

ББК 74я52
УДК 37
П24

Научно-методический журнал
Педагогический вестник Карелии №2/ 2021
Издается с 2003 года
Выходит 1 раз в три месяца

Учредители:

Министерство образования Республики Карелия,
ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования»

Адрес: Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Правды, д.31

Сайт: <http://kiro-karelia.ru/>

Телефон/факс: (8142) 57-40-90

E-mail: kiro.press@mail.ru

*При перепечатке материалов ссылка на журнал обязательна.
Материалы печатаются в авторской редакции.*

Редакционно-издательский совет:

Богданова Е.Г., проректор ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования»,
кандидат педагогических наук, доцент, председатель совета,
Гурштын С.В., ответственный секретарь совета,
Дьячкова О.Ю., ректор ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования»,
Дементьева Е.В., заведующая отделом развития общего образования ГАУ ДПО РК
«Карельский институт развития образования», кандидат биологических наук,
Забродина И.Ю., руководитель Центра непрерывного повышения профессионального
мастерства педагогических работников ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития
образования», кандидат педагогических наук,
Кармазин А.С., проректор ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования»,
Кондратьев В.Г., старший методист ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития
образования»,
Макарова Е.Д., старший методист ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития
образования», кандидат педагогических наук,
Максимова Н.Д., старший методист ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития
образования»,
Храмцова О.А., старший методист Центра этнокультурного образования ГАУ ДПО РК
«Карельский институт развития образования»,
Черненко В.И., старший методист ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития
образования», кандидат филологических наук,
Андреев К.В., инженер ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования»

ISSN 1817-7794

СОДЕРЖАНИЕ

№	Автор	Название статьи	Стр.
1.	Бахарева Н. Г.	Здоровьесбережение при организации разновозрастного обучения в учреждении дополнительного образования в условиях сельской местности	3
2.	Бараева Н.В.	Условия создания и поддержания благоприятного психологического климата на уроках иностранного языка	5
3.	Исаева О.А.	Игровое пособие «Парашют» и его использование в двигательной активности детей дошкольного возраста	9
4.	Исаева В.А.	Особенности здоровьесберегающего обучения с практикой использования информационных и коммуникационных технологий на уроках иностранного языка	12
5.	Иванова О. А.	Изготовление игры «Гонки по Карелии» для дыхательной гимнастики детей старшего дошкольного возраста	18
6.	Корнеев А. С.	Реализация проектной деятельности как способ создания комфортных условий для обучения	21
7.	Морозова А. В.	Квест как современная педагогическая технология здоровьесберегающего обучения и воспитания	30
8.	Осипова М. В.	Утренняя гимнастика как средство развития двигательной инициативы детей дошкольного возраста	33
9.	Соболева Е.К.	Физкультминутки как элемент здоровьесберегающих технологий в работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья	37
10.	Верстаков И.А.	Пульс – как наиболее доступный и объективный метод исследования своего здоровья	42
11.	Волкова О. Г.	Геймификация как один из приемов создания комфортной образовательной среды	47
12.	Ющенко О. А.	Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка в условиях закрытого учебного заведения военной направленности	50
13.	Мельникова И. В.	Здоровье и труд рядом идут. Проект «Календарь событий» в дошкольном учреждении	52

Бахарева Н. Г., методист
Серебренникова Т. А.,
педагог дополнительного образования
МКУДО Муезерский Дом творчества

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗНОВОЗРАСТНОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Подходы к здоровьесбережению имеют свои особенности при работе с разновозрастными группами.

Разновозрастное обучение очень гармонично системе дополнительного образования. Ряд его особенностей имеет прямую связь со здоровьесбережением: это отсутствие жесткой регламентации учебного процесса, возможность сменного состава учащихся и параллельного освоения ими разных учебных материалов в рамках разных образовательных программ, обучение с опорой на интересы, потребности и мотивы ребенка, учет уровней развития и подготовленности.

Положения, составляющие основу работы:

1. *Проведение предварительной диагностики* актуального и потенциального уровней развития пришедшего в объединение ребенка.
2. *Последующий учет результатов диагностики* для повышения эффективности образовательного процесса.
3. Понимание, что *от каждого нужно требовать только то, что он может*: каждому должна быть предложена та задача, которая посильна для него, и решать он ее может самостоятельно либо совместно с другими детьми.
4. *При организации взаимообучения детей их возраст не имеет значения*, так как в процессе передачи знаний ребята младшего возраста могут чему-то научить более старших.
5. В дополнительном образовании в объединение детей в любой день в течение учебного года может прийти ребенок старше или младше других, поэтому *педагог всегда должен быть готов к работе в разновозрастной группе* с учетом изменившихся условий.

При разновозрастном обучении на занятиях важно проводить игры с опорой на обучение и взаимообучение, что создает благоприятные психологические условия для взаимодействия педагога с детьми и детей между собой, а также это важно для предупреждения утомления и усталости учащихся.

Вариативность, динамика и разнообразие способов деятельности детей, обоснованный выбор типа проводимого занятия являются не только ресурсом повышения эффективности обучения в разновозрастном объединении, но и одновременно способствуют снятию напряжения у детей.

Образовательный процесс должен проходить в комфортных условиях, предупреждающих стресс, и должен строиться на основе адекватных требований, соответствующих возрастным особенностям. При организации разновозрастного обучения целесообразно вести работу по единому учебному плану для всех учащихся группы.

Коллективная работа по одной теме может быть достаточно эффективной в случае учета ведущей деятельности, применения разных форм и методов, соответствующих уровням развития детей.

Значительную трудность представляет сочетание в занятии учебного материала для старших, который не может быть усвоен младшими, и необходимого для изучения или закрепления младшими и уже не привлекательного для старших.

Педагог должен выстраивать индивидуальный учебный план, а образование приобретает характер личностно-ориентированного.

Мониторинг усвоения программ правильнее проводить не по единым для всей группы критериям, а по разработанным для конкретных возрастных групп либо индивидуальным с учетом содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Бараева Н.В.,
учитель иностранного языка
МОУ «Державинский лицей» г. Петрозаводск

УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация: в данной статье рассматриваются условия создания и поддержания благоприятного психологического климата на уроке иностранного языка, способы их реализации в условиях современной школы.

В организации процесса успешного обучения важен психологический климат урока, который проявляется в эмоционально-психологическом настрое учителя и учащихся. В нем на эмоционально-нравственном уровне отражаются личные и деловые взаимоотношения учителя и учащихся.

Всем известно, что иностранный язык является одной из наиболее сложных школьных дисциплин. Учащемуся стоит немалых усилий добиться высокой успеваемости по данному предмету. На уроке иностранного языка ребенок не может просто сидеть и самостоятельно работать с материалом или слушать учителя и одноклассников. Современное иноязычное образование подразумевает активную речевую деятельность учащегося на каждом уроке. Как минимум три раза в неделю ребята приходят на уроки, где разговоры с товарищами не запрещаются, а наоборот поощряются (при условии, что речь осуществляется на изучаемом языке). Несмотря на то, что этот момент, казалось бы, скрашивает жизнь школьника, он же вызывает и определенные трудности психологического характера, в частности у детей и подростков, имеющих проблемы в общении со сверстниками.

Отметим, что вопрос о создании и поддержании благоприятного психологического климата именно на уроках иностранного языка является особенно актуальным. Очевидно, что даже опытному учителю не под силу организовать продуктивную работу учащихся, если в классе царит тяжелая душевная атмосфера – учащиеся зажаты, не желают вступать в диалог в силу каких-либо психологических причин. Зачастую проблема может возникнуть только при взаимодействии с отдельными учениками. От этого её решение не становится легче.

Как начинающий учитель, я часто задаюсь вопросом «Что я могу сделать, чтобы каждый ребенок на моём уроке говорил?». Первое, о чем можно подумать, это – просто учить его говорить – то есть развивать все необходимые умения, формировать навыки в рамках предмета. Это, безусловно, верно и все мы, учителя, активно этим и занимаемся изо дня в день. Однако часто на уроках можно заметить следующую ситуацию: учащийся владеет всеми необходимыми для его ступени обучения навыками и умениями, его иноязычная речь развита на достаточном для общения с одноклассниками уровне, но при этом он нехотя отвечает на вопросы или вовсе игнорирует их,

старается избегать публичного выражения своих мыслей. Также можно наблюдать и обратное: уровень подготовленности учащегося минимален, но он по собственной инициативе вступает в дискуссии, отвечает на вопросы учителя, с удовольствием выполняет задания, подразумевающие его активную речевую деятельность. Исходя из этого, можно сделать вывод, что отсутствие желания совершать иноязычное общение вызвано не столько недостатком знаний обучаемого, сколько его психологическим состоянием. Конечно, две проблемы порою идут рука об руку – недостаточный уровень развития умений и сформированности навыков вызывает душевное беспокойство на уроке. Тем не менее, считаю психологическую составляющую более важной, нежели неуспеваемость по предмету. Душевные страдания, вызывающие категорическое нежелание ребенка общаться на иностранном языке, не позволяют ему овладеть иноязычной коммуникативной компетенцией на достойном уровне. Более того, ребенок, регулярно испытывающий стресс, рискует заполучить и ряд других проблем, подрывающих его психическое и физическое здоровье.

В силу приведенных доводов назревают вопросы: «Как сделать так, чтобы каждому учащемуся на уроке было комфортно?» «Как учитель может поспособствовать созданию и поддержанию здорового психологического климата на своих уроках?». В ходе наблюдений за работой учеников и за их реакциями на те или иные действия с моей стороны или со стороны одноклассников я отметила ряд условий, которые помогают мне наладить успешную работу на занятиях, не нарушая психологического благополучия детей. Некоторые из них я хотела бы представить в статье.

Самое главное, о чем учителям не следует забывать, так это о самом простом – стараться поддерживать с классом теплые отношения: доброжелательно и уважительно относиться к каждому, выражать интерес к достижениям учеников, проявлять сочувствие к их проблемам и неудачам, поощрять их успехи, выражать только конструктивную критику. Но, к сожалению, лишь этого не всегда бывает достаточно для установления благоприятного психологического взаимодействия с детьми, тем более с подростками.

Для учителя иностранного языка большую ценность представляет принцип аппроксимации. Крайне важно неукоснительно соблюдать его, хотя это бывает и нелегко. Указывая на ошибки ребенка в каждом сказанном им слове, мы лишь добиваемся того, что отбиваем у него всяческое желание выразить свои мысли вслух. Кому захочется говорить, если все, что ни скажешь критикуют? Комфортно ли человеку, которому постоянно указывают на ошибки?

Касаемо вопроса о корректном исправлении ошибок учащихся хочется отметить ещё и то, что нам, педагогам, нужно стараться избегать публичного указания учащимся на их ошибки (даже если рядом не весь класс, а только друзья). Многие дети, в первую очередь подростки, серьезно переживают по поводу того, какими видят их сверстники, что они о них думают; боятся

критики, неодобрения и насмешек с их стороны. Более того, работа над личными ошибками каждого отдельного учащегося, которая проводится в индивидуальном порядке, более эффективна.

Практически в каждом классе найдется ученик, боящийся публичных выступлений (даже если это выступления перед небольшой группой одноклассников). Таких детей лучше не просить представлять монологи перед всем классом. Не стоит настаивать и уговаривать. Такое выступление не будет плодотворным, но ухудшит и без того тяжелое эмоциональное состояние человека. Высказывания чересчур застенчивых учащихся рациональнее слушать индивидуально.

Как правило, современный урок иностранного языка начинается с речевой разминки. Для того чтобы постепенно погрузить учащихся в языковую среду, я, как и многие учителя, предлагаю им ответить на простые вопросы на общие темы. Опрашивая учеников, следует быть готовым к тому, что далеко не все готовы ответить на вопросы из ряда «Как ты отпраздновал Новый год?», «Что ты делал на выходных», «На что ты тратишь свои карманные деньги?» и т.п. Некоторые дети не желают при всём классе говорить о своих личных делах, о родственниках и друзьях в силу своих личностных особенностей. В таком случае лучше задавать им вопросы, не имеющие отношения к конкретно их жизни. Например, можно спросить: «Как обычно люди в России празднуют Новый год?», «Чем обычно подростки занимаются на выходных?», «На что подростки обычно тратят карманные деньги?».

Пожалуй, отдельного внимания заслуживает вопрос о рассадке учащихся в классе. Принято считать, что лучше сажать за одну парту детей, которые не являются друзьями, у которых мало общих интересов – тех, кто не будет разговаривать друг с другом во время урока. Однако на уроках иностранного языка такой принцип не всегда целесообразно соблюдать. В некоторых случаях его даже нельзя соблюдать, т.к. это нанесёт урон по качеству работы ребенка, вынужденного сидеть рядом с одноклассником, с которым нет желания общаться. Как же дети будут говорить друг с другом по-английски, если даже на родном языке для них это проблематично? Если учащимся некомфортно общаться друг с другом, то им будет и некомфортно совместно работать. Едва ли их взаимодействие принесет богатые плоды. На своих уроках я предпочитаю не указывать учащимся, с кем им сидеть – предоставляю им возможность самостоятельно выбрать себе место. Таким образом, у детей есть возможность сидеть за одной партой с другом, с человеком, с которым ему комфортно находиться рядом, с которым есть что обсудить на русском, а, следовательно, и на любом другом языке. В таком случае, конечно, велика вероятность нарушения дисциплины, но считается возможным решить возникшую проблему посредством мотивации детей, поощрения за успешную работу.

В отечественной литературе вопрос об условиях благоприятного психологического климата поднимался многими психологами и педагогами, в

т.ч. А. С. Макаренко. Выдающийся педагог обращался к учителям: «... Нужно уметь сказать так, чтобы они (ученики) в вашем слове почувствовали вашу волю, вашу культуру, вашу личность» [3]. По его мнению, позиция учителя – важный фактор климата урока. Действительно, именно учитель задаёт общий тон урока. В его силах сделать так, чтобы всем было хорошо на его уроке, чтобы работа каждого была плодотворна.

Рассмотренные мною условия для создания и поддержания благоприятного климата на уроках иностранного языка не являются исчерпывающими. Прежде всего, нужно помнить о принципе индивидуального подхода к каждому ученику. В одном классе следует действовать так, в другом иначе; с этим учеником хорошо одно, с тем другое. Что одному учащемуся приносит пользу, другому уже может навредить. Именно по этой причине перед учителями стоит тяжелейшая задача - уметь не только грамотно преподавать свой предмет, но и уметь разглядеть личные особенности каждого подопечного. Хороший педагог в известной мере является психологом.

