«Роль здоровьесберегающих технологий в процессе изучения иностранного языка»

Букина Л.Н. преподаватель английского языка.

 ФГБПОУ Астраханское СУВУ

 Состояние здоровья современных школьников – одна из актуальных проблем нашего общества и сферы образования, в частности. Нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причем, здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе и в других учебных заведениях состояние здоровья ухудшается. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость

 Поэтому данная статья будет полезна не только для преподавателей разных категорий , но и для общественности, прежде всего родителей .

 Одним из требований ФГОС к современному уроку иностранного языка является здоровьесбережение.

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных образовательных систем XXI века.

Задача школы и иных учебных заведений - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

Иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Вот почему на этой дисциплине столь важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий, учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Во избежание усталости учащихся я использую смену разнообразных видов работ:

* самостоятельная работа,
* чтение,
* письмо,
* слушание,
* ответы на вопросы,
* работа с учебником (устно и письменно),
* работа над проектами.
* игровая деятельность
* творческие задания,
* "мозговой штурм”.

Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся по домашней работе; разноуровневые задания способствуют повышению здоровья учащихся.

Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у учащегося уже появляются признаки утомления).

При организации занятия выделяют три основных этапа, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и определенными видами деятельности.  Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока:

5–25-я минута – 80%;
25–35-я минута – 60–40%;
35–40-я минута – 10%.

Учитель постоянно должен заботиться о сохранении психического здоровья обучающихся в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

У обучающихся преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя  - помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие и так далее.

На уроках английского языка, прежде всего, создаются условия для здорового развития учащихся:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима

(учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка, проводятся физкультминутки).

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса).

3. Формируется здоровый образ жизни.

4.Используется смена учебной деятельности, режимов работы, проведение

физкультминуток, расслабления во время прослушивания песен, система релаксационных пауз и упражнений для опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, нервной системы в соответствии с возрастом .

5. Снимается гиподинамия и статичность: смена позы за столом, работа стоя, в движении. Использование на уроке всего пространства класса.

 В любом случае учитель должен заботиться о своем здоровье и о здоровье детей, не отдавать предпочтения плотности урока за счет здоровья. При нарастании утомления падает продуктивность и возрастает раздражение учителя и ребенка. Для себя и учащихся сформулировать цель и задачу, которых можно достичь за 40 минут.

Школьный курс английского  языка имеет практическую направленность и для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей,  а также поддержания при этом  мотивации обучаемых я использую методы сохранения и укрепления здоровья.

На своих уроках я стремлюсь к тому,  чтобы весь урок проходил непринужденно, а мой тон был  бодрым и дружелюбным и  в этом мне помогают:  во-первых, комплекс дыхательной гимнастики, так как  от частоты дыхания зависит правильное чтение текста.

 Использую такие **дыхательные упражнения :**

 - Вдохните левой ноздрей на счет 6, правую ноздрю зажмите пальцем;

- Задержите дыхание до 3;

- Закройте левую ноздрю и выдохните через правую ноздрю на счет 6;

- Вдохните правой ноздрей и т.д. Повторять 5-6 раз.

Для создания приятной и  располагающей обстановки на уроке,  я использую **зарядки - релаксации.** С английского языка relax переводится - уменьшать напряжение, расслаблять, отдыхать. По времени это занимает 3-5 минут. Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, что ведет к улучшению усвоения материала. Формы релаксации различны:

* это всякого рода движения,
* игры по ситуациям,
* пение.

Но при  ее проведении  я ставлю перед учениками цель -  запомнить языковой материал. Здесь срабатывает механическая память.

Я использую следующие **рифмовки для физминуток** на английском языке:

Clap,clap,clap your hands
Clap your hands together
Stamp, stamp,stamp your feet
Stamp your feet together
Nod nod nod your head
Nod your head together
Dance dance dance a dance
Dance a dance together

One, one, one.

Little dog, run!

Two, two, two.

Cats see you.

Three, three, three.

 Birds in the tree.

Four, four, four.

Frogs on the floor.

**Игра** - следующая форма релаксации,  которая используется на моих уроках. Игра  способствует отдыху, вызывающая удовольствие и легкость. Такая форма релаксации используется при изучении алфавита: игра - пантомима изобразите букву, т. е. нарисуйте букву в воздухе. При изучении темы « Животные» изображаем животное мимикой или  движением, головой, жестами, подобные игры используются как способ развития координации ног и рук, других частей тела и вызывают положительные эмоции на уроке.

Игры на уроке английского языка.

1. Игра Who Is He (She)?

Очень часто в самом начале изучения английского языка дети путают местоимения He и She. Для наилучшего запоминания я использую эту игру:

Teacher: Children, you know the English names for many animals: a bear, a wolf, a ... Yes, Masha. Masha: A tiger.
Olya: A goose.
Kolya: A duck.
Misha: A fox, a ...
Teacher: Wait a minute ... Don't say the animal you know but play it. Katya, please. What animal will you play, I wonder? What is she?
Lena: She is a fox.
Teacher: Now, Oleg, please. What is Oleg?
Jane: She is ...
Teacher: You are speaking about Oleg ...
Jane: He is a tiger.
Oleg: No, I am not a tiger.
Teacher: And what are you?
Oleg: I am a wolf.

The Forest of all Colours

Задание: нарисовать летний или осенний лес.

– What colour are the trees?

– What colour is the sky?

Учитель: What colours are flowers in summer?

Ученик: They are red, green, yellow, white...

Ученики говорят по цепочке:

Уч. 1: The flowers are red.

Уч. 2: The flowers are red and white.

Уч. 3: The flowers are red,white, blue.

Уч. 4: The flowers are red, white, blue, yellow.

**Ролевая игра**-пантомима ‘’In the shop’’. *Ситуация:* В магазине Лондона ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея английским языком, ты пытаешься объясниться с продавцом жестами, мимикой.

     Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вызывают положительные эмоции на уроках.

Старшеклассникам  по душе **игра-проект** (Project),где они пишут проекты, защищают их, учатся тем самым отстаивать свою точку зрения с одной стороны и совершенствуя английскую речь с другой. Этот вид деятельности делает их жизнерадостными, оптимистичными, уверенными в себе.

В своей работе я опробовала несколько типов проектов: исследовательские, творческие, информационные и проектно-ориентированные.

**Песня на уроке** - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Активизирует функции головного мозга и дыхательного аппарата, повышает интерес к предмету,  развивает слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

Песни на английском языке.

"Happy birthday to you"

Happy birthday to you!

Happy birthday, dear (ИМЯ)

Happy birthday to you!

Эту песенку мы исполняем с детьми, когда у нас в день занятия есть именинники.

**Шутки** – необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех.
**Аутогенная тренировка (АТ)** - это система приемов саморегуляции
функций организма. Этот способ наиболее приемлем для учащихся основной и старшей школы. Она позволяет активно укрепляет высшими психическими функциями, укрепляет силу воли, улучшает внимание, регулирует частоту сокращений сердца, нормализует дыхательный ритм. Исследования показали, что проведение АТ в течение 3-5 минут полностью окупаются состоянием релаксации, а затем – повышением работоспособности. Алгоритм проведения АТ следующий:

1. Расслабление
2. Чувство тяжести
3. Чувство тепла
4. Заключительная часть
Вот один из примеров комплексной релаксации:
(Quiet music)

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out.Let’s pretend it’s summer. You are lying on the sand at the seaside. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain rests. You are quiet in your body.
Nothing diverts your attention. You are relaxing. (pause) Your troubles are far away.
You love your relatives, school, and friends. They love you, too. Learn to be happy at every pleasant thing. The Earth is full of wonders. You are able to do everything. You are sure in yourself, with much energy. You have good spirits. Open your eyes. How are you?

Однако для того, чтобы учащиеся могли овладеть иностранным языком, необходимо обеспечить условия для общения, развития навыков разговорной речи, повышения мотивации к изучению, сделать уроки английского языка более познавательными и увлекательными. Одним из наиболее эффективных средств в достижении этой задачи является **использование ИКТ**. Когда учебный материал сопровождается яркими и эффектными иллюстрациями, схемами, диаграммами, намного легче воздействовать на несколько видов памяти (зрительную, слуховую, эмоциональную), что способствует интенсификации процесса усвоения материала.

Во время урока не все учащиеся работают одинаково и это зависит,  не от того, выучил, знает, а от того, что не всем одинаково работается в разные часы суток и мы должны это учитывать, и на помощь в этом мне приходит  своеобразная разрядка, т.е.  смена деятельности, такая форма разрядки приводит к быстрому восстановлению работоспособности.

 Таким образом, работая в разных классах и учитывая индивидуальные особенности учащихся, на своих уроках английского языка для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых, в течение нескольких лет я использую элементы здоровьесберегающих технологий.

 Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

 Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Итак, здоровьесберегающая организация обучения и воспитания предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующегося на психолого-педагогических и санитарно-гигиенических основах, направленных на сохранении духовного и физического благополучия обучающихся.

Активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

**В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы:**

* Благодаря благоприятному климату на уроках повышается общий уровень работоспособности;
* Использование здоровьесберегающих технологий позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, повышается общий уровень знаний обучающихся;
* Повышение общего уровня мотивации ведет к более качественному усвоению необходимого материала.