окончания результаты показали более значительный прирост по всем использованным показателям на втором этапе формирующего эксперимента.

*Библиографический список*

Уилмор Д.Ж. Х. Физиология спорта / Д.Ж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература. – 2001. – 504 с.

**Филиппова Н.В.**

ГКБС (К) ОУ «Школа-интернат для незрячих и слабовидящих детей»  
г. Пермь, Пермский край, Россия

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

*Аннотация.* Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка способствует самоопределению, самореализации ученика на основе его внутренней мотивации, вводит ребенка в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией. Подобный подход к обучению не дает дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

В документах Министерства образования РФ (законе “Об образовании”, Концепции модернизации российского образования и др.) и Конвенции о правах ребенка указывается, что обновленное образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, ее генофонда, обеспечение устойчивого, динамического развития российского общества, с высоким уровнем жизни, и подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья школьников. Это требование положено в основу содержания Федерального компонента государственного стандарта общего образования (2004 г).

Коррекционно-развивающее обучение направлено на диагностику и коррекцию отклонений, имеющих место в поведении, деятельности, общении учащихся, их обучении и развитии. У лиц с нарушениями зрения возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития. Эти особенности проявляются в отставании, нарушении и своеобразии развития двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду.

Здоровьесберегающая организация обучения и воспитания в условиях школы-интерната 3-4 вида предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующегося на психолого-педагогических и санитарно-гигиенических основах, направленных на сохранение духовного и физического благополучия школьников.

Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания и сил. Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка вызвана еще и спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений. Чтобы достигнуть

высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость. Известный факт, что английский язык – это серьёзный и сложный предмет (коэффициент его сложности - на 3-м месте после русского языка и математики). С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом они должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям. На уроке необходима частая смена видов активности, включение игровой деятельности, творческой, соревновательной. Все это повышает умственную работоспособность, познавательную активность, мотивацию к изучению языка. Технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии невозможны без личностно-ориентированного обучения, учитывающего особенности каждого ученика и направленное на полное раскрытие его потенциала.

Как показал опыт, значимую роль на уроке играют:

- положительный эмоциональный настрой на урок (снимает страх, создает ситуацию успеха);
- физкультминутки (снимают напряжение общей моторики);
- игра, игровые моменты (преобладающая форма деятельности у младших школьников, через которую ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать);
- смена видов деятельности (разнообразии заданий: читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т.д., направленных на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости);
- оптимальный темп ведения урока (т.е. учитываются индивидуальные психо-эмоциональные особенности учащихся, особенности зрительного дефекта);
- подача материала наиболее доступным рациональным способом (адаптация учебной программы, её пролонгация);
- нетрадиционная система опроса;
- групповой метод обучения
- чередование разных видов учебной деятельности
- активное использование на уроках интерактивной доски, аудио и видео файлов.

#### *Библиографический список*

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2008. – 62с.
2. Гунина Т.М. О преподавании языка в коррекционных классах.//Начальная школа.-2012.-№2-с.54-57.

3. О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы.- Министерство образования Р.Ф. – Оpubл. 22.02.1999.

**Фукалова А.О., Осипов А.Ю., Гайкович В.Ф.**

Сибирский федеральный университет.  
Красноярский государственный медицинский  
университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. акад. М.Ф. Решетнева.  
г. Красноярск, Россия

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ (HOT IRON) НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

*Аннотация.* В настоящее время значительная часть студентов получают направления в специальную медицинскую группу для занятий физической культурой. Качественная организация и проведение занятий с подобными студентами являются серьезной проблемой в виду отсутствия единой программы занятий. Авторы рассматривают возможность использования на занятиях с данным контингентом определенных видов оздоровительной аэробики.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, оздоровительная аэробика, Hot Iron, специальные медицинские группы.

Как известно, количество студентов имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и получающих по результатам медицинского осмотра направления в специальную медицинскую группу (СМГ) для занятий физической культурой существенно увеличивается в последние годы. Специалисты отмечают, что если для студентов основного учебного отделения занятия строятся на основе примерной программы физического воспитания студенческой молодежи, то для данного контингента единая программа занятий отсутствует, что вынуждает преподавателей самостоятельно разрабатывать программные материалы [5]. К сожалению, в большинстве вузов занятия физической культурой со студентами (СМГ) проводятся в недостаточном объеме, практические занятия часто заменяют теоретическими, распространена практика приема зачета по физической культуре в форме защиты рефератов и т.д. В итоге у молодых людей формируется ошибочное представление о себе, как о людях, которым противопоказана физическая активность и занятия спортом, что в корне неправильно.

В сложившихся условиях актуальными становятся оздоровительные технологии физического воспитания молодых людей с низким уровнем здоровья, при реализации которых существенно повышается уровень их физической и функциональной подготовленности к нагрузкам [1], например занятия различными видами оздоровительной аэробики. Специалисты отмечают, что занятия аэробикой у студентов имеющих различные отклонения в состоянии здоровья приобретают все большую