

ный передовой опыт.

4. Студенты обеих стран демонстрируют высокий технический уровень, но китайские студенты более яркие в художественном выражении и творчестве, в то время как белорусские студенты демонстрируют большую конкурентоспособность и последовательность в конкурсных соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Zhang, Q., et al. Dance Sport Tutorial. Beijing Sport University Press, 1997.

2. Ministry of Education of Belarus. National Standards for Physical Education in Belarus 2018.

3. Li, F., et al. Research on the Current Situation and Countermeasures of the Construction of Dance Sport Courses in Chinese Universities, 2020

4. Relevant departments of Belarusian State University of Physical Culture. Syllabus of Dance Sport in Belarusian State University of Physical Culture, 2022.

5. Zhang, L., et al. Viewing the Development of Dance Sport in China from a Cultural Perspective, 2015.

6. Ministry of Education of the People's Republic of China. Curriculum Standards for Physical Education and Health in Compulsory Education, 2011.

7. Anna Ivanovna, et al. Practical Exploration on the Integration of Belarusian Folk Dance and Dance Sport, 2023.

8. Wang, Q., et al. Research on the Training Model of Comprehensive Skills in Dance Sport Courses in Chinese Universities, 2021.

9. Liu, H., et al. An Empirical Study on the Impact of Dance Sport on the Physical and Mental Development of Chinese Students, 2019.

УДК: 379.8

Ю.В. Роткевич, учитель
(ГУО СШ № 42, г. Минск)

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В современном социуме укрепление и сохранение здоровья является одним из приоритетных направлений деятельности. Способность организма адаптироваться к физическим и психическим нагрузкам, которым он подвергается, помогает человеку легко выполнять повседневные задачи. С раннего детства взрослые должны учить де-

тей беречь и укреплять свое здоровье. Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психологическая гармония человека [1].

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья учащихся больше, чем врач. Внедрение принципов здорового образа жизни в повседневный быт является задачей учебных учреждений. Одним из средств решения этой задачи является применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Требуется поиск новых, эффективных организационных форм, средств и методов реализации технологий здоровьесбережения. Работа по применению таких технологий имеет не только воспитательное значение, но и является эффективным средством формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни, а также повышает качество и эффективность обучения, способствует усвоению необходимых теоретических знаний.

Современный образовательный процесс характеризуется большой интенсивностью, требующей от учащихся концентрации внимания и напряжения. Однако, увеличение количества ошибок, рассеянность внимания, раздражительность являются признаками утомляемости. Таким образом, проведение занятий с использованием технологий здоровьесбережения – это необходимое условие качественного обучения и усвоения учащимися учебного материала.

Здоровьесберегающие технологии предполагают использование различных каналов восприятия информации (зрение, слух, ощущения) в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, а также целей и задач занятия.

В ГУО «Средняя школа № 42 г. Минска» можно выделить такие формы организации учебно-воспитательного процесса, используемые для создания здоровьесберегающей среды, как динамические паузы или физкультурные минутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика и др. Пальчиковая гимнастика применяется на уроках по языку, где ученик много пишет. Разминка снимает напряжение с плечевого пояса и кистей рук. Гимнастика для глаз снимает усталость, расслабляет внутриглазную мышцу и помогает сохранить хорошее зрение. Такие кратковременные перерывы (2-3 минуты) позволяют снять утомление и повысить работоспособность. Особенно интересны и эффективны динамические паузы с использованием изучаемого грамматического или лексического материала. При рассмотрении темы «Деепричастие» можно предложить выполнить следующее упражнение: *По швам руки опуская, плечи вверх приподнимая, корпус влево наклоняя, затем вправо прогибая, голову помотав, покивав и повздыхав, отдохнув немного, дружно скажем: «Поработать нужно!»*.

Артикуляционная и дыхательная гимнастика, к которой можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, хоровые повторения, используются на уроках не только для эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения и лучшего усвоения фонетического материала.

Помимо обязательных уроков физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на занятиях по другим предметам затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со спортом, медициной, правильным питанием, полезными привычками для упражнений и диктантов. В качестве орфографического диктанта используются следующие слова: *лаборатория, пациент, карантин, депрессия, гемоглобин, иммунитет, вакцина, гигиена и др.*

Для формирования у обучающихся знаний о способах сохранения и укрепления здоровья, культуры питания, труда и отдыха целесообразно выполнение следующего задания по развитию речи: *сформулируйте свои планы по укреплению здоровья, составьте текст рекламы о полезных свойствах меда, напишите памятку «Спешите быть здоровыми!»*

Также широко применяется использование игрового метода в процессе обучения не только русскому языку, но и русской литературе. Игра помогает сделать процесс обучения интересным и творческим. Она создаёт атмосферу отвлеченности и снимает напряжение [2]. Использование игры и умение создавать речевые ситуации вызывают у учащихся готовность и желание общаться, дают возможность воссоздания различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни.

Таким образом, развитие двигательной активности, сочетание различных здоровьесберегающих методик позволяют сохранить и укрепить здоровье в условиях учебного учреждения. Здоровьесберегающая среда играет ключевую роль для личностного, интеллектуального и физического развития будущего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. World Health Organization [Электронный ресурс] / Health and Well-being. – Режим доступа :<https://www.who.int/home/search-results?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=health&wordsMode=AnyWord>. – Дата доступа: 15.01.2025.

2. Тамбов вики [Электронный ресурс] / Игра как здоровьесберегающая технология на уроках русского языка. – Режим доступа: <https://68cdo.ru/mediawiki/index.php>. – Дата доступа: 15.01.2025.