

# ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

*Учитель английского языка: Пугачевская Д.С.  
МБОУ «Гимназия № 6» г.Брянск*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, атмосфера сотрудничества и взаимоуважения, смена видов деятельности, похвала и одобрение, дыхательная гимнастика, физкультминутки, игры, релаксация, эмоциональная рефлексия.

Сегодня особенно важна и актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников. По данным НИИ педиатрии лишь около 12 % учащихся школ практически здоровы. Педагогические исследования показывают, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз [7]. Педиатры обнаружили чрезвычайно высокую распространенность нарушения осанки, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. Все это указывает на необходимость ориентации системы образования на сбережение и укрепление здоровья школьников, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки в учебном процессе и позволяли добиться положительных результатов в сохранении здоровья школьников.

Актуальность здоровьесбережения отражена в образовательных документах: Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Концепция непрерывного образования, Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Например, в Законе «Об образовании» говорится, что педагогические работники обязаны формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни [5; 75].

В течение многих лет на своих уроках я использую здоровьесберегающие технологии, которые помогают школьникам легко усвоить материал без ущерба для их здоровья и ощутить удовольствие и эмоциональный комфорт от самого процесса получения знаний. Самый главный принцип здоровьесбережения – «Не навреди!». Здоровьесберегающий урок я стараюсь построить с учетом потребностей детей в саморазвитии и приобретении опыта. Для сохранения здоровья обучающихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей я строю урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, аудирование, устная речь, ответы на вопросы, работа с учебником, творческие и тестовые задания. Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы [8; 58]. В своей работе я использую смену видов деятельности, дыхательную гимнастику, физкультминутки, игровые, динамические и музыкальные паузы, зрительную гимнастику, релаксацию и эмоциональную рефлексию.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Иностранный язык – один из наиболее трудных и серьезных предметов в школе. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. Им приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Интенсивные занятия требуют от школьников концентрации внимания и напряжения сил, именно поэтому основная задача на уроке – создание атмосферы сотрудничества и взаимоуважения. Чем комфортнее чувствуют себя дети в процессе обучения, тем выше уровень их успеваемости. Отсутствие напряжения положительно сказывается на психологическом состоянии ребенка, а доброжелательное, терпеливое и тактичное отношение учителя помогает усвоить разнообразный материал.

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, я всегда учитываю физиологические и психологические, возрастные и индивидуальные особенности детей,

их основные потребности в движении, общении, самовыражении, ощущении безопасности, похвале за каждый маленький успешный шаг, рисовании, конструировании, мимике, осуществляю дифференцированный подход к детям с разными возможностями и предусматриваю такие виды работы, которые снимали бы усталость, чувство страха, боязни и создавали положительный эмоциональный настрой. На урок прихожу с улыбкой, всегда в хорошем настроении. По мнению Абрамовой И.В., учитель должен находить такие методы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости обучаемых [1; 4].

Важным компонентом успешного урока я считаю доброжелательную и непринужденную обстановку. Использование в работе шуточных историй, смешных картинок, игрушек настраивает ребят на позитивный лад. Позитивный настрой снижает напряжение и усталость. В своей работе я часто использую метод «Подари улыбку», поздоровавшись с детьми, предлагаю: «Let's smile each other one by one and say "I am glad to see you"». Учитель первым начинает цепочку «улыбок», учащиеся поворачиваются и улыбаются своему соседу, передавая таким образом свою улыбку, свое настроение друг другу. Закрепить хорошее настроение ребят помогает песенка на английском языке или интересный ребус. Ученикам удается преодолеть психологический барьер и страх перед возможностью совершения ошибки.

Наивысших результатов можно достичь, используя в своей работе похвалу и одобрение действий учащихся, так как именно поддержка ученика является важнейшим залогом успеха. По мнению Бродкиной Г.В. «технологичность и педагогическая поддержка на уроке положительно влияют на поддержание интереса к предмету, создают психологически комфортные условия для развития каждого ученика, снижают тревожность» [3; 26].

На своих уроках я использую разнообразные речевые фразы для похвалы ребенка, например: "Well done!", "How clever you are!", "I knew you could do it", "What a good listener!", "You are a treasure!", "I respect you", "Good boy/girl". Я нахожу интересные цитаты и пользуюсь ими постоянно для поддержки и подбадривания своих учеников: «If life gives you lemons – make lemonade», «There is only one person who is responsible for your future – you», «Difficulties are stepping stones to success», «The man who makes no mistakes does not usually make anything». Именно ободряющее слово учителя вселяет в ребенка уверенность в себе, является устойчивой мотивацией к дальнейшему изучению материала и иностранного языка в целом, а в конечном итоге формирует успешную личность.

Урок начинаю с фонетической зарядки – это этап урока, который позволяет переключиться на иностранный язык, ввести учеников в атмосферу иноязычного общения и во многом определяет успех всего урока. В фонетическую зарядку включаю несколько различных упражнений дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом каждой клеточки организма; повышает возбудимость коры больших полушарий головного мозга, стимулирует работу сердца и нервной системы; дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое); развивает ещё не совершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями.

Каждое занятие включает несколько различных упражнений.

- Упражнение «Шарик». Предлагаю детям представить, что они воздушные шарики. «You are balloons». На счет 1, 2, 3, 4 дети делают 4 глубоких вдоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 медленно выдыхают «Breathout».

- Отрабатывая английский звук [w], предлагаю детям подуть на воображаемое пламя свечи, губы детей должны быть округлены и слегка выдвинуты вперед. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: we, well, wet, will, wind, window, why, what, white и т.д.

- Отрабатывая английский звук [h], предлагаю детям глубоко и медленно вдохнуть через нос и выдохнуть, отогревая замерзшие руки. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: hi, he, his, hello, how, who, horse, whose, hen, heги т.д.

Формы фонетической зарядки разнообразны: хоровое повторение выученных ранее речевых образцов, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Иногда фонетическую зарядку с детьми младшего школьного возраста провожу в форме игры:

- какая группа или ряд вспомнит и запишет больше слов рифмующихся со словом cat(rat, hat, bat, fat);

- кто быстрее назовет слово с долгим звуком, чтобы оно рифмовалось, например: spot – sport, live – leave, slip – sleep, ship – sheep;

- кто быстрее закончит стихотворную строчку:

1. Watch that dog! 2. The ground is white,

He runs for a ... (frog). All day and all ... (night).

Такие игры развивают интонационный и фонематический слух детей, их творческие способности, воспитывают эмоциональное отношение к слову, необходимое для овладения английским языком.

Англичане говорят: «Хорошее начало – это половина дела». Использование «разминки» побуждает учащихся к общению, плавно подводит к новой теме, название которой и цели урока формулируют сами учащиеся с моей помощью.

Детям всегда интересно узнать, о чем сегодняшний урок. Я использую лексическую игру «Как называется наша тема» и предлагаю ученикам самим расшифровать тему урока, в словах которой каждая буква закодирована цифрой, соответствующей порядковому номеру буквы в алфавите: А – 1, В – 2, С – 3 и т.д.

Например: 5, 4, 21, 3, 1, 20, 9, 15, 14 (Education).

Овладение новыми знаниями требует большого умственного и физического напряжения. Чтобы уменьшить негативное влияние учебной нагрузки, необходима смена видов деятельности. По этой причине я считаю целесообразным проведение на каждом уроке физкультминуток для предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, профилактики нарушения осанки. Самым подходящим временем для проведения физкультминутки является начальный этап утомления – середина урока. При подборе необходимых стихотворений я придерживаюсь следующих правил: во-первых, лексический и грамматический материал должны соответствовать теме урока, во-вторых, выполнять упражнения удобнее под стихи с четким ритмом, в-третьих, чтобы не сбивать дыхание у детей при выполнении упражнений, текст лучше воспроизводить в записи.

На начальном этапе я провожу музыкальную зарядку с использованием различного вида движений, песен, танцев. Например:

T. Stand up! (Звучит песенка.)

Hands up, hands down, Clap, clap, clap your hands.

Hands on hips, sit down. Clap your hands together. (2 times)

Hands up, to the sides. Stamp, stamp, stamp your feet

Bend left, bend right. Stamp your feet together. (2 times)

One, two, three, hop,

One, two, three, stop!

Stand still!

Музыкальные паузы во время учебного процесса играют важную роль, так как это хороший вид релаксации. Дети любят участвовать в игре-пантомиме «Изобрази животное». Звучит негромкая веселая английская песенка. Учитель называет по-английски животное (a cat, a mouse, a bear, a monkey, a hare), а дети должны угадать животное и изобразить его. Они с удовольствием выполняют команды, ассоциируя их с действиями

животных: fly like a bird, jump like a frog, run like a dog, swim like a fish, skip like a monkey,

walk like a bear. Эта игра позволяет детям снять психологический дискомфорт, расслабиться эмоционально и физически.

Возрастные особенности детей младших классов требуют большой двигательной активности, поэтому здесь я использую танцевальные и музыкальные физкультминутки. Основная задача таких пауз – смена деятельности, повышение эмоционального состояния детей, а также развитие координации движений.

Come, my friend, and dance with me.

It is easy, you can see.

One step back, one step out,

Then you turn yourself about.

It is fun to dance with you

And it isn't hard to do.

One step back, one step out,

Then you turn yourself about.

Часто я прошу учеников провести физкультминутку, и они делают это с большим удовольствием, используя самые разнообразные упражнения.

Постепенно словарный запас учащихся расширяется и физкультминутки становятся более сложными. Например, изучая тему «Части тела», ребята выполняют разминку под следующее стихотворение:

Hands on your hips, hands on your knees,

Put them behind you if you please.

Touch your shoulders, touch your nose,

Touch your ears, touch your toes.

Raise your hands high up in the air,

To the sides, on your hair.

Raise your hands as before,

While we clap – one, two, three, four.

Разнообразные стихи и рифмовки для физкультминуток поддерживают интерес учащихся к этому виду деятельности. Дети становятся более дисциплинированными, собранными и организованными, сохраняя высокую работоспособность на протяжении всего урока.

Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба [10; 315]. Игра – одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями. В.А. Сухомлинский писал: «Учение может стать для детей интересным, увлекательным делом, если оно озаряется ярким светом мысли, чувств, творчества, красоты, игры... В игре раскрывается перед детьми мир, раскрываются творческие способности личности. Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности. [9;79]. При проведении игр я учитываю не только воспитательные цели, но и добиваюсь того, чтобы игра вызвала у ребенка живой интерес и оказала положительное влияние на процесс обучения, облегчила овладение знаниями, умениями и навыками, способствовала их актуализации. Исследования детских психологов показали, что младшие школьники 50% знаний, умений и навыков получают через игру, а подростки – 20%. Я использую игры для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Например, игра в мяч имеет несколько вариантов:

- учитель называет слово по-английски и бросает мяч ученