

**Формирование  
адаптивной среды  
через использование  
здоровьесберегающих  
технологий**

*Заболотникова И.А.,*

*учитель английского языка*

*МОУ «Троицкая средняя общеобразовательная  
школа №2»*

## *Цель:*

Разработать систему условий адаптивной образовательной среды на основе освоения и реализации технологий здоровьесбережения.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

- ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ
- ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА



# МЕТОДЫ

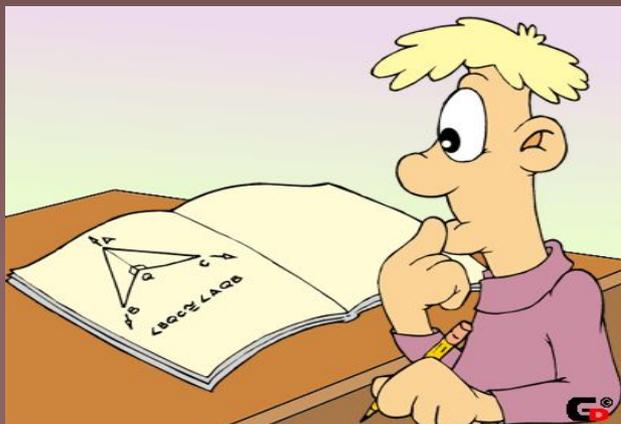


- УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
- ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД
- ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА
- ПРИНЦИП ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

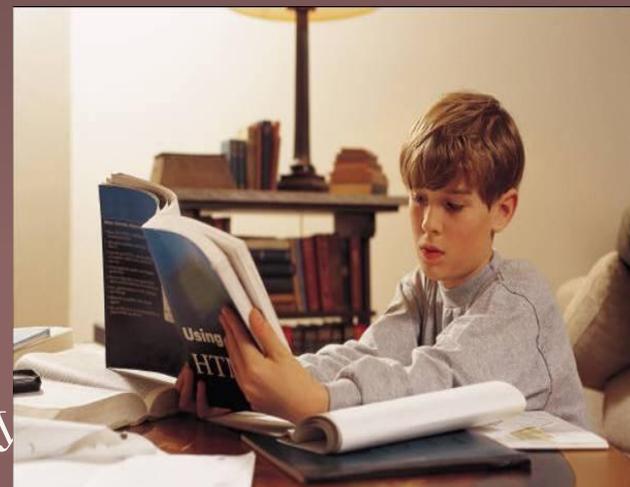
# УРОК - ЗОНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА



ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ  
РЕБЕНКА К СЕБЕ  
ОТНОШЕНИЕ  
РЕБЕНКА К СЕБЕ



МИКРОКЛИМАТ НА



УСТЬ В  
СЕБЕ,  
В СВОИХ  
СИЛАХ

# МЕТОДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАСКАЧКИ:

- Упражнение «Комплименты»
- Игра «Вам – сообщение»
- Игра «Подарок»
- Задания «Поделись радостью»,  
«Нарисуй свое настроение»



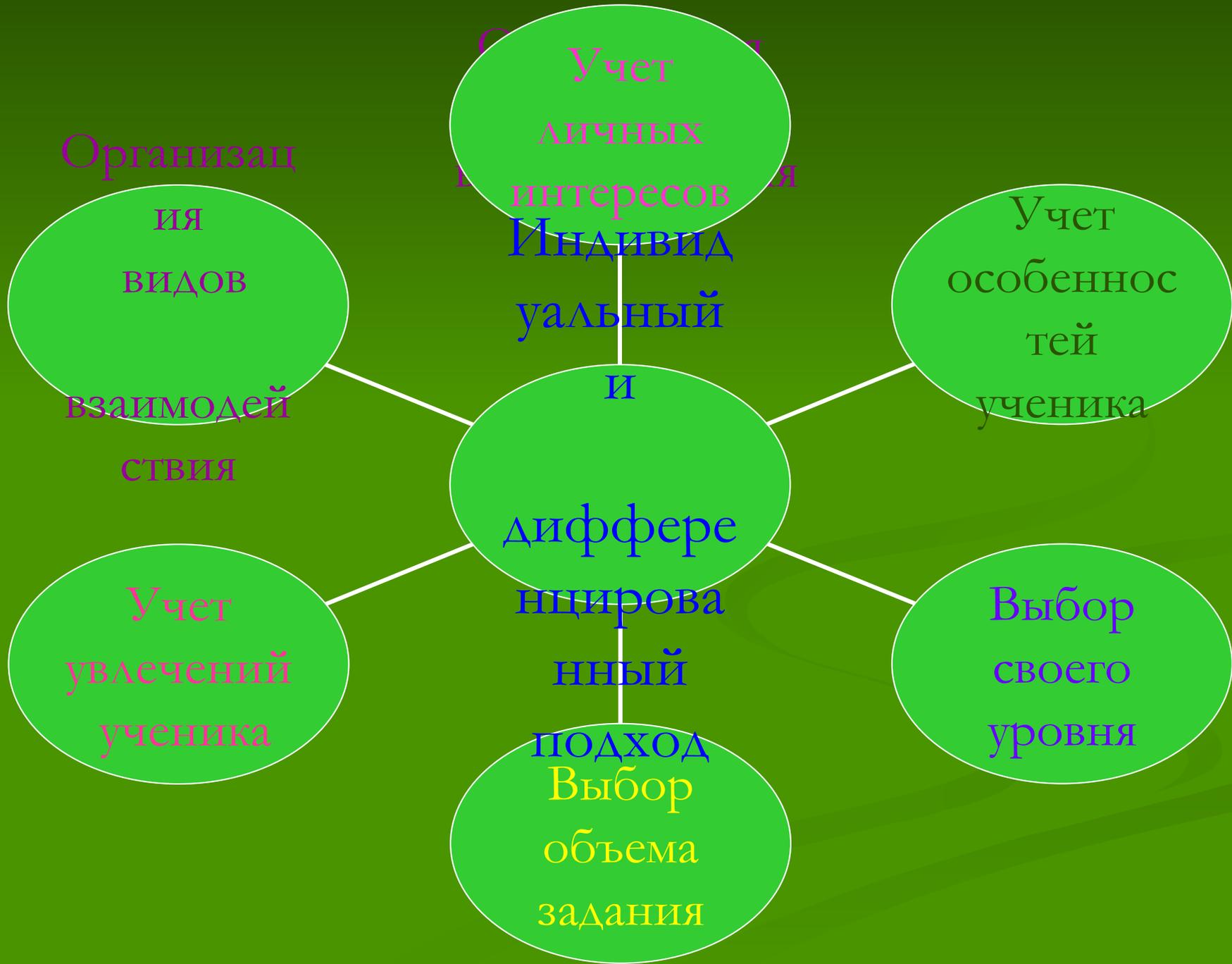
# Медитативно-релаксационные упражнения

- Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую»
- Упражнение «Деревянная кукла»
- Упражнение на релаксацию и визуализацию

# Благоприятный микроклимат

- Вербальная похвала
- Невербальные методы поощрения





Двигательна  
я  
активность  
учеников

Улучшение  
овладением  
языковым  
материалом

Снятие  
усталости

Повышен  
ие  
мотивации

# Поддержание интереса

игры

Занимательные уроки  
или элементы

Метод проектов

# Структура рациональной организации урока

№	Факторы урока	Уровень гигиенической рациональности
1.	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75%
2.	Число видов уч. деятельности	4 – 7
3.	Средняя продолжительность	Не более 10 минут
4.	Частота чередования видов	Через 7 -10 минут
5.	Число видов преподавания	Не менее 3
6.	Количество эмоциональных разрядок	2 - 3

# РЕЗУЛЬТАТ:



- более высокий уровень настроения, оптимизма
- более низкий уровень фоновой тревожности