Даже самый «продвинутый» учитель, владеющий всеми новейшими методиками обучения, не сможет привить ученикам необходимые навыки, развить требуемые умения, если на его уроках дети будут испытывать психологический дискомфорт. Ключевая составляющая любого урока - атмосфера тепла, доброты, взаимопонимания и взаимопомощи.

Список использованных источников

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 752 с.
2. Макаренко А. С. Педагогическая поэма: роман-поэма / А. С. Макаренко ; – М.: ИТРК, 2003. – 719 с.
3. Макаренко А. С. Проектировать лучшее в человеке / А. С. Макаренко ; – Минск : Университетское, 1989. – 416 с.
4. Ананьев Б.Г. Педагогические приложения современной психологии / Б.Г. Ананьев// Советская педагогика. - 1954. № 8 – С. 21-22.
5. Дмитриева, О.А. Психологические аспекты современного урока [Электронный ресурс]/ О.А. Дмитриева// Педагогическая мастерская: науч.-метод. журн. – 2014. - № 4 – Режим доступа: <http://www.e-osnova.ru> – (Дата обращения: 12.10. 2020)

Исаева О.А.,
инструктор
по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 89»,
г. Петрозаводск

ИГРОВОЕ ПОСОБИЕ «ПАРАШЮТ» И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье представлен опыт создания и использования игрового пособия «Парашют» для развития двигательной активности детей дошкольного возраста, приведены примеры некоторых подвижных игр

Ключевые слова: Двигательная активность, игровое пособие, подвижные игры.

Наиболее успешно в дошкольном возрасте у детей формируются представления о здоровье, физической активности, выносливости и работоспособности, кроме этого, в данный период формируется двигательная активность, сознательная двигательная деятельность и позитивное отношение к ней. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС ДО) педагогам необходимо находить новые методы и приемы, решающие педагогические задачи исходя из возрастных особенностей детей. Наиболее интересным может стать универсальное пособие «Парашют», которое привлекательно для детей и целесообразно в использовании для педагогов.

Игровое пособие «Парашют» – это ткань, разделенная на разноцветные сектора (может быть маленьким - 4 сектора, либо большим 8-16 секторов; диаметром 2-3 метра; с развивающими элементами), к каждому сектору пришита ручка.

Использование данного пособия направлено на всестороннее физическое развитие, удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, скорости. Кроме того, парашют учит играть в команде без соревновательности, для достижения совместного результата и слаженной совместной игре, воспитывает дух сотрудничества, учит последовательным действиям и распределению усилий. Это игровое пособие способствует преодолению стрессовых состояний, содействует снижению психоэмоционального напряжения (в период адаптации). Для тихих и застенчивых детей парашют даёт массу возможностей для постепенного присоединения к группе играющих. Игры с данным пособием коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои

действия с движением других играющих, по сигналу выполнять различные задания, ориентироваться в пространстве.

Парашют может использовать любой специалист (музыкальный руководитель, психолог, воспитатель, инструктор ФК), как в помещении (в музыкальном зале, в физкультурном зале, в группах), так и на улице. Выбирая место для игры с парашютом, следует отдавать предпочтение площадкам, свободным от предметов, которые могут зацепить или порвать парашют. Игра должна проходить под постоянным наблюдением старшего, чтобы не допустить порчи парашюта и травмирования участников игры. Задача не натягивать парашют - он может порваться, а выполнять отработанное движение вверх-вниз.

С помощью пособия «Парашют» можно организовать спокойные игры или игры малой подвижности, подвижные игры, применяя его как в режимных моментах, так и в образовательной деятельности на занятиях по физической культуре. На занятиях следует использовать игровое пособие «Парашют» при выполнении различных видов ходьбы и бега: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колена, бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног, боковой галоп; при выполнении общих развивающих упражнений. Парашют возможно использовать при проведении игр разной степени активности: игры с высокой степенью активности («Пустое место», «Ветер» и т.д.), средней («Грибок», «Ты мне, я тебе» и т.д.) и низкой («Летает, не летает», «Кто под парашютом» и т.д.). Данные игры способствуют сплоченности детского коллектива, а также помогают корректировать эмоциональное состояние воспитанников. При выборе и проведении игр следует чередовать игры разной степени активности, иначе дети или очень быстро устают или теряют интерес.

Большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Наиболее распространенные забавы с парашютом заключаются в беге вокруг парашюта, проходу по нему и проходу под ним. Кроме этого, создавая с помощью парашюта гигантские волны, дети совершенствуют свои двигательные навыки, навыки моторного восприятия, развивают мышцы нижней части тела, укрепляют мышцы плеч, предплечий и кистей рук. Особенность использования игр с парашютом состоит в том, что для участия в них не требуется каких-то особых навыков и координации движений.

Игровое пособие «Парашют» помогает снять нервно-психическое напряжение у детей («Ветерок для...»), развить сплоченность в детском коллективе («Грибок», «Яблочко»), развить правильное дыхание («Волны»), развить лексико-грамматический строй речи («Овощи и фрукты»), развить память, внимание, воображение («Мышеловка», «Черепашка»).

Приведем пример некоторых игр. Например, игра «Весна-красна» - это игра из серии «Стихи с парашютом». Взрослый сопровождает чтение стихотворения подходящими по смыслу движениями, а детишки повторяют слова и движения за взрослым.

«Весна»

Солнышко, солнышко

Золотое донышко (идут по кругу, несут парашют)

Гори, гори ясно

Чтобы не погасло

Побежал в саду ручей (бегут по кругу, держа парашют)

Прилетело сто грачей (поднимание, опускание парашюта)

А сугробы тают, тают (медленное приседание)

А веточки подрастают (подняться вверх парашют)

Другая интересная игра «Акула в море». Правила игры заключаются в следующем: одного воспитанника выбирают «акулой», все остальные игроки создают волны. Акула гоняется в поисках своих жертв под поверхностью воды (парашюта). Если акула хватается кого-нибудь за ногу, жертва отправляется под парашют и тоже становится акулой. Игроки, раскачивающие парашют, не могут отпускать парашют до тех пор, пока их не поймают, они не могут также прижимать парашют к земле, преграждая путь акулам. Игра заканчивается, когда вокруг стало слишком много акул и осталось слишком мало людей.

В игре «Беги-хватай» необходимо положить под парашют мешочки для метания, скакалки, мячи и т.п. Затем рассчитать участников по номерам. В начале игры все участники берутся за парашют обеими руками захватом сверху и высоко поднимают его. Затем ведущий называет номер участника и какой-либо предмет. Участник с этим номером устремляется под парашют, хватается нужного предмета и возвращается обратно до того, как из-под парашюта выйдет воздух.

С парашютом можно использовать и дополнительный инвентарь, например, мяч. В игре «Поймай мяч» предлагается положить в центр парашюта резиновый мяч. Поднимая и опуская парашют, нужно подбрасывать и ловить мяч. Когда игроки освоят задание, можно добавить второй мяч.

В результате использования пособия «Парашют» на занятиях по физическому развитию отмечено, что для воспитанников создаются эффективные условия для развития двигательной активности, разнообразных двигательных действий, для формирования совместной игровой ситуации, и, как следствие, повышается интерес к занятиям.

Игровое пособие «Парашют» - это универсальное пособие, с помощью которого дети учатся согласовывать свои действия с действиями других играющих, организовывать совместную координацию действий, демонстрируя хорошие результаты по основным видам движения, а полученный двигательный опыт применяют в самостоятельной игровой деятельности.

Список литературы:

1. Дюкова Ф.Р Двигательный игротренинг с пособием «Парашют»: методические рекомендации/ Ф.Р.Дюкова -Челябинск, 2007-40с.
2. Русских Е.С Игровой парашют: методическая разработка/Е.С.Русских-Омутнинск, 2011-5с.
3. Терехина О.Е Упражнения и игры с парашютом как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста/О.Е.Терехина -Спб, 2012-14с.

Исаева В.А.,
преподаватель отдельной дисциплины «Иностранный язык»
ФГКОУ «Петрозаводское ПКУ»

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ С ПРАКТИКОЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация: в данной статье рассматриваются информационные и коммуникационные технологии в условиях современных реалий. Также поднимается вопрос о важности сохранения здоровья при онлайн обучении.

Ключевые слова: ИКТ, интерактивный компонент, онлайн обучение, процесс обучения, здоровьесберегающее обучение.

Современное обучение, как учебно-исследовательская и проектная деятельность, не представляется возможным без использования информационных и коммуникационных технологий, особенно на уроках иностранного языка.

Согласно содержательному разделу основной образовательной программы основного общего образования (п.18.2) в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС), программа развития универсальных учебных действий при получении основного общего образования (п. 18.2.1.) должна быть направлена на: «формирование и развитие компетенции обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий на уровне общего пользования, включая владение информационно-коммуникационными технологиями, поиском, построением и передачей информации, презентацией выполненных работ, основами информационной безопасности, умением безопасного использования средств

информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ) и сети Интернет» [1, С. 26].

Более того, в программе должны быть отражены «описание содержания, видов и форм организации учебной деятельности по формированию и развитию ИКТ-компетенций» и «перечень и описание основных элементов ИКТ-компетенций и инструментов их использования» [1, С. 26].

Сам термин «ИКТ» объединяет в себе две конкретные технологии: информационную и коммуникационную. Первая отвечает за сбор, хранение, передачу и трансформацию информации различными способами, тогда как коммуникационная технология характеризуется совокупностью методов и способов реализации поставленных коммуникативных задач (например, между обучающимся и преподавателем) в процессе общения [9]. Таким образом ИКТ – «это технологии, предназначенные для совместной реализации информационных и коммуникационных процессов» [9].

Для успешной реализации ИКТ в процессе обучения и обеспечения интерактивного программно-методического сопровождения современных технологий обучения используется компьютерная техника нового поколения, средства телекоммуникационной связи, инструментальные программные средства [5, С. 47].

Считается, что грамотное использование ИКТ благотворно влияет на развитие интеллекта и творческого потенциала обучающихся, а также даёт возможность работать со всевозможными источниками информации, самостоятельно овладевать новыми знаниями и привносить интерактивный компонент в привычные занятия, тем самым повышая интерес к обучению в целом.

Самыми часто используемыми элементами ИКТ в обучении можно считать:

- демонстрируемые с помощью компьютера и/или мультимедийного проектора электронные пособия и учебники;
- электронные энциклопедии и справочники;
- интерактивные доски и их программное обеспечение (Promethean, ActivInspire);
- тренажеры и программы тестирования (Google test, Indigo);
- образовательные ресурсы сети Интернет (learningapps.org, eTreniki, renderforest.com, animaker.com);
- CD и DVD диски с иллюстрированными учебными материалами;
- аудио- и видеотехника [4, С. 407].

Все вышеперечисленные элементы являются высокоэффективными и популярными в использовании как среди преподавателей, так и среди обучающихся. Они дают возможность окунуться в среду изучаемых языков интерактивными способами, не выходя из аудитории.

Беря во внимание текущую обстановку в мире, реализация ИКТ происходит на базе платформ для проведения дистанционных занятий (Zoom, Teams, Mirapolis, Moodle, Skype). Чаще всего уроки проводятся в режиме онлайн в формате «Видеоконференция», но также могут быть записаны и распространены среди тех, кто не смог подключиться к трансляции. Так, в школах, где изучается два иностранных языка, проводится не менее 6 учебных занятий в неделю (без углубленной программы). Соответственно, необходимо тщательно следить за рациональным использованием элементов ИКТ и уделять особое внимание здоровьесберегающему обучению.

Направленность здоровьесберегающего обучения заключается в соблюдении необходимых мер и условий по охране и укреплению физического здоровья учащихся, регламентированных СанПиН для каждой ступени образования.

Учитывая специфику преподавания иностранных языков и необходимости «погружения» в языковую среду для эффективного изучения этих языков, довольно часто используется компьютер и интерактивная доска в ходе учебного процесса. Целью программы образования является развитие иноязычной коммуникативной компетенции в совокупности ее составляющих, таких как речевая, языковая, а также социокультурная и учебно-познавательная компетенции. Последняя предполагает использование новых информационных технологий не только на занятиях, но и вовне, для продолжения развития общих и специальных учебных умений.

Опираясь на вышеописанное, следует подчеркнуть, что особое внимание на уроках иностранного языка уделяется устранению зрительного напряжения, что является важной составляющей здоровьесберегающего обучения. Можно с уверенностью сказать, что все перечисленные элементы ИКТ действительно обладают большой популярностью на уроках иностранного языка и их использование может помочь в организации проектной деятельности (например, с созданием веб-квестов). Для выполнения заданий используется компьютер. Считается, что взрослые могут работать в течение 8-ми часов за экраном компьютера или ноутбука, делая перерывы длиной 10-20 минут каждый час. Детский же организм к такой нагрузке не подготовлен. Допустимое времяпрепровождение за компьютером составляет не более 30 минут в день для детей 5-7-летнего возраста. С 8 до 12 лет этот временной промежуток увеличивается до одного часа. С 12 до 16 лет времяпрепровождение не должно превышать двух часов [8]. Прежде всего такие ограничения связаны со спецификой работы человеческого зрения.

В научно-публицистической литературе зачастую проводятся параллели между работой человеческого глаза и фотоаппарата. Наш глаз «снимает» происходящее, и чтобы снимок получился чётким, ему постоянно нужно менять свой фокус. Такая кропотливая работа была бы невозможна без родопсина¹. Именно благодаря ему возможно различать цвета, быть

¹ Родопсин - светочувствительный зрительный пигмент белковой природы.

чувствительными к мелким деталям и освещению [7]. Однако родопсину необходима регенерация пигмента, «который затем снова участвует в процессе передачи информации». Его полное восстановление у человека занимает примерно 30 минут [7]. Поэтому нет ничего удивительного в том, что наши глаза устают, особенно под влиянием света.

Важно помнить, в перерывах с работой/ учёбой за компьютером, происходит не только восстановление зрительного пигмента, но и проводится профилактика снижения зрения. В любой методической литературе можно найти варианты упражнений по предотвращению развития миопии². Самыми популярными упражнениями для выполнения в школьных и домашних условиях являются:

1. Закрыть глаза. Посидеть в расслабленном состоянии 1-2 минуты.
2. «Пальминг». По мнению офтальмологов, этот способ считается более действенным, нежели обыкновенное пребывание с закрытыми глазами. Глаза погружаются в темноту и мышцы расслабляются. Чтобы выполнить это упражнение, необходимо образовать ладонями «чашечки», скрестить их и закрыть таким образом глаза, чтобы свет совсем не проникал. Выполнять не менее одной минуты.
3. Сделать вращательные движения глазами против часовой стрелки, а затем по часовой стрелке. Такие движения можно совершать как с открытыми, так и с закрытыми глазами.
4. Моргать в быстром темпе в течение 30 секунд - 1 минуты.
5. Максимально сильно зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем на такое же время расслабить. Повторять упражнение следует 6-8 раз.
6. Протянуть свою руку и смотреть на кончик пальца на расстоянии 20–30 см примерно 3–5 секунд. Повторить упражнение до 10 раз.
7. Перемещать и фокусировать взгляд по принципу «вблизи-вдали». Найдите взглядом яркий предмет/ точку поблизости, посмотрите внимательно, а затем – на выбранный объект вдалеке. Лучше, чтобы их уровень практически совпадал с уровнем глаз. Необходимо повторять такое упражнение неспешно, до 10 раз в один подход. Если же условия проведения занятия не предполагают использование дополнительных материалов для «гимнастики» для глаз, можно воспользоваться готовыми упражнениями из Приложения 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10 [2].

Такая «гимнастика» для глаз будет признана эффективной только в том случае, если будет выполняться ежедневно, систематически, сочетая в себе минимум 3-4 упражнения. Кроме того, её стоит рассматривать в тандеме с рациональным здоровым питанием, куда должен быть включен витамин группы А («витамин зрения»). О том, как и в каких количествах следует принимать витамин А, следует проконсультироваться индивидуально с лечащим врачом. Если же обратиться к натуральным продуктам, то самой известной ягодой, наделённой этим витамином, по-прежнему является

² Миопия – близорукость.

черника. Известно, что даже во времена Второй мировой войны пилотам Британских королевских воздушных сил выдавали черничное варенье, чтобы улучшить остроту зрения, особенно в тёмное время суток [6].

Идентичная зарядка требуется и тем, кто использует на своих занятиях проектор/ интерактивную доску. Прежде чем приступить к работе с интерактивной доской, убедитесь в её пригодности согласно п. 5.7 СанПиН 2.4.2.2821-10 [2], а также с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами использования оборудования (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03) [3]:

Фиксация взора при непрерывной работе с видеодисплейным терминалом (ВДТ³) не должна превышать на занятии:

- 15 минут для обучающихся 1-4-х классов;
- 20 минут – 5-7-х классов;
- 25 минут – 8-9-х классов;
- на первом часу учебных занятий - 30 минут, на втором - 20 минут для обучающихся 10-11-х классов [3].

Учитывая, что стандартный процесс обучения предполагает сидячий образ жизни, нормативными документами регламентировано проведение ежеурочных «физкультурных минуток». Полный комплекс рекомендуемых упражнений физкультурных минуток (ФМ) представлен в Приложении 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10 [2].

Все упражнения классифицированы и относятся к ведущим направлениям здоровьесберегающих технологий:

- для улучшения мозгового кровообращения;
- для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- для снятия утомления с туловища;
- общего воздействия, где ФМ комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Выполнение ФМ благотворно влияет на тонизирование мышц и жизненно важных органов, а также предотвращает появление таких часто встречающихся заболеваний, как вегетососудистая дистония, сколиоз и хондроз. Их внедрение в учебный процесс считается обязательным на всех занятиях, в том числе и на уроках иностранного языка. Именно они закладывают основы здорового образа жизни обучающихся и поддерживают интерес к двигательной и познавательной активности.

Здоровый образ жизни начинает формироваться с раннего возраста, а затем поддерживается на протяжении всей жизни. В современном высокотехнологичном мире можно совершить множество интересных открытий на всех доступных языках, ровно также, как и научиться

³ ВДТ считается любое устройство для отражения графической и видеoinформации, в т.ч. и интерактивные доски.

использовать всевозможные ИКТ, но лишь при одном условии - будучи здоровыми.

Список использованных источников и литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — от 17 декабря 2010 г. N 1897; в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577. — М.: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, 2010. — 39 с.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.2821-10 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N 19993).
3. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.2.2.2.4.1340-03 (с изменениями от 25 апреля 2007 г.) (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.06.03 Москва № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03». Зарегистрировано в Минюсте РФ 10 июня 2003 года Регистрационный № 4673).
4. Костяев, А. Е. Использование информационно-коммуникативных (ИКТ) технологий на уроках в школе / А. Е. Костяев. — Текст : непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — Т. 2. — Санкт-Петербург : Реноме, 2012. — С. 407-408.
5. Москвина, Н. В. Технические средства обучения — ИКТ / Н. В. Москвина, Н. Н. Горбунова. — Текст: непосредственный // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2019 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2019. — С. 47-50.
6. Волкова А. Летняя тренировка зрения: солнце помогает глазам отдыхать [Электронный ресурс] / А. Волкова // АйФ. Здоровье: журн. — 2011. — № 21. — Режим доступа: <https://aif.ru/health/life/25609>. — (Дата обращения: 23. 10. 2020).
7. Родопсин зрительный пигмент. Зрительный родопсин — рецептор, реагирующий на свет. История изучения родопсина [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://vit-vladimir.ru/rodopsin-zritelnyi-pigment-zritelnyi-rodopsin-receptor/>. — Заглавие с экрана. — (Дата обращения: 23. 10. 2020).
8. Сколько времени можно проводить за ПК? [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://remont-komputerov24.ru/informaciya/stati-i-novosti/>. — Заглавие с экрана. — (Дата обращения: 23. 10. 2020).
9. Яменко О. П. Информационно-коммуникационные технологии в среде дистанционного образования [Электронный ресурс] / О. П. Яменко // Современные проблемы науки и образования: электр. науч. журн. — 2013. — № 4. — Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=9791>. — (Дата обращения: 23. 10. 2020).

Иванова О. А.,
старший воспитатель
МДОУ «Детский сад № 89» г. Петрозаводск

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИГРЫ «ГОНКИ ПО КАРЕЛИИ» ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос о важности правильного дыхания у детей дошкольного возраста. Для проведения и поддержания интереса у воспитанников к дыхательной гимнастике, педагогу необходимо использовать различные игровые пособия, одним из которых является тренажер «Гонки по Карелии».

Ключевые слова: Здоровьесбережение, органы дыхания, дыхание, дыхательная гимнастика, игра, Республика Карелия.

Современное общество уделяет большое внимание вопросу о здоровье человека, независимо от пола и возраста, поэтому на протяжении многих лет данный вопрос является актуальным, так как нет ничего важнее собственного здоровья. Не все люди задумываются о правильности своего дыхания, именно дыхание является главной функцией нашего организма и которая отвечает за все процессы, происходящие в нем. Из-за неправильного дыхания в организме нарушается обмен веществ, который приводит к проблемам со здоровьем, недостаток кислорода приводит к ухудшению физического и эмоционального состояния человека. А правильное дыхание, наоборот, способствует улучшению состояния всего организма в целом, поэтому следить за правильностью дыхания необходимо уже с дошкольного возраста, от того как дышит ребенок зависит его физическое и психическое состояние.

Дыхание - это важный процесс, отвечающий за жизнь, к органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение и т.д. Для того, чтобы у ребенка была четкая, правильная речь, необходимо его научить правильно дышать, проводить профилактику здоровья.

Для профилактики здоровьесбережения в дошкольном образовательном учреждении используются различные виды гимнастик, в том числе дыхательные упражнения, которые являются одним из лучших средств отдыха после напряженной умственной работы, для речевого развития детей.

Существует много различных методик дыхательной гимнастики, но наиболее эффективные методики, которые изучали и разрабатывали такие авторы как: К.П. Бутейко, главный принцип методики заключается в неглубоком дыхании; А.Н. Стрельникова предложила акцентироваться на коротком вдохе, в котором задействованы все мышцы дыхательной системы, выдох происходит самопроизвольно; М.Л. Лазарев обнаружил, что дыхание происходит за счет звуковой вибрации. Важно выбирать такую методику для развития дыхания, которая отвечает возрастным и физическим особенностям

воспитанников, т.к у них функция дыхания развивается постепенно, следовательно и речевое дыхание развивается постепенно. В свою очередь дыхательная гимнастика способствует укреплению иммунитета, развитию мышц дыхательной системы, повышению уровня кислорода в крови, развитию плавного дыхания, так же она тренирует силу и ритм вдоха и выдоха у воспитанников.

Важно отметить, что дыхательные упражнения способствуют обучению детей правильному дыханию и восстановлению дыхания после физической нагрузки, насыщая головной мозг кислородом, кроме этого они улучшают работоспособность детей, но для этого необходимо соблюдать некоторые правила.

Для правильного проведения дыхательных упражнений следует соблюдать определенные правила: первое – это познакомить детей с техникой выполнения упражнений, второе – это контролировать правильность выполнения.

В настоящее время дошкольными образовательными организациями особое внимание уделяется вопросам здоровьесбережения, здоровьесохранения, здоровьевосстановлению, для этого педагоги создают необходимые условия; используют эффективные средства: игры, игровые пособия и т.д.

Педагоги используют различные дыхательные упражнения, комплексы дыхательной гимнастики с предметами и без предметов, кроме этого проводят дыхательную гимнастику при помощи игровых пособий.

Дошкольникам интереснее выполнять упражнения на дыхание с использованием различных пособий, которые применяют как в индивидуальной, так и в парной работе. Игровые пособия педагог может сделать своими руками как самостоятельно, так и вместе с воспитанниками.

Во время общения с воспитанниками старшей группы, обнаружилось, что некоторые малыши затрудняются произносить длинные фразы, потому что конец фразы или предложения произносится шепотом, так как детям не хватает воздуха, и им приходится говорить на вдохе, от чего речь становится нечеткой, непонятной. В результате чего возникла идея о создании игрового пособия, которое помогло бы воспитанникам сформировать правильное дыхание: вдох, выдох, а также сформировало бы позитивное отношение к родному краю, Республике Карелия, так появилось пособие «Гонки по Карелии» для развития детского дыхания. Для создания дыхательного тренажера на первом этапе важно было определить игровой замысел, игровые правила, игровые действия; на втором этапе необходимо было подобрать материалы для игрового пособия и расположить их на макете. Основанием макета послужила карта Республики Карелия, далее создавался лабиринт из декоративных камешков, а составлен он таким образом, чтобы ребенок дул с разной силой. На третьем этапе проходила апробация пособия, отработка игрового действия: при помощи дыхания необходимо провести шарик по выбранному маршруту.

В комплект игры входит игровое поле – карта Республики Карелия с лабиринтом из камней (декоративных), шарик, трубочки. Цель данного

дыхательного тренажера - сформировать правильный выдох, а также при помощи данного пособия у воспитанника формируется способность направлять струю воздуха в заданном направлении.

При знакомстве с игрой педагог показывает пример, как правильно держать трубочку, с какой силой дуть, чтобы шарик не улетел за пределы поля, кроме этого педагогу необходимо следить за правильностью дыхания ребенка во время игры. Во время игры с данным пособием воспитанник знакомится с городами и достопримечательностями республики, для поддержания интереса к игре воспитатель может рассказать предысторию, чтобы детям было интересно играть. Например, нам необходимо совершить поездку из г. Петрозаводск в г. Костомукша: далее на первом этапе, дети сообща выбирают маршрут и «отправляют» мячик в путешествие, когда дети смогут самостоятельно ориентироваться по карте, то могут самостоятельно придумывать свои истории.

Данное игровое пособие не только развивает дыхательную систему ребенка и способствует профилактике простудных заболеваний, но и формирует у воспитанников этнокультурные представления.

В организации дыхательной гимнастики важным является мотивация, игровой замысел, регулярность, системность и правильность проведения.

В заключении следует отметить, что правильное дыхание дошкольника – это фундамент для крепкого здоровья, полноценного умственного развития и для решения данной задачи важно подбирать эффективные методы, приемы и средства в зависимости от имеющихся условий и желаний всех участников образовательных отношений.

Список литературы:

1.Здоровьесберегающие технологии развития речи у детей: формирование речевого дыхания/ Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Ю.О. Филатова, Т.Г. Хатнюкова- Шишкова.– М.: Национальный книжный центр, 2017. – 80 с.

2. Поваляева М.А. Настольная книга логопеда: полный справочник/ М. А. Поваляева.- М.: АСТ, 2010.-608 с.

3. Плешаков А.А. Природа Карелии: знай, люби, береги/А.А. Плешаков, И.А.Кондратьева.- Петрозаводск, 1992.- 159 с.

Корнеев А. С.,
учитель русского языка и литературы
МОУ «Лицей № 13» г. Петрозаводск

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

«Уча других, мы учимся сами». Несмотря на то, что это изречение принадлежит античному философу Сенеке и отсылает нас далеко в прошлое, оно продолжает быть актуальным и в наши дни. Необходимость не пересказать материал, а объяснить его другому часто обеспечивает более глубокое его понимание и восприятие.

Именно эта идея воплощена в двух проектах восьмиклассников нашей школы. Работа Поповиченко Ильи «ВЛИЯНИЕ ЯЗЫКА МУЛЬТФИЛЬМОВ И КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА РЕЧЬ ШКОЛЬНИКОВ» посвящена исследованию степени влияния лексики из современных мультфильмов и компьютерных игр на лексикон младших школьников, а продуктом данного исследования является настольная игра «Лингвистическое лото» (Приложение 1). Данная игра является лингвистически адаптированной версией советской игры «Географическое лото».

Она направлена на обогащение словарного запаса современного школьника. Однако разработка и проведение игры позволило и ее автору углубить свои знания в разделах «Лексикология» и «Фразеология» русского языка.

Вторая работа (Олейниковой Софьи) связана с партнерским проектом РДШ⁴. В рамках участия в проекте "Тетрадка Дружбы"⁵ нам необходимо было решить проблему, связанную с адаптацией особенных детей в школе (именно такую задачу поставила перед нами команда-партнер).

Мы решили, что одним из решений данной проблемы может стать проведение уроков для особенных детей с применением технологии «Тактильная книга» (Приложение 2): ключевым аспектом является тот факт, что урок под руководством преподавателя разрабатывает и проводит любой обучающийся (с 8 по 11 кл.) по любому школьному предмету. Ведь таким образом ребята из классов коррекции смогут принимать участие в общешкольных мероприятиях, а также подтянуть знания по предметам; для ученика, проводящего урок, это будет отличной волонтерской и образовательной практикой. Так 6 «Д» (класс коррекции) с помощью

⁴ Российское движение школьников (РДШ) — Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация, деятельность которой направлена на воспитание подрастающего поколения, развитие детей на основе их интересов и потребностей, а также организацию досуга и занятости школьников.

⁵ «Тетрадка Дружбы» поддерживает 17 Целей устойчивого развития ООН, реализуя свои программы в партнерстве с международными организациями, правительствами разных стран, научными школами и социально ориентированным бизнесом.

проведенного Софьей открытого урока (Приложение 3) смогли принять участие в общешкольном Дне науки.

Целью нашей работы было повышение уровня языковой культуры с помощью тактильной книги у учащихся класса коррекции, а также закрепление полученных ранее знаний в области русского языка у автора работы и урока. Также этот опыт послужил отправной точкой для Олейниковой Софьи в ее научно-практической деятельности. Она посетила мастер-классы у специалиста Национальной библиотеки Республики Карелия, отредактировала тактильную книгу для проведения в следующем году урока у слабовидящих детей.

Данные тестов и опросов, которые мы проводили после открытых занятий (игры и урока), подтверждают тот факт, что нам удалось достичь цели.

Источники информации

Литература:

1. Грищенко, З.А. Ты детям сказку Расскажи... Методика приобщения детей к чтению / З. А. Грищенко.- М.: Линка-Пресс, 2003. – 135 с.
2. Даль, В.И. Толковый словарь русского языка. Современная версия / В. И. Даль.- М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 605 с.
3. Розенталь, Д. Э. Словарь-справочник лингвистических терминов / Д. Э. Розенталь.- М.: Просвещение, 1976. – 215 с.

Ресурсы сети Интернет:

1. Историзмы и архаизмы//Социальная сеть работников образования. URL: <https://nsportal.ru/shkola/russkiy-yazyk/library/2018/08/27/istorizmy-i-arhaizmy>.- (30.03.2020)
2. Коррекционная работа с детьми с ОВЗ с использованием дидактического пособия//МААМ.RU. URL: <https://www.maam.ru/detskij-sad/korekcionaja-rabota-s-detmi-s-ovz-s-ispolzovaniem-didakticheskogo-posobija-taktilnoi-knigi-skazok.html>. - (30.03.2020)
3. Формирование у детей познавательного интереса посредством тактильной книги//Социальная сеть работников образования. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2014/11/04/formirovanie-u-detey-poznavatel'nogo-interesa-posredstvom>.- (30.03.2020)

Приложение 1

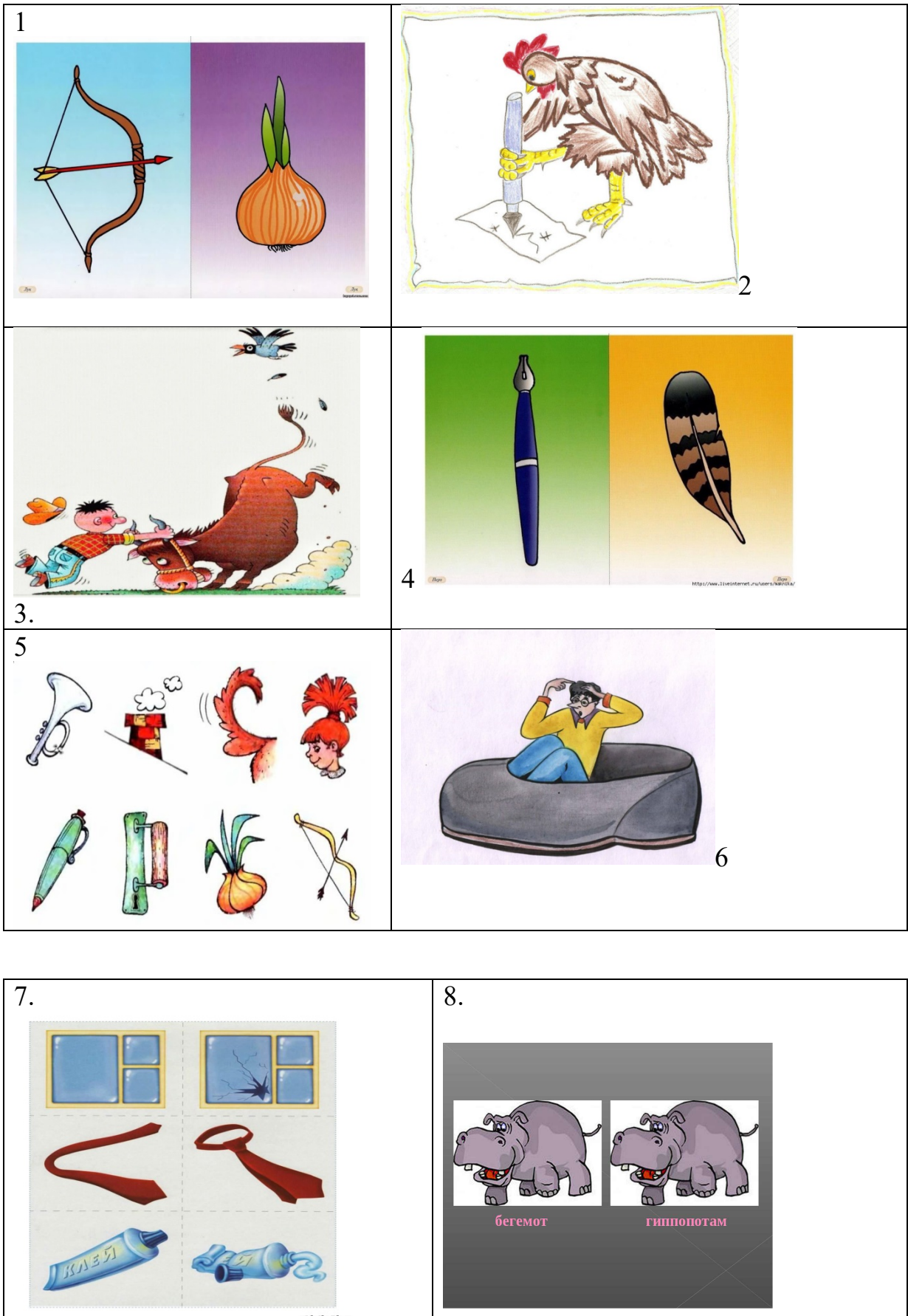
Инструкция:

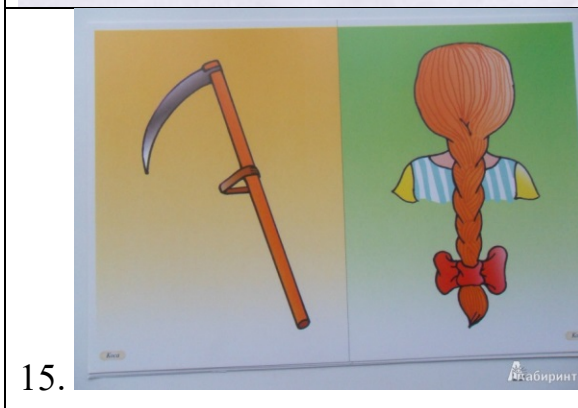
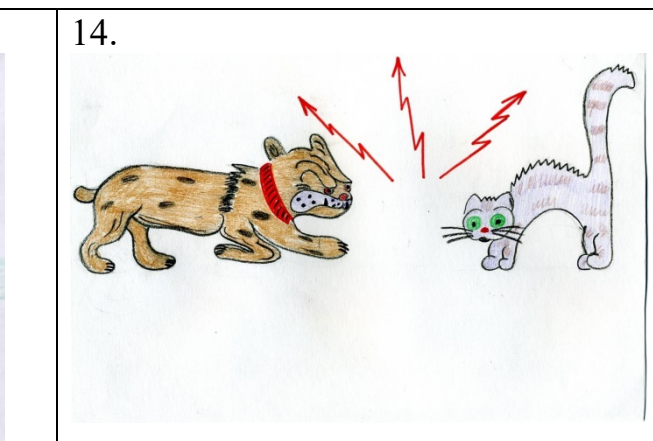
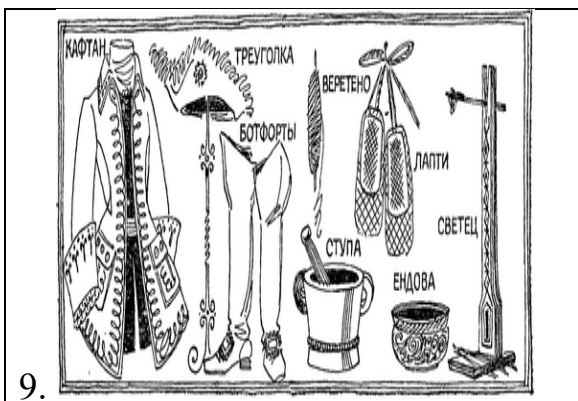
1. В игре должно быть 3 игрока и 1 ведущий.
2. У каждого игрока карточка с иллюстрациями и номерами, а у ведущего карточка с заданиями и номерами.

3. Ведущий зачитывает задание. Тот игрок, у которого решение изображено на карточке, говорит об этом ведущему. Ведущий уточняет номер решения. Если номера задания и решения совпадают, то ведущий отдает игроку карточку с заданием, а игрок закрывает ею иллюстрацию на своей карточке.

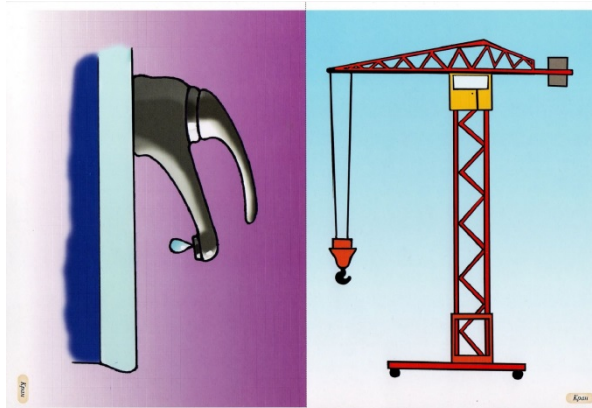
4. Побеждает тот, у кого раньше всех будет закрыта вся карточка.

1. Это слово обозначает растение и оружие одновременно.	2. Значение этого фразеологизма - криво, неаккуратно, небрежно, неразборчиво, кое-как (писать, рисовать).
3. Значение этого фразеологизма - выполнять какое-то дело твердо, решительно и последовательно	4. Это слово обозначает «шерсть» птицы и орудие письма.
5. На этой иллюстрации изображены омонимы.	6. Значение этого фразеологизма - оказываться в нелепом, смешном положении; терпеть неудачу.
7. На этой иллюстрации изображены антонимы.	8. На этой иллюстрации изображены синонимы
9. На этой иллюстрации изображены устаревшие слова.	10. На этой иллюстрации изображены заимствованные слова.
11 Значение этого фразеологизма - действовать нагло, нарываясь на неприятности.	12. Значение этого фразеологизма - уничтожать улики, следы нехороших действий.
13. Значение этого фразеологизма - фальшивое, неискреннее выражение эмоции, притворный плач.	14. Значение этого фразеологизма – постоянные ссоры.
15. На этой иллюстрации изображены орудие труда и женская прическа одновременно.	16. Значение этого фразеологизма – не использовать свои таланты.
17. На этой иллюстрации изображен предмет, который мы можем увидеть в ванной и на стройке.	18. Эти слова заимствованы из греческого языка.

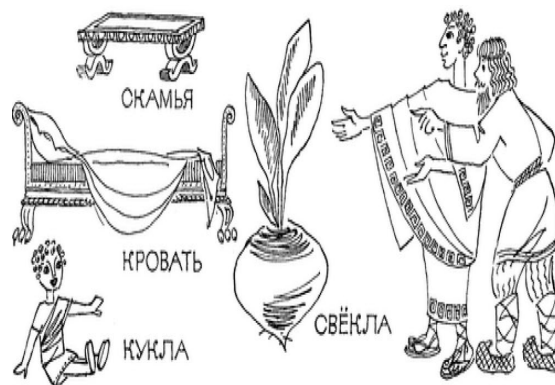




17.



18.



Приложение 2



Приложение 3

Урок русского языка на тему "Устаревшие слова". 6-й класс. Урок провела Олейникова С. (8 В класс).

Тип урока: урок «открытия» новых знаний.

Цель урока: учиться находить в тексте устаревшие слова и уметь различать понятия архаизмы и историзмы.

Формирование:

- представления об устаревших словах: архаизмах и историзмах;
- способности к уместному написанию устаревших слов.

Развитие:

- орфографической зоркости;
- мыслительных операций: наблюдения, анализа, обобщения.

Планируемые достижения урока:

Личностные:

- осознание эстетической ценности русского языка;
- уважительное отношение к русскому языку, гордость за него;
- потребность сохранить чистоту русского языка как явления национальной культуры; стремление к речевому самосовершенствованию;
- проявление способности к самооценке на основе наблюдения за собственной речью.

Метапредметные:

- принимать и сохранять цели учебной деятельности; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат (Р);
- (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): способность извлекать информацию из различных источников, включая средства массовой информации, ресурсы Интернета, свободно пользоваться словарями различных типов, справочной литературой, в том числе и на электронных носителях (П);
- использовать наглядные материалы, подготовленные под руководством учителя; правильно, свободно излагать свои мысли. (К)

Предметные: (объем освоения и уровень владения компетенциями):

- знать и уметь различать понятия архаизмы и историзмы, общеупотребительные, устаревшие слова, иметь представление об их роли в художественной литературе, лексикологии, лексикографии;
- уместно использовать внеязыковые средства; понимать взаимосвязи уровней языка и единиц.

Раздаточный материал: диагностическая карта, карточки, тактильная книга.
Ресурсы:

Основные: учебник «Русский язык» для 6 класса. Т.Ладыженской.
Дидактический материал, разработанный Шестаковой М.⁶

Дополнительные: проектор, раздаточный материал (текст), иллюстрации (Приложение 2), презентация 1, тактильная книга (Приложение 3).

Ход урока:

I. Мотивация к учебной деятельности. 5 мин.

Учитель: Добрый день, дорогие ребята, я рада видеть вас в хорошем настроении. Улыбнитесь друг другу, чтобы в классе стало светлее от ваших улыбок.

– Сегодня на уроке мы будем открывать новое, совершенствовать свои знания, тянуться к знаниям, будем писать аккуратно, оценивать работу друг друга по критериям. Начнем с чистописания (Слайд 1).

Учитель: Какой раздел русского языка, начинающийся с этой буквы, мы с вами изучаем?

Ученик: Лексику.

Учитель: Ребята, мы продолжаем работать по данному разделу. Вспомните, что мы изучили на предыдущих уроках (На доске термины «неологизм», «лексика», «диалектизмы»). Их надо собрать и рассказать о значении.

Учитель: Вы хотите расширить свои знания о лексике?

Ученики: Да.

Учитель: Зачем нам нужны новые знания?

Ученики:

Чтобы расширить свой словарный запас.

Чтобы понимать исторические произведения.

⁶ URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/korekcionaja-rabota-s-detmi-s-ovz-s-ispolzovaniem-didakticheskogo-posobija-taktilnoi-knigi-skazok.html>

Знать историю русского языка.

II. Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии. 10 мин.

ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ: Учитель демонстрирует иллюстрации (такие же у учеников) исчезнувших предметов

Глазенцы – бусы

Помещик

Кардиан – сердце

Царица

Личба – цифра

Боярин

Уста - губы

Грош

Очи - глаза

Царь

Ребята рассматривают.

Учитель: Назовите те предметы, которые вы знаете?

Ученики: (Ответы свободные). Возможно, назовут некоторые из предметов.

Учитель: Скажите, есть ли среди изображённых предметов те, которые активно используются и сейчас в повседневной жизни?

Ученики: Никакие.

Учитель: Где они могут вам встретиться?

Ученики: В музее, в книгах, в исторических фильмах.

Учитель: Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня на уроке?

Ученики:

О старых словах.

Об устаревших словах (Слайд 2).

Учитель: Давайте прочитаем цель урока (Слайд 3).

Учитель: Давайте порассуждаем на тему, почему названные мной слова перестали употребляться в речи современного человека?

Ученики:

Предметы, которые назывались так, перестали использоваться людьми.

Если уходит из жизни какой-нибудь предмет, например, лапти, то вместе с ним уходит и слово.

Учитель: (Выслушав варианты ответов учащихся). Слова, вышедшие из активного повседневного употребления, называют устаревшими, или историзмами (Слайд 4). Запись слов и иллюстрации (приклеить).

Учитель показывает другую группу слов (в тактильной книге). Читает устаревшее слово.

Определяю, существует ли сейчас предмет, явление.

Учитель: А эти предметы сейчас используют?

Ответы учеников (Слайд 5).

Записывают определение; работают с иллюстрациями, рассматривают книгу.

Архаизмы (не используют слова, но есть синонимы) – перст (палец); дюжина (двенадцать)

Учитель: Какова же цель нашей дальнейшей работы? Давайте ее уточним.

Ученик: Уметь находить в текстах архаизмы и историзмы.

1. Выполните задание. Найдите устаревшие слова, выпишите их, подчеркните нужным цветом (каждому выдается толковый словарь с этими словами). 15 мин.

Арина была из Ганнибаловой вотчины. Она низко кланялась Петру Абрамовичу. У него дворня ходила по струночке. Арина смело поднималась по лестнице и строго наблюдала, чтобы барчуки и барышня Ольга Сергеевна чего-нибудь не обронили. Только к вечеру вестовщики разнесли, что в Москве в этот день было землетрясение. В эти месяцы много перьев скрипело в Москве – приказные переписывали стихи, дворяне писали царю.

Кутайсов был пленный турка, дареный цирюльник – а теперь ведал всеми лошадьми государства, граф и кавалер.

Взаимопроверка тетрадей и обсуждение ошибок. 5 мин.

IX. Рефлексия учебной деятельности. 5 мин.

Учитель: Что нового узнали на уроке?

Учитель: Какие трудности у вас появлялись в процессе работы? Как вы их преодолевали?

Учитель: Чему был посвящен урок?

Ученик: Устаревшим словам.

Учитель: Что такое устаревшие слова? Какие виды есть? Какими цветами мы их отмечаем?

Учитель: Для создания каких эффектов архаизмы и историзмы могут применяться в тексте?

Учитель: Какие затруднения мы испытали?

Ученики: Не всегда правильно определяли значение устаревших слов.

Учитель: Что помогло нам их преодолеть?

Ученики: Значение устаревших слов мы смотрели в толковых словарях.

Учитель: Понравилось ли вам на уроке? Какое настроение у вас сейчас? (дерево стикеров)

Домашнее задание:

Мы недавно познакомились с романом А.С. Пушкина «Дубровский». Помните, как много там встретилось устаревших слов?

Составьте свой словарь устаревших слов.

Морозова А. В.,
учитель русского языка и литературы
МОУ «Гимназия № 17»
г. Петрозаводск

КВЕСТ КАК СОВРЕМЕННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Забота о здоровье детей – это важнейший труд педагога. Статья посвящена здоровьесберегающей технологии квеста, которая повышает интерес к учебе, вносит разнообразие в интеллектуальную деятельность класса и способствует физической и психологической разгрузке учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, квест, физическое и психологическое здоровье школьника

В стремлении к хорошим учебным результатам педагогу и самим учащимся нужно помнить об альфе и омеге любой деятельности – физическом и психологическом здоровье.

Умственное переутомление, длительное пребывание в статичной позе, психологический дискомфорт ведут к падению работоспособности и снижению интереса к знаниям. Для поддержания рабочего настроения учащихся следует использовать здоровьесберегающие технологии, одной из которых является квест.

Квест – универсальная педагогическая технология, которая помогает решать не только учебные вопросы, но и задачи по сохранению здоровья школьников. Во время прохождения квеста ребята меняют вид деятельности, имеют возможность подвигаться, походить по классу и пообщаться друг с другом ради достижения общей цели, и тем самым их эмоциональное состояние улучшается, а учебная мотивация возрастает.

Квест – это цепочка заданий, требующая от участников решения умственных задач для достижения игровой цели. Некоторые уроки можно полностью построить в форме квеста, а можно использовать квестовые задания лишь на некоторых этапах урока. В таком случае квест будет состоять из трех-четырех шагов. Содержание заданий зависит от темы и целей урока.

Вначале педагогу нужно продумать, что будет являться целью квеста. Если говорить о внеурочном мероприятии, например, о праздновании Нового года, то тут все просто: целью станет мешок с подарками или угощение. Но что может стать целью квеста на уроке русского языка или литературы? Рассмотрим на конкретных примерах. После прочтения и обсуждения первой главы повести А. С. Пушкина «Капитанская дочка» учитель говорит восьмиклассникам, что для дальнейшего изучения произведения им нужно

прослушать фрагмент фонохрестоматии, который находится в электронной почте, но беда в том, что пароль от почты потерялся, однако его можно найти, пройдя небольшой квест.

Для этого класс нужно поделить на группы. Это можно сделать традиционным способом, например, по рядам, но если учителю важно, чтобы ребята собрались в команду определенным образом, то можно раздать каждому учащемуся фрагменты трех-четырех разных пазлов и попросить собрать всю картинку. Собирая пазлы, учащиеся объединятся в группы. Темой пазлов может стать какое-то фото, указывающее на дальнейшее место поиска.

Рассмотрим дальнейшую игру на примере одной группы. Их собранный пазл - фото обложки книги. Ребята догадываются, что надо подойти к шкафу с книгами и найти ту, которая изображена на пазле. В книгу вложено письмо с инструкцией. В ней говорится о ключе, спрятанном на странице книги. Но на какой странице искать – вот в чем вопрос! Чтобы это понять, ребятам предлагается вспомнить памятные даты и цифры и произвести с ними требуемые математические действия для получения числа, обозначающего искомую страницу. Литературно-математический пример может выглядеть таким образом:

(Год издания повести «Капитанская дочка») - (год рождения А. С. Пушкина) + (день открытия Царскосельского лицея) + (номер комнаты поэта в лицее) + (век, в котором произошло восстание Емельяна Пугачева) ÷ (количество букв в имени отца Петра Гринёва) - (возраст Петра Гринёва, когда отец решил отдать его в службу) + сумма денег, которую Петр Гринев проиграл ротмистру Зурину).

У учащихся получается такой пример: $1836-1799+19+14+18\div 6-16+100=157$

157 – это число, обозначающее страницу книги, на которой дана следующая подсказка. Открыв книгу на нужной странице, ребята видят обведенное слово «береги». Две другие команды проходят свой мини-квест и находят слова «честь» и «смолоду». Собрав все слова, класс получает пословицу из эпитафии к повести «Капитанская дочка», которая является паролем к почтовому ящику. В открытом электронном письме находится фонохрестоматия. Учитель предлагает прослушать ее и обсудить. Таким образом, урок продолжается дальше уже в традиционной форме беседы.

Целью квеста на уроке литературы может стать электронное письмо с самыми разнообразными вложениями: с литературно-критической статьей, презентацией, фотографией картины, домашним заданием и т.д. Содержание почтового ящика должно органично вписываться в общую картину урока и служить мотивом для дальнейшей учебной деятельности.

Теперь рассмотрим прохождение мини - квеста на уроке русского языка в 7 классе. После изучения отглагольных прилагательных, написание которых продиктовано орфографическими правилами, учитель привлекает внимание

ребят сообщением об особенных словах, спрятанных в электронном почтовом ящике. Школьникам надо выполнить несколько квестовых заданий для достижения цели – нахождения пароля от электронной почты, в которой их ждет письмо со словами-исключениями: желанный, жеманный, священный, отчаянный, неслыханный, невиданный, нечаянный, негаданный и т.д.

После постановки цели ребятам раздаются карточки со словами разных частей речи (причастие, прилагательное, в том числе и отглагольное, существительные и т.д.) и объявляется, что им нужно собраться в команды, а по какому принципу, они должны догадаться сами. В данном случае объединение в группы происходит по морфологическому признаку написанных слов.

Команды готовы, и следующие два шага рассмотрим на примере одной из них. Учитель выдает участникам игры филворд – вид кроссворда, который представляет собой квадратное или прямоугольное поле, поделенное на квадратики с буквами. Ребятам надо найти «спрятанные» в филворде слова и из них составить загадку, в которой будет сообщаться, куда им надо двигаться дальше. Так, загадка «Языка нет, однако правду скажет» указывает на зеркало. Около него ребята увидят QR-код, в котором закодирована следующая головоломка. Ребятам предлагается ответить на вопросы только «да» или «нет» и посчитать, сколько раз они сказали «да»:

1. Причастие – это самостоятельная часть речи? (да)
2. Причастие образуется от прилагательного? (нет)
3. Причастие – обозначает проявляющийся во времени признак предмета по действию? (да)
4. Причастие совмещает грамматические признаки глагола и наречия? (нет) и т.д.

Остальные команды выполняют свои задания, и в результате совместных действий у класса на руках оказывается пароль от электронной почты, где находятся слова-исключения.

Задания для школьного квеста могут быть самыми разнообразными. Познавательным является кроссворд, где отгаданные слова являются устаревшими названиями частей тела человека (чело, ланиты, очи, вежды, уста, выя, длань, десница, шуйца, рамена). Его можно использовать при прохождении темы «Лексикология». Разгадав кроссворд, ребята видят слово-подсказку, где искать следующий ключ.

Полезным заданием будет вспомнить известных писателей по их портретам и собрать из первых букв их фамилий ключевое слово.

Составить слово-подсказку можно и из спрятанных по всему классу букв. Чтобы команды не перепутали свои карточки с чужими, буквы следует написать разными цветами.

На каком бы материале ни был построен квест, его несомненным преимуществом является то, что помимо решения образовательных задач, он работает на укрепление здоровья школьников. Для достижения игровой цели учащимся надо проявить физическую активность: собраться в группу, совместно решить головоломку, найти следующий ключ. В конце мини-квеста класс объединяется общими положительными эмоциями от успешно выполненного задания.

Таким образом, квест – эффективная образовательная технология, которая развивает мышление, коммуникативные навыки и сохраняет физическое и психологическое здоровье обучающегося: борется с гиподинамией, создает положительные эмоции, дарит бодрость и удовольствие от урока.

Список литературы

1. Бондарь М. А. Квест как одна из форм работы со школьниками детской общественной организации. /М. А. Бондарь.// Актуальные задачи педагогики: материалы VIII международной научной конференции. –Москва: Изд. дом «Буки-Веди», 2017. – С. 80-82.
2. Волконская С. А. Эмоциональный настрой как одно из средств повышения мотивации учащихся / С. А. Волконская, Т. Н. Седова. // Молодой ученый. — 2015. — № 3 (83). — С. 746-748.
3. Голобородько Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. / Н. В. Голобородько. // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV международной научной конференции. - Уфа: Лайм, 2013. - С. 82-85
4. Сластенин, В.А. Педагогика: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянова; Под ред. В.А. Сластенина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 576 с

Осипова М. В.,
воспитатель МДОУ «Детский сад №89»
г. Петрозаводск

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ИНИЦИАТИВЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье предлагается к рассмотрению вопросы организации утренней гимнастики самостоятельно воспитанниками, важности и необходимости проявления двигательной инициативы детей в организации гимнастики.

Ключевые слова: Гимнастика, утренняя гимнастика, инициатива, активность.

Одним из важных аспектов жизнедеятельности человека является сфера здоровьесбережения, здоровьесохранения. Дошкольная образовательная организация способна создавать важные условия для сохранения и сбережения здоровья ребенка путем рационального сочетания различных факторов, таких как питание, режим дня, эмоциональное и психологическое благополучие, посильная и системная двигательная активность.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения, пренебрегая которой у ребенка могут возникать нарушения в функционировании организма, ее можно определить по количеству движений, производимых ребенком в период бодрствования.

Я.Корчак и Т.И.Ерофеева утверждали, что одним из ведущих средств физического воспитания детей являются подвижные игры и гимнастика, обеспечивающие освоение двигательных навыков и удовлетворяющие потребность дошкольников в двигательной активности.

В период пребывания в дошкольном учреждении ребенок включается в различные составляющие двигательной активности, это и двигательная деятельность в рамках занятий физической культурой, в ходе решения двигательных заданий, а также в период свободной самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе ребенка.

Подробнее остановимся на гимнастике, как двигательной активности детей в ходе решения двигательных заданий.

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка, а также его подготовки и разнообразной деятельности и формирования физического совершенства. В режимных процессах дошкольных организаций встречается большое многообразие гимнастик, например, дыхательные, артикуляционные, пальчиковые и т.д., но именно утренняя гимнастика носит важный здоровьесберегающий потенциал для детской деятельности, она активизирует жизнедеятельность всего организма, дает положительный настрой, усиливает физиологические процессы, улучшает питание всех органов и систем, что позволяет увеличить работоспособность детей на предстоящий день.

Систематически проводя утреннюю гимнастику, у детей возникает привычка ежедневно выполнять физические упражнения, развивается выдержка, умение согласованно действовать в коллективе, приобретаются знания по физической культуре. Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач утренняя гимнастика должна соответствовать возрастным особенностям детей, правильно распределяя физическую, эмоциональную и психическую нагрузки, проводиться в отведенное для этого время, согласно содержанию программы.

Важно помнить, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, именно педагог создает условия для проявления самостоятельности и инициативности в игровых и физических действиях: ребенок сможет быстро реагировать на смену условий, принимать решения и

приводить их в действие без помощи взрослого. Под инициативой, согласно толковому словарю С.И. Ожегова, понимается «почин, внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивость, ... руководящая роль в каких-нибудь действиях».

Практики выделяют 3 уровня двигательной инициативы, в зависимости от возраста и показателей проявления двигательной инициативы. Первый уровень характерен для детей 3-4 лет, когда ребенок постоянно находится в движении, перемещаясь в пространстве или взаимодействуя с предметом, не придавая значения правильности выполнения движений. Педагогу важно обращать внимание на детей разной подвижности и самостоятельности, малоподвижных детей следует поддерживать и привлекать их к деятельности, совместным играм, предоставлять материал, способствующий проявлению активности, производить действия с новыми игрушками и атрибутами, демонстрируя свою заинтересованность во взаимодействии с предметами. В комплексе все эти действия способствуют накоплению двигательного опыта и развитию двигательной инициативности детей. Второй уровень характерен для детей 4-5 лет. В этом возрасте у детей проявляются разные виды двигательной активности, движения осознанны, ребенок совершенствует свои движения, опираясь на рекомендации взрослого, с удовольствием пробует новые формы активности. Педагогу необходимо поддерживать стремление к усвоению новых движений и проявление активности, при этом предлагая новые варианты поддержки двигательной активности. Дети накапливают опыт, который приобретается при выполнении движений со взрослым во время образовательной деятельности и переносят его уже в самостоятельную деятельность. Третий уровень характерен для детей 6-7 лет, когда ребенка уже привлекает физическая активность, он постоянно стремится ее усовершенствовать, интересуется у взрослого, как улучшить свои навыки, сопереживает не только за личный успех, но и за достижения команды. Задача педагога заключается в поддержке любой двигательной активности детей и оснащение группы необходимым оборудованием. Таким образом, старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования инициативности у детей.

О.В.Удова и О.И.Чапчикова выделяют три этапа развития и поддержки детской инициативы:

I этап – активизирующий – направлен на то, чтобы побуждать ребёнка к деятельности, стимулировать появление новых идей, замыслов (с помощью занимательного материала, развивающей предметно-пространственной среды и проблемных ситуаций), стремление воплотить их;

II этап – деятельностный – создание условий для выражения инициативы в деятельности и ключевое внимание уделяется обеспечению ребёнка всем необходимым, для того что бы он мог воплотить свою инициативу в рамках той деятельности, в которой он занят;

III этап – закрепляющий – поддержка инициативы и подкрепление словесным поощрением.

Задача педагога заключается в создании условий для развития детской инициативы, активности, и даже в период выполнения двигательных заданий. Например, в составлении комплекса и проведении утренней гимнастики и упражнений на занятии (выбор и показ по одному понравившемуся упражнению из ранее освоенных комплексов; придумывание названия комплексу; выбор музыки из предложенной; выбор предмета для выполнения комплекса утренней гимнастики; и др.)

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах, затем успешно проделывают их без сопровождающего примера инструктора. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. В свою очередь педагог неоднократно заостряет внимание на осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения, поощряет активность и инициативность детей.

Работу по развитию двигательной активности и инициативы в рамках утренней гимнастики мы выстроили следующим образом: актуализировали знания детей о необходимости сохранений здоровья и двигательной активности, определили положительное влияние гимнастики, совместно разработали схемы упражнений, создали картотеку и предоставили возможность проявлять двигательную активность и инициативу в выборе и создании комплексов, а также их проведения. Такая практика постоянно реализуется в детской среде старшего дошкольного возраста, усложняясь и обновляясь в зависимости от интереса и двигательного опыта детей.

И в заключении, следует отметить, что любой вид детской деятельности, в том числе и двигательной, имеет огромный развивающий потенциал для проявления активности и инициативы воспитанников, и важно, чтобы каждый педагог мог создавать благоприятные условия для физического и социально-личностного становления детей дошкольного возраста, в нашем случае, это утренняя гимнастика, которая позволяет детям ежедневно проявлять активность и инициативу в ее организации, выбирая ее содержание и двигательную нагрузку.

Список литературы:

1. Зайцева Н. А. Консультация для педагогов «Развитие инициативы и самостоятельности детей дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС»/Н.А.Зайцева. [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования. – [Б. м.], 2016
2. Мухина М.П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания / М.П. Мухина ЮА.И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 343. – С. 184-187.

3. Коротаева Е.В. Подходы к развитию инициативности детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Коротаева, А. В. Святцева // Современ. проблемы науки и образования. – 2016. – № 2.
4. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. — М. : ИНФРА-М, 2018.
5. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2 - 7 лет/Г.А.Прохорова. - СПб.:Речь. - 2003.- 120с.

Соболева Е.К.,
учитель начальных классов

ГКОУ «Школа № 3 Костромской области для детей с ОВЗ»

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: статья посвящена использованию физкультурных минуток как элемента здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе с детьми, имеющими умственную отсталость (интеллектуальные нарушения).

Ключевые слова: физкультурная минутка, здоровье, упражнение, внимание, восприятие, работоспособность.

Закон Российской Федерации «Об образовании» относит здоровье школьников к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важной задачей образовательного учреждения по охране здоровья обучающихся является: пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления учащихся. За период обучения в школе среди учащихся с каждым годом увеличивается число детей с нарушениями органов зрения, отклонениями в развитии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной системах. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности.

Причинами значительного дефицита двигательной активности школьников являются:

- длительное пребывание на уроках, чрезмерная учебная нагрузка;
- загруженность домашними заданиями;
- нехватка свободного времени;
- предпочтение пассивного отдыха.

Всё это проявляется в снижении уровня здоровья и повышении заболеваемости учащихся. Важной задачей школы для детей с ОВЗ является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья, позитивного отношения детей к своему здоровью.

В ФГОС для учащихся с интеллектуальными нарушениями разработана программа формирования здорового и безопасного образа жизни, которая включает:

- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- соблюдение режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств.

В процессе обучения и воспитания у учащихся с нарушением интеллекта должна появиться установка на сохранение и укрепление собственного здоровья, сформироваться навыки здорового и безопасного образа жизни. Необходимо, чтобы школа обеспечивала здоровьесберегающий характер учебной деятельности, здоровьесодержащий режим дня школьника.

Поэтому, специальная (коррекционная) школа должна сыграть важную роль в оздоровительном процессе учащихся за счёт внедрения в практику здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер по охране и укреплению здоровья учеников. Решая вопрос заботы о здоровье учащихся, особенно важна охранительная позиция взрослых (учителей и родителей) по отношению к детскому здоровью, а также формирование у школьников положительного отношения к безопасному, здоровому образу жизни.

Задача учителя - правильно организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность через соблюдение режима дня школьников с ограниченными возможностями здоровья, проведение комплекса утренней зарядки, оздоровительных мероприятий. К оздоровительным занятиям в режиме дня учащихся относится проведение физкультурных минуток на уроках.

Нагрузка на учащихся в школе с каждым годом повышается. Быстро утомляясь на уроке, ученики отвлекаются, внимание их рассеивается. Занимательная игра активизирует внимание детей, снимает психологическое и физическое напряжение, облегчает восприятие нового материала. В значительной мере этому содействуют физкультминутки. Наибольшая эффективность от них достигается тогда, когда они по форме и содержанию разнообразны. Одни и те же физкультминутки быстро надоедают, поэтому мною подобран разнообразный материал для их проведения, взятый из разных источников и адаптированный для учащихся младших классов с интеллектуальными нарушениями.

Выполняем с детьми оздоровительно-гигиенические физкультминутки. Их можно делать как стоя за партой, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать» ногами.

Можно проводить упражнения, которые выполняются строго под счёт, с равномерным чередованием вдоха и выдоха. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенной группы мышц. Сюда можно включить и

ходьбу на месте, бег, прыжки, приседания и так далее. Эти физкультминутки хороши в виде рифмовок:

Вдох и выдох!

Раз присели!

Два - привстали,

Три - нагнулись!

На уроках чтения при работе над звуками очень помогают упражнения, которые сопровождаются произнесением определенных звуков, например:

Вы, наверное, устали?

Да!

И поэтому все встали.

Дружно вытянули шеи

И, как гуси, зашипели «ш-ш-ш»!

Пошипели, помолчали

И, как зайки, поскакали.

Поскакали, поскакали

И за кустиком пропали.

Стихи для хорового проговаривания активизируют внимание детей, снимают психологическое и физическое напряжение:

Гуси, гуси: га-га- га,

Есть хотите? Да-да-да!

Так летите же сюда!

Нет-нет-нет! Серый волк под горой

Зубы точит, съесть нас хочет!

Ну, летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Выразительное проговаривание сопровождается имитационными движениями, изображающими гусей и волка. Детям нравятся эти потешки, в которых можно проявить творчество, фантазию, эмоционально, весело показать движения животных.

Не менее охотно дети подражают движениям лягушат, зайцев, обезьян и других животных. Вот, как проходит игра «В зоопарке». Сообщаю, что сегодня в зоопарке играет музыка, звери и птицы приглашают нас повеселиться вместе с ними. «Обезьянки» прыгают с одной ноги на другую. «Зайчата», поджав лапки к груди, высоко скачут на двух ножках и веселятся. «Пингвинята» прыгают на носочках, ноги прямые, «крылышки» прижаты к туловищу, прыжки высокие. «Лошадки» скачут по кругу, высоко поднимают колени. А вот - «мишка». Он переваливается с одного бока на другой, неуклюже подпрыгивает. Под музыку «танца утят» дети сжимают и разжимают ладони, отводят локти от туловища и прижимают к нему, вертят «хвостиками», подпрыгивают с хлопками над головой. На этих играх-физкультминутках дети не только совершают движения, подражая животным, но и незаметно для себя, приобретают знания природоведческого характера: о повадках животных, различии между зверями и птицами, классификации животных на домашних и диких.

Самыми популярными, любимыми у детей являются двигательно-речевые физкультминутки, на которых ученики коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения. При изучении на уроке обучения грамоте в 1 классе буквы и звука А с детьми была выучена физкультминутка про аиста. Детям она так запомнилась и понравилась, что они готовы её выполнять даже во втором классе.

Аист, аист длинноногий!

Покажи домой дорогу!

Аист отвечает:

Толай правой ногой,

Толай левой ногой,

Снова правой ногой,

Снова левой ногой,

Вот тогда придешь домой!

Выполняя движения с речёвкой, учащиеся тренируются в правильном и чётком произношении каждого звука в словах, выразительности чтения стихов, отбатывают понятия «левый», «правый».

Подобные физкультминутки хорошо использовать на уроках при изучении определенной темы. Например, на уроке математики при ознакомлении и, в дальнейшем, для закрепления понятий «слева», «справа» применяем такую физкультминутку:

Это - правая рука, это - левая рука,

Справа - шумная дубрава, слева - быстрая река.

Обернулись мы, и вот стало все наоборот:

Слева - шумная дубрава, справа - быстрая река.

При счёте предметов используем физкультминутки с применением наглядности (на доске картинка с определенным количеством бабочек, зайчиков):

Присядем столько раз,

Сколько бабочек у нас.

Сколько зайчиков у нас,

Сколько мы подпрыгнем раз!

Во 2 классе дети с удовольствием проводят физкультминутки сами. Один ученик показывает движения у доски, все повторяют за ним физические упражнения со словами. Проводить физкультминутку хочется всем, поэтому ребята меняются ежедневно. Важно, чтобы каждый почувствовал себя главным, побывал в роли ведущего.

Часто проводим физкультминутки-игры на внимание. Ведущий показывает упражнение, все остальные повторяют. Игра проводится в полной тишине, темп постепенно увеличивается. Такие игры развивают внимание, настраивают на продолжение урока, помогают собраться после физкультминутки.

В начале первого урока используем тренинг-настрой. Слова произносим не громко, но быстро.

Громко прозвенел звонок -
Начинается урок.
Наши ушки на макушке,
Глазки широко открыты.
Слушаем, запоминаем,
Ни минуты не теряем.

На тех уроках, где много пишем, нужны практические упражнения, способствующие укреплению кисти рук, пальцев, для подготовки к письму, разминки перед работой. На уроках письма не обойтись без физкультминуток для пальчиков. А дети их очень любят. И у каждого есть своя любимая, например:

Этот пальчик - дедушка, этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка, этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - Я! Вот и вся моя семья!

Или, другая разминка, в ходе которой дети также загибают пальчики, произносят стихи задорно, весело:

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики! Ура!
В школу им идти пора!

Учащиеся эмоционально реагируют на слова - речётки, стараются произносить чётко и выразительно. Очень оживляются дети, когда на физкультминутку приходит какой-либо герой сказки или мультфильма. Например, показываю рисунок с изображением огурчика с глазками, носиком, в платице, и дети с удовольствием делают упражнения: Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик. Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет!

На уроке обычно проводим две физкультминутки. Это помогает детям отдохнуть, снять напряжение, усталость. Можно выполнять движения, сидя за партой:

Мы сейчас бревно распилим.
Пилим, пилим, пилим, пилим.
Мы сейчас дрова расколем.
Колем, колем, колем, колем.
Раз-два, раз-два! Будут на зиму дрова.

Необходимо регулярно проводить зарядку для глаз, особенно на уроках чтения, письма, математики. Это очень простые и понятные детям упражнения: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз, зажмуриться, удивиться. Дети могут следить за движением руки учителя, пробежаться по контуру большого рисунка, а могут, просто закрыв глаза, немного «подремать», расслабиться.

Физкультминутки меняют характер деятельности ребёнка на уроке, то есть носят деятельностный характер. Происходит переключение, способное предотвратить утомление и даже некоторым образом повысить уровень работоспособности.

Считаю, что проведение физкультминуток на уроках в школе для детей с ОВЗ имеет большое значение в деле сохранения физического здоровья младших школьников, так как длительное пребывание ребёнка в статическом положении плохо отражается на его здоровье. Физкультурные разминки также способствуют сохранению психического здоровья обучающихся. Регулярно выполняя оздоровительные минутки, школьник должен научиться сознательному отношению к утренней гимнастике, физкультминутке, специальным упражнениям на выработку осанки, способам закаливания организма, предупреждению вредных привычек.

Список литературы

1. Минский Е. Игры и развлечения в группе продленного дня. - М., 1982.
2. Труднев В. Считай, смекай, отгадывай. - М., 1996.
3. ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
4. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», 2015 г.

Верстаков И.А.,
учитель физического воспитания
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 39»
Г. Петрозаводск

ПУЛЬС – КАК НАИБОЛЕЕ ДОСТУПНЫЙ И ОБЪЕКТИВНЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Контроль за состоянием здоровья можно осуществлять по субъективным и объективным показателям. Субъективные показатели — это самочувствие, сон, аппетит, настроение. Объективные показатели – это ЧСС, ЖЕЛ, масса тела.

Мы рассмотрим один из наиболее доступных объективных методов исследования своего здоровья – это измерение пульса.

У одного и того же человека частота пульса меняется в зависимости от времени суток, положения тела (сидя, лёжа, стоя). Ещё в большей степени на частоту пульса влияет характер предшествовавшей работы или

эмоциональных переживаний: испуг, боль, и др. Пульс учащается во время приёма пищи, чая, кофе, алкоголя, курения, физических нагрузок.

Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; г) ладонью к груди в области сердца. Рисунок:



Обычно с помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал. Я в школе детям предлагаю замерять пульс за 6-секундный интервал, затем умножив его на 10. Сегодня мы это сделаем за 10-секундный период.

Ниже приведена таблица пересчёта пульса за 1 мин. с 10-секундного интервала:

Пульс за 10 с за 1 мин	Пульс за 10 с за 1 мин	Пульс за 10 с за 1 мин
10—60	20—120	30—180
11—66	21—126	31—186
12—72	22—132	32—192
13—78	23—138	33—198
14—84	24—144	34—204
15—90	25—150	35—210
16—96	26—156	
17—102	27—162	
18—108	28—168	
19—114	29—174	

Физические нагрузки повышают пульс. Чем больше нагрузка, тем он чаще. В спокойном состоянии пульс составляет 70-80 уд./мин. При выполнении лёгкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд./мин., при средней – 130-150 уд./мин., при большой он повышается до 180 уд./мин. и при очень большой до 200 уд./мин. Затем пульс успокаивается и через 5-10 минут достигает нормы. У девочек, как правило, пульс больше на несколько ударов чем у мальчиков. Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к своей исходной величине. Особое внимание следует обратить на ритм пульса. В практике самоконтроля принято брать пробу пульса в утренние часы.



В качестве одного из примеров контроля сердечно-сосудистой системы является **«тест на приседание»**.

«Тест на приседания».

1. Измерение пульса сидя, в состоянии покоя.
2. Выполнение 20 приседаний в темпе 1 приседание в 1 сек.
3. Измерение пульса
4. Отслеживание времени возвращения пульса к исходному значению (в покое).

Если пульс после полученной нагрузки возвращается к норме через 3 минуты, то восстановление считается хорошим, что говорит о хорошем состоянии ССС, если через 4-5 минут, то – удовлетворительным, если через 6 минут и более – неудовлетворительным.

Очень важно при выполнении этого теста, засечь время сразу после выполнения последнего приседания, чтобы грамотно следить за временем восстановления, при этом замеры пульса следует делать каждую минуту.

Практика с участниками.

В качестве ещё одного из примеров контроля своего здоровья является жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Измерить её можно с помощью специального прибора – спирометра и определить степень развития лёгких. Либо применить «пробу с задержкой дыхания», что не несёт необходимости иметь дополнительные приборы.

В домашних условиях можно определить количество вдохов за 1 минуту. Для этого подсчитывают частоту дыхания (вдох, выдох). В среднем она составляет 12-16 раз в минуту.

При физической нагрузке дыхание учащается в зависимости от её степени. Если нагрузка средняя, то частота дыхания составляет 18-20 раз в

минуту, если значительная, то 20-30 раз в минуту. Можно выполнить «пробу с задержкой дыхания». Задержка дыхания на вдохе на 40-90 секунд, а на выдохе на 40-60 секунд считается нормальным показателем здоровья человека.

Роль нервной системы, как регулятора работы сердца и сосудов, отражают тесты с переменной положения тела:

«Ортостатическая проба» (сначала лежим, затем встаём).

Считаем пульс в положении лёжа за 10 секунд, умножаем на 6, получаем исходный пульс. Медленно встаём, пересчитываем пульс в положении стоя. Ориентироваться необходимо на разницу – не более 10-14 уд./мин. Если ваш результат < 20 уд./мин., вы уложились в общепринятую норму и ваш организм готов к нагрузке и хорошо после неё восстанавливается. Если разница > 20 уд./мин. – это плохо. Необходимо в таком случае снизить уровень нагрузки и после её получения дать организму чуть больше отдыха для восстановления (здесь можно воспользоваться системой подсчёта пульса из «теста на приседания»).

«Клиностатическая проба» (сначала стоим, затем ложимся).

Проба основана на обратной реакции организма: при перемене положения тела человека из вертикального в горизонтальное. Рекомендуемая разница – не более 4-10 уд./мин. Оценка результата аналогична оценке в предыдущей пробе.

Существуют и другие тесты для определения состояния своего здоровья. Пройдя по ссылке trbzdrav.ru/article-test, вы можете ознакомиться с рядом других тестов, которые автоматически определяют состояние Вашего здоровья и дают рекомендации в виде обращения к врачу в случае отрицательного результата теста.

главная - тесты здоровья

Тест - реакция сердечно-сосудистой системы на приседания

Тест - реакция сердечно-сосудистой системы на приседания

1. Спокойно и расслабленно посидите 5 минут, затем измерьте пульс за 10 секунд.

14

2. Сделайте 20 приседаний с подниманием рук вперед за 30 секунд. Снова измерьте пульс за 10 секунд.

19

Проверить

Ваше сердце в хорошем состоянии.

1. Спокойно и расслабленно посидите 5 минут, затем измерьте пульс за 10 секунд.

14

2. Сделайте 20 приседаний с подниманием рук вперед за 30 секунд. Снова измерьте пульс за 10 секунд.

30

Проверить

Ваше сердце в неудовлетворительном состоянии, стоит обратиться за консультацией к врачу.

Подведём итоги:

Регулярное наблюдение физкультурником или спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом – очень важный аспект его сохранения. Конечно, те тесты или пробы, описанные выше нельзя сравнить с врачебным контролем, но совокупность самостоятельного контроля и врачебного даст гораздо большую пользу в сохранении своего здоровья.

Волкова О. Г.,
учитель английского и финского языков
МКОУ "Пряжинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Марии Мелентьевой"

ГЕЙМИФИКАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ПРИЕМОВ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*Школа хороша, если в ней хорошо
каждому ребёнку и взрослому
В.А. Караковский*

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Повышение уровня культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе можно обеспечить путем использования здоровьесберегающих образовательных технологий в школе.

Под «здоровьесберегающими образовательными технологиями» понимаются знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приёмы и методы работы, технологии, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию [1, 2].

Ориентация ФГОС нового поколения на достижение стратегической цели российского образования обусловило необходимость формирования требований к созданию соответствующей комфортной образовательной среды. Она включает в себя, прежде всего, благоприятные взаимодействия педагога и ребенка, основывается на принципе сотрудничества, взаимоподдержке и атмосфере доверия. Педагогу необходимо создавать ситуацию успеха, учитывать индивидуальные интересы, потребности и возможности учащихся.

Только в таких условиях можно развить в ребёнке качества личности, только тогда родители будут спокойны и удовлетворены, зная, что ребёнок получает всё необходимое для развития.

Сегодня насчитывается больше сотни различных образовательных технологий. Но все ли они актуальны в современном мире, в XXI веке?

Современная молодежь — это отдельное сообщество людей со своими интересами. У современного подростка на первом месте среди интересов занимает интернет и современные технологии. Если спросить, чего же хотят обучающиеся, большинство ответит — «играть в компьютерные игры!» Почему? Сейчас молодое поколение не может представить себе жизнь без социальных сетей и других интернет-ресурсов. Интернет используется во всех жизненных сферах (учеба, работа, общение).

Возникает такая тенденция: мир школы и современный мир — это два разных полюса. Школьный мир включает традиционную классно-урочную систему, домашние задания, «стандартные, обычные уроки», применение

учебника, атласа, карт, презентация к уроку, применение на уроках неэффективных форм, методов обучения. Что же включает в себя современный мир? Это постиндустриальное общество, век информатизации, компьютеризации, глобализация, инновации, модернизация, практикоориентированное обучение и многое другое.

В связи с этой проблемой появилось такое понятие в образовании, как **геймификация**. Это использование игровых техник и мышления в неигровом контексте, в данном случае с целью повышения заинтересованности и мотивации учащихся в процессе обучения. Впервые данное понятие было употреблено британским ИТ-экспертом Ником Пеллингом, однако до 2010 г. термин не пользовался большой популярностью [3, с. 2].

На сегодняшний день в сети интернет представлены различные интерактивные приложения, оболочки и мобильные приложения, которые помогают облегчить учебный процесс, сделать его более увлекательным, интересным и эффективным для пользователей зачастую через внедрение игрового момента в обучение.

Каждый учитель выбирает ту оболочку, с которой удобно работать как ему самому, так и его учащимся. Хотелось бы остановиться на нескольких приложениях, которые я использую на своих уроках. Эти образовательные оболочки просты в использовании, не требуют много времени и сил на подготовку заданий. Работать на данных сервисах можно с компьютера, планшета и телефона.

Kahoot! - интерактивная тестовая система, которая поможет преподавателю оценить скорость и качество усвоения материала учениками, а также привнесет в процесс обучения момент соревнования и игры. Тестирование проводится на занятии в командах или индивидуально, важную роль при оценивании играют правильность и скорость ответа.

Для работы в этом приложении учителю необходимо зарегистрироваться в системе. В ней есть готовые задания с вопросами по той или иной теме, или педагог сам создает вопросы с вариантами ответов, по теме, которую необходимо проверить у учащихся.

Для работы в приложении ученикам нужен телефон и подключение к сети интернет. На экране появляется вопрос с вариантами ответа, задача учеников – выбрать правильный ответ в окошке на своем телефоне.

Приложение *Kahoot!* позволяет оценить знания учеников по той или иной теме. Учитель может оценить первые 5 учеников, правильно ответившие на все вопросы теста или викторины.

Например, на обобщающем уроке по теме «Great Britain» ребятам была предложена викторина на знание Великобритании, по итогам, которой были выставлены оценки по теме «Великобритания».

Сервис *Kahoot!* бесплатный, прост в использовании, но единственным минусом является тот факт, что интерфейс сервиса на английском языке, что не очень удобно для многих педагогов. Но при этом вопросы и тесты можно создавать на любом языке.

Сервис [LearningApps](#) предназначен для создания интерактивных учебно-методических пособий по разным предметам. Тематика заданий разнообразна: от работы с картами до разгадывания кроссвордов и создания карт знаний. Сервис поддерживает несколько языков. Для начала работы необходимо зарегистрироваться.

Сервис *LearningApp* прост в использовании и абсолютно бесплатный. Интерфейс сервиса на русском языке, поэтому учитель любой предметной области может создать свой ресурс к уроку. Есть уже готовые игры на разные темы, которыми можно воспользоваться на уроке.

[LearningApps](#) основан на работе с шаблонами. Он позволяет подготовить методические и дидактические материалы для уроков, а также осуществить контроль работы учащихся.

Учащиеся могут создать свои ресурсы, и сами работать в ресурсах, созданных учителем, проверить свои знания.

Как происходит работа в сервисе? Учитель может прямо на уроке открыть приложение с заданиями и на интерактивной доске выполнять задания, например: «Соедини слово и перевод по теме «Family». Или открыть игру «Кто хочет стать миллионером?» и проверить свои знания по теме «Использование глаголов have / has».

Также учитель может создать свой класс, зарегистрировав учеников на данной платформе и выдав им пароли. Школьники выполняют задания и сохраняют приложения. Педагогу приходит сообщение об опубликованном приложении. Учитель может проверить это приложение и опубликовать для общего просмотра.

Сервис *Educaplay* даёт учителю возможность создавать интерактивные карты, ребусы, кроссворды, викторины, пазлы, тесты, интерактивные диктанты и т.д. Работа с конструкторами интуитивно понятна. Достаточно ввести текст, изображения.

Сервис абсолютно бесплатный. Имеет большую библиотеку готовых ресурсов. Для загрузки авторского ресурса требуется регистрация. Подготовленные задания легко воспроизводить на интерактивной доске. Однако есть для учителя одно весьма большое препятствие: сервис не поддерживает русский шрифт.

Современные мобильные приложения и сервисы как инструменты геймификации, предоставляют широкие возможности для достижения высоких результатов, так как позволяют плавно и гармонично внедрить элементы игры в учебный процесс, а также повысить мотивацию учащихся.

Мобильные приложения и сервисы могут стать неотъемлемой частью современного урока, мотивируя учащихся на работу.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М.: ВАКО, 2007.
2. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном пространстве. – Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002.

3. Pappas C. How Gamification Reshapes Learning [Электронный ресурс]. URL: <https://elearningindustry.com/how-gamification-reshapes-learning#introduction> (дата обращения: 11.09.2017).

Ющенко О. А.,
преподаватель отдельной дисциплины «Иностранный язык»
ФГКОУ "Петрозаводское президентское кадетское училище"

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В УСЛОВИЯХ ЗАКРЫТОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ВОЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Учебные заведения военной направленности имеют свои преимущества в решении данных задач благодаря следующим факторам:

- 1) чёткий распорядок дня;
- 2) пятиразовое сбалансированное питание;
- 3) обязательная физическая зарядка по утрам;
- 4) отсутствие неограниченного доступа к мобильным телефонам, компьютеру и телевизору;
- 5) разнообразные спортивные секции (футбол, гандбол, хоккей, борьба, легкая атлетика, плавание, лыжи);
- 6) систематические медицинские осмотры, неотложная медицинская помощь, проведение профилактических прививок;
- 7) медицинский контроль за условиями учебно-воспитательного процесса;
- 8) психологическая помощь.

Всё вышеперечисленное, конечно же, способствует укреплению здоровья кадет. В то же время, так как обучающиеся находятся в учебном заведении закрытого типа, они сталкиваются со сложной эмоциональной ситуацией, а именно:

- 1) ограничение свободы передвижения;
- 2) постоянное пребывание в одном и том же коллективе (24 часа в сутки);
- 3) отсутствие возможности уединиться;
- 4) отсутствие рядом родителей (поддержка только по телефону);
- 5) необходимость чётко следовать режиму дня (отсутствие возможности заниматься тем, что хочется в данный момент);
- 6) отсутствие возможности питаться тем, чем хочется.

Большинство кадет довольно легко справляются со всеми этими трудностями, но некоторым приходится действительно тяжело. Именно

поэтому педагогам и воспитателям приходится уделять большое внимание здоровьесберегающим технологиям в течение всего дня.

Современный урок английского языка характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Вот почему в рамках этой дисциплины столь важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий. Кроме того, в учебном заведении военной направленности необходима регулярная интеграция военной составляющей на различных этапах урока.

Основные технологии здоровьесбережения на учебных занятиях:

1. Чёткая организация урока и смена видов деятельности.

Каждый урок начинается с рапорта кадета на английском языке. Затем должны быть представлены все виды речевой деятельности: чтение, аудирование, письмо, устная речь. Во избежание усталости учащихся смена видов работ - необходимый элемент на каждом уроке: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм”, просмотр фильмов на английском языке.

2. Физкультминутки и динамические паузы.

Для снятия усталости и повышения работоспособности нужно проводить короткие зарядки с использованием различного вида движений, песен. Помимо широко распространённых физкультминуток, в военном училище используется особая «зарядка», направленная на отработку основных военных команд.

3. Игры, кроссворды, ребусы, рисунки.

Игровые технологии активно применяются на уроках английского языка. Это и активные игры, например, с воздушными шарами, пазлами, и интерактивные игры, созданные, например, на сайте etreniki.ru или learningapps.org. Игра может занимать минут 5-10, как, например, «Кто хочет стать миллионером», а может длиться весь урок, как «Своя игра». Очень полезны ролевые игры и драматизации.

4. Технологии критического мышления;

К здоровьесберегающим также можно отнести технологии, формирующие критическое мышление. Развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учащихся способствуют такие методические приёмы как: кластер, мозговой штурм, синквейн, фишбоун, «знаем /хотим узнать / узнали», «Зигзаг» и многие другие.

5. Технологии личностно-ориентированного обучения учитывают особенности каждого ученика и направлены на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве. Здесь мы говорим и о мини-проектах в рамках учебных занятий и о полноценных проектах для участия в конференциях.

Кроме того, нельзя забывать о психологическом комфорте обучающихся во время занятий. Доброжелательная атмосфера на уроке,

спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор, похвала, также являются здоровьесберегающими технологиями и способствуют укреплению и сохранению здоровья детей.

Мельникова И. В.,
старший воспитатель
МБОУ «Детский сад комбинированного вида №7 «Ауринко»
Г. Петрозаводск

ЗДОРОВЬЕ И ТРУД РЯДОМ ИДУТ.ПРОЕКТ «КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ» В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Творческая работа — это прекрасный, необычайно тяжелый
и изумительно радостный труд
Николай Островский.*

*И навечно совпало с нами это время в календаре
Роберт Рождественский.*

Мы часто желаем друг другу крепкого здоровья, счастья, успехов в труде. И это не спроста, ведь здоровье и труд взаимосвязаны между собой, так как здоровье влияет на эффективность труда, и в тоже время труд влияет на самочувствие и здоровье человека. Очень важно чтобы он получал от трудовой деятельности удовольствие и радость. Радость труда - это красота бытия; познавая эту красоту, человек переживает чувство собственного достоинства, гордость от сознания того, что трудности преодолены (В. А. Сухомлинский 1969, с.210).

Профессиональная деятельность педагога дошкольного учреждения характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Такие факторы могут оказывать отрицательное влияние на физическое самочувствие педагогов.

Мы заботимся о профессиональном здоровье сотрудников - поэтому разработали и реализовали проект «Календарь событий», который объединил усилия всего коллектива по разработке новых эффективных воспитательных

технологий, стал поддержкой инновационной активности педагогов, помог активно вовлечь семьи воспитанников в педагогический процесс.

Создание «Календаря событий» обуславливалось рядом факторов: международными и всероссийскими праздничными датами, образовательной программой дошкольного образования, учетом регионального компонента, традиций дошкольной образовательной организации. Тип проекта: долгосрочный, творческий, информационный. Участники проекта: сотрудники дошкольного учреждения, воспитанники, родители.

Цель проекта: способствовать формированию сплоченности коллектива, развивать творческий потенциал сотрудников, повышать эффективность профессиональной деятельности.

В начале учебного года все сотрудники были ознакомлены с планом проведения проекта, получили буклет с описанием событий, датами сбора творческих групп и проведением мероприятий (приложение).

На встрече творческих групп участники обсуждали мероприятия в рамках события, придумывали интересные формы их организации и проведения, обговаривали необходимые детали.

За 2-3 дня вывешивалось объявление о предстоящем событии с поздравлением и приглашением на мероприятия (приложение).

План мероприятий по реализации проекта «Календарь событий»:

29 сентября - День сердца

- ❖ «Береги здоровье» – лекция врача – кардиолога ГБУЗ «ГП №4» о сохранении и поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы человека в климатических условиях Республики Карелия»;
- ❖ «Увидеть мир сердцем» – выставка творческих работ с целью способствовать развитию творческого потенциала сотрудников, выявить и поддержать творческие инициативы;
- ❖ «Будь здоров» – благотворительная акция по проверке артериального давления любого желающего.

04 октября - День улыбки

- ❖ «Улыбнись!» – фотосессия с фото бутафорией;
- ❖ «Настроение» – рисование улыбок на интерактивном плакате.

21 ноября - День приветствий

- ❖ «Говорящая стена» – арт-пространство в фойе детского сада, где можно написать любое приветствие для всех;
- ❖ «Приветствуем Вас!» – флешмоб, рисование красивых картинок детьми и дарение всем желающим.

15 декабря - День чая

- ❖ «Чайный час» – познавательная встреча участников с дегустацией чайной продукции.

11 января День спасибо

- ❖ «Библио-караван» – встреча с библиотекарем городской библиотеки №11, обзор художественной литературы из серии «ЖЗЛ»;
- ❖ «Я говорю Вам спасибо!» – флешмоб, дарение открыток благодарности, раскрашенных детьми.

17 февраля - День спонтанной доброты

- ❖ «Дарюя - умножаем!» – благотворительная акция, дарение и приобретение стихотворений о доброте, любви, внимании, счастье.

20 марта - День счастья

- ❖ «Счастье» – нон-стоп выставка по рисованию ассоциаций счастья;
- ❖ «Открытый микрофон» – встреча участников, пение любимых песен с удовольствием.
- ❖ «Письма счастья» – флешмоб, дарение писем с добрыми словами.

07 апреля - День здоровья

- ❖ «ПРОдвижение» - встреча желающих в спортивном зале и выполнение гимнастики под энергичную музыку.

29 мая - День соседей

- ❖ «Привет, сосед!» – интерактивный плакат с отпечатками рук;
- ❖ «Талант» – арт - встреча участников, с целью раскрытия талантов: рассказчика, исполнителя, танцора, кондитера, швеи и других.

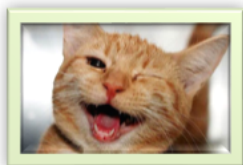
Фотографии о проведенных мероприятиях с кратким описанием выкладывались на официальном сайте дошкольного учреждения.

Список литературы

1. Митина Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М.; СПб. : Нестор-История, 2014. С. 41.
2. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев, «Радянська школа», 1969.
3. Ступницкая М. А. Что такое учебный проект? - М., Первое сентября, 2012

французский писатель Альфонс Алле

№	дата	тема	творческая группа	дата сбора творческой группы	примерные мероприятия
1	30.09.2019г.	День сердца (29.09.2019г.)		02.09.2019г.	лекция врача – кардиолога «Береги здоровье» выставка творческих работ «Увидеть мир сердцем» благотворительная акция «Будь здоров»
2	04.10.2019г.	День улыбки		16.09.2019г.	фотосессия «Улыбнись!» интерактивный плакат «Настроение»
3	21.11.2019г.	День приветствий		05.11.2019г.	арт-пространство «Говорящая стена» флеш-моб «Приветствуем Вас!»
4	13.12.2019г.	День чая (15.12.2019г.)		28.11.2019г.	встреча «Чайный час»
5	11.01.2020г.	День спасибо		05.12.2019г.	встреча с библиотекарем «Библио-караван» флеш-моб «Я говорю Вам спасибо!»
6	17.02.2020г.	День спонтанной доброты		03.02.2020г.	благотворительная акция «Дарю - умножаем!»
7	20.03.2020г.	День счастья		03.03.2020г.	нон-стоп выставка «Счастье» встреча «Открытый микрофон» флеш-моб «Письма счастья»
8	03.04.2020г.	День здоровья (07.04.2019г.)		24.03.2020г	встреча «ПРОдвижение»
9	28.05.2020г.	День соседей (31.05.2019г.)		12.05.2020г	интерактивный плакат «Привет, сосед!» арт-встреча «Талант»



**Поздравляем всех с
Всемирным Днем улыбки,
который отмечается
04 октября.**

Счастливым быть гораздо проще и дешевле, чем несчастным.

Всемирный день улыбки отмечается с 1999-го года. Возникновению праздника поспособствовал некогда совсем неизвестный американский художник Харви Бэдд, который выполнил заказ по созданию визитной карточки компании – яркий и запоминающийся символ.

Тогда Харви и придумал тот самый запомнившийся всему миру желтый смайлик.



«Сделай доброе дело.
Помоги появиться хотя бы одной улыбке»

Харви Бэдд

Приглашаем на мероприятия в рамках проекта «Календарь событий»:

- создание интерактивного плаката «Настроение»;
- творческую фотосессию «Улыбнись!».

Улыбнитесь, и мир улыбнется вам в ответ!}



**Поздравляем всех с
Всемирным Днем сердца**

В течение жизни человеческое сердце способно заполнить около 3500 стандартных железнодорожных цистерн. За 70 лет жизни сердце человека сокращается более 2 500 000 000 раз.

Всемирный день сердца проводится по инициативе Всемирной федерации сердца при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения с 2000 года.

Главной целью этого международного дня является повышение осведомленности населения о проблемах болезней сердца, правильном образе жизни для их предупреждения и пропаганда профилактических мер.

Тук-тук-тук, — стучит сердечко,
Это главный наш мотор.
Пусть оно вас не подводит,
Пусть не гаснет в нем зазор.
Берегите орган важный,
Поселите в нем любовь,
Пусть оно бесперебойно
Счастье поставляет в кровь.

Приглашаем на мероприятия в рамках проекта «Календарь событий» **30 сентября**:

- лекция врача-кардиолога «Берегите сердце!» в 13.00 в музыкальном зале;
- благотворительная акция по проверке артериального давления «Будь здоров!» с 10.00 до 11.00 в методическом кабинете;
- творческая выставка «Увидеть мир сердцем!» с 13.00 до 14.00 в музыкальном зале.

**В организме человека достаточно парных органов
и лишь сердце в одиночестве. Берегите сердце!**



**Поздравляем всех с
международным Днем
СПАСИБО,
который отмечается
11 января.**

Самая «вежливая» дата в году - 11 января. В этот день отмечается Всемирный день «спасибо».

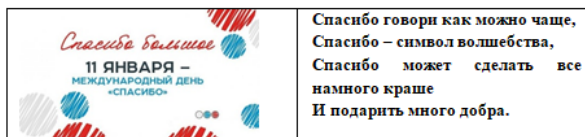
Слово «спасибо» - устоявшееся сокращение от фразы «Спаси бог» - этой фразой на Руси выражали благодарность.

Психологи считают, что слова благодарности – это знаки внимания, они являются устными «поглаживаниями» и способны согреть своей теплотой.

Мы каждый день говорим друг другу «спасибо», поэтому очень важно помнить, что истинная благодарность лишь та, которая идет только от чистого сердца!

Это поистине светлый и радостный праздник, пронизанный теплом и светом.

Возраст слова «спасибо» насчитывает более 400 лет.

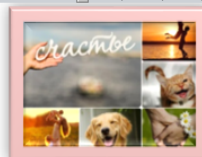


Спасибо говори как можно чаще,
Спасибо – символ волшебства,
Спасибо может сделать все
намного краше
И подарить много добра.

Приглашаем на мероприятия в рамках проекта «Календарь событий»:

- встреча «Библио-каракан»;
- флеш-моб «Я говорю Вам «Спасибо!».

**Сделай приятное кому-то, и добро обязательно вернется к тебе
обратно.}**



**Поздравляем всех с
международным Днем счастья,
который отмечается
20 марта.**

Цель Международного дня счастья: обратить внимание людей на удовлетворенность жизнью и поддержать их стремление быть счастливыми.

Чем больше позитивных впечатлений, тем лучше: дети, животные, красивые растения – всё это делает нас немного счастливее. Для счастья не обязательно иметь кучу долларов и безграничную власть. Избыток благ приводит к депрессии быстрее, чем материальная нужда. Ведь всё познаётся в сравнении. Хорошая компания, смешной фильм, остроумный анекдот – всё это хорошо поднимает бодрость духа и градус счастья. А ещё есть музыка, радио, Интернет с массой забавных сюжетов. Свежий воздух, прыжок в реку, пение птиц – всё это маленькие слагаемые счастья и радости.

Ученые Университета Миннесоты выяснили, что счастье зависит на 50% от генов, на 10% – от условий жизни (работа, семья) и на 40% – от мыслей.

Ученые считают, что лучший цвет для счастья – желтый.



Счастливые
люди живут дольше.



Приглашаем на мероприятия в рамках проекта «Календарь событий»:

- встреча «открытый микрофон»;
- нон-стоп выставка «Счастье – это...»
- флеш-моб «Письмо счастья».

Счастье — это самое трудно передаваемое человеческое состояние!