Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества в настоящее время и дает прогноз на будущее.

Сохранение как физического, так и психического здоровья школьников является приоритетным направлением в моей работе педагога. Своей педагогической задачей считаю не только передачу знаний, навыков младшему поколению для их дальнейшей успешной профессиональной деятельности, не только сохранение и укрепление их здоровья, но также формирование ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

Для решения данной задачи изучаю и использую различные методы, направления , работая по которым имею возможность переломить тенденцию к снижению уровня здоровья подрастающего поколения, мотивировать учащихся на ведение ЗОЖ. С этой целью на уроках использую методы позитивной психологической поддержки учеников, создания и сохранения положительной мотивации к изучению предмета через игровые ситуации, принцип двигательной активности на уроке для снятия умственного напряжения и утомления.

Останавлюсь на некоторых из них. Немаловажным фактором на любом уроке является создание психологической комфортности для учащегося. С целью снятия эмоционального напряжения применяю метод визуализации. После трудового дня вы нашли в себе силы прийти на семинар. Предлагаю настроиться на участие в запланированной мастерской следующим образом. Закроем глаза, представим , что мы на свежем воздухе, наша встреча проходит где-нибудь у теплого моря. Подумайте о том , что вы ожидаете от нашей сегодняшней встречи? Знаете обычай бросать монетку в воду? Открываем глаза. Выбирайте любую монетку. Можете озвучить ваши ожидания? У кого монетки с буквами? Попробуйте использовать в своем ответе слово, начинающееся с этой буквы.

Для создания положительной атмосферы на различных этапах урока использую скороговорки, анимированные песни по теме, хорошо известные из жизни простые игры. Например, игра крестики –нолики. В непринужденной форме имеем возможность повторить пройденный лексический материал. ( разбиваемся на 2 команды X и О. По одному называем слово, изображенное на картинке в выбранной ячейке. За каждый правильный ответ команда Х ставит в ячейке Х, команда О – О. Играем по правилам обычной игры в крестики-нолики. Побеждает та команда, кто первой установит свои х или о по горизонтали, вертикали или диагонали). Или игра морской бой (чаще всего при работе с текстом. Уч-ся сами готовят вопросы по содержанию прочитанного текста.)

С целью снятия усталости, использую метод визуализации, для укрепления опорно-двигательной системы провожу физкультминутки, для укрепления мышц глаз прибегаю к применению гимнастики для глаз, а также использую зрительные иллюзии, картинки на приближение- удаление, картинки-перевертыши.(лексика по теме «Животные») Зрительные иллюзии –одно из самых популярных интеллектуальных развлечений для детей, развивающих мышление. Такие картинки упражняют группы глазных мышц. И позволяют ввести понятие «антонимы», повторить прилагательные , или работа с лексикой по теме «Известные люди, профессии»

На уроках использую кинетический песок. Например словарный диктант можно провести без пугающей проверки на листочках, с исправленными потом красной пастой ошибками. Заменив написание слов на бумаге, написанием на песке. Всегда можно исправить ошибку.

Или повторить лексику устно можно тоже в игровой форме. Напр. В классе всегда есть дети, кот.Занимаются в спортивных секциях, муз шк. и т.д. Используя их увлечения мы повторили порядковые числительные, предлоги места ( футбол), фигуры геометрические ( фигурное катание.муз. шк. Узнаем произведение, кот .было подобрано).

Применение метода мнемотехники позволяет закреплять информацию в памяти гораздо лучше, при этом избегая монотонного механического повторения, что приводит к утомлению. Традиционные методики задействуют, в основном, левое полушарие, отвечающее за логику и речь. Мнемотехника же опирается на образную память, чувства, эмоции (т.е. правое полушарие). Эффективность образного мышления была экспериментально доказана в Стэндфордском университетев конце XXв.

Как работает этот метод?

Основные мнемонические приемы:

-буквенный ход (всеми известная «запоминалка» цветов радуги),

- ассоциации (например фонетические, англ. Look– «смотреть»и рус. «лук». Мы не можем смотреть (слезятся глаза), нарезая лук.),

- рифмы,

- созвучие,

- взаимодействие всех ощущений (не запоминать слово, как перевод родного, а сразу ассоциировать иностранное слово с соответствующим понятием).

Формированию ЗОЖ на уроках ИЯ способствует само содержание обучения иностранному языку. Еще с начальной школы в рамках изучаемых тем на уроках ИЯ мы говорим о полезных/ вредных продуктах, составляем оптимальное для растущего организма меню, знакомимся с режимом дня, санитарно-гигиеническими правилами, затрагиваем проблему влияния спорта , активного отдыха , вредных зависимостей и т.д.

Как классный руководитель, также пытаюсь сформировать культуру здорового отдыха учащихся, ведь отсутствие этого компонента делают человека заложником непродуктивного времяпрепровождения, например «убиванием» времени у ТВ или компьютера/ телефона, при этом пренебрегая прогулками, а значит, недостаток кислорода растущему организму обеспечен.

Стараюсь чаще организовать досуговую деятельность с классом на открытом воздухе, привлекая для участия в экологических акциях, экскурсиях по историческим местам родного края, прогулках в зоопарке, посещении историко-культурных центров по воспитанию на народных традициях (с. Купино, этнодеревня), прогулках верхом на лошадях (с. Дмитриевка). Теперь на осенних каникулах собираемся на неделю в Санкт- Петербург.

В завершении своего выступления желаю всем нам продуктивного отдыха в ближайшие выходные, рождения новых идей и воплощения в жизнь ранее задуманных; и, конечно, будьте здоровы!