

# Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка



# Здоровье школьников как педагогическая проблема

- Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.
- Исследования ученых показывают, что с каждым годом уменьшается число первоклассников с сильным типом нервной системы, для которых характерны высокая работоспособность, подвижность нервных процессов, быстрая реакция на изменение ситуаций, быстрый темп речи и действий.
- По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60-70%.
- За период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза – патология органов пищеварения.
- В связи с этим на сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся и актуальным представляется формирование здоровьесберегающей среды обучения.

# **Здоровьесберегающие технологии как педагогическое понятие**

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. (О.В. Петров)

# Составляющие здоровьесберегающей технологии

- Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания)
- Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями)
- Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка
- Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим

# Особенности применения здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка

- У каждого предмета своя специфика. Школьный курс английского языка имеет практическую направленность. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом они должны усвоить большой объем нового материала (лексические единицы, грамматические формы), приобрести произносительные навыки. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Ученики проходят долгий путь усвоения чужого языка.
- С другой стороны, при обучении английскому языку существует множество вариантов внедрения различных элементов здоровьесберегающих технологий (игра, зарядка, песня, релаксация, смена видов деятельности, включение соответствующих тем в тематическое планирование).

# Положительная эмоциональная настроенность на уроке

- Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызвать положительное отношение к предмету.
- Для установления эмоционального контакта можно использовать упражнение-игру «Round about». Ученики передают друг другу мяч и высказываются о своих чувствах, эмоциональном и физическом состоянии. Подобные упражнения можно применять как в младших классах (используются простейшие фразы – Hello! How are you? – I'm fine, thank you!), так и в среднем и старшем звене (I'm in good (bad) mood today I feel like singing and dancing today, because it's my birthday).
- Используя такие упражнения-игры, учитель всегда может отследить и скорректировать эмоциональное состояние учащихся, помочь преодолеть какие-то негативные ощущения.

# Смена видов работ

- У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому особенно важной во время урока является смена учебной деятельности, режимов работы, проведение физических минуток, расслабления во время прослушивания песен.
- В средней и старшей школе так же огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ (самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником, творческие задания). Это способствует развитию мыслительных операций, памяти и одновременному отдыху учеников.

# Игра на уроках английского языка

- Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра, как одна из важнейших форм релаксации. Игра — дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества.
  - Для младших школьников может быть использована игра-пантомима
    - При изучении алфавита: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером).
    - При изучении темы “My pet” изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.
    - При изучении темы “ My day” изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.
- С детьми более старшего возраста можно использовать игру-проект, где они пишут проекты, защищают их, отстаивая свою точку зрения и совершенствуют английскую речь.
- В диалогах учащиеся могут вообразить себя различными персонажами (в зависимости от изучаемой темы, например, директором школы – 5 класс, директором зоопарка – 6 класс).



# Песня на уроках английского языка

- Песня на уроке — хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Певческая деятельность проявляется в аудировании, разучивании, исполнении песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.
- Во втором классе дети изучают песню «Алфавит» (The ABC), различные песни-рифмовки, “What is your name?”. Обычно подобные песни выполняют роль фонетических зарядок на начальном этапе обучения.
- Песни могут вводиться в связи с изучением лексической темы, например, Politics — «Wind of change», Appearance — «Head and shoulders».
- Песни могут применяться и как своего рода релаксация в середине или конце урока, когда учащиеся устали и им нужна разрядка.

# Эмоциональные разрядки

- Наличие эмоциональных разрядок необходимо для снятия умственного напряжения и утомления. Это могут быть поговорки, скороговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка.
- Уже во втором классе дети изучают скороговорки – они помогают снять напряжение, формируют навыки произношения, помогают запомнить слова – например, словосочетание *very well* – учащиеся тренируют звуки [v] и [w], повторяя его быстро несколько раз подряд и отвлекаются от возможной монотонности.
- Использование поговорок при изучении английского языка не только формирует произносительные навыки, снимает напряжение школьник, но и стимулирует речевую деятельность. Можно использовать пословицы и поговорки при изучении грамматики: *What is done can't be undone* (модальные глаголы), *The best fish swim in the bottom* (степени сравнения прилагательных).

# Двигательная активность на уроках английского языка

- На уроке английского языка двигательная активность способствует лучшему овладению языковым материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению.
- Запоминание нового материала в сочетании с двигательной активностью происходит гораздо быстрее. Поэтому введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движения. Количество лексических единиц увеличивается от урока к уроку, следовательно, увеличивается возможность для двигательной активности. При изучении и драматизации диалогов дети активно используют движения, то есть они не просто рассказывают диалоги, а показывают их. Все это, конечно, более актуально на начальном этапе обучения языку. Проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.
- **Stand up clap clap**
- **Arms up clap clap**
- **Step step arms down**
- **Clap clap please sit down**

# Изучение тем, способствующих здоровьесбережению

- Для формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам: «Распорядок дня»; «Спорт и здоровый образ жизни»; «Проблемы молодежи»; «Технический прогресс и человеческие способности» и многие другие.
- При изучении темы повелительного наклонения дети изучают такие фразы, как “Wash your hands!”, “Wash the fruit!”, что способствует воспитанию элементарной санитарно-гигиенической культуры у детей. Особенно широкое поле деятельности для привития детям правил гигиены и здорового образа жизни содержит языковой материал темы «Рабочий день», в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня.
- Учащиеся средней и старшей школы уже более серьезно и основательно изучают темы, способствующие здоровьесбережению, знакомясь с проблемами взаимозависимости правильного питания и поддержания организма в хорошей форме, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни. Глубоко и всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи.

# Выводы

- Значительная часть современных проблем, отражающих сложность ситуации в системе общего образования и требующих скорейшего разрешения, так или иначе, связаны со здоровьем подрастающего поколения. На уроках английского языка учителя стараются решать эти проблемы, используя различные элементы здоровьесберегающих технологий, выстраивая их в систему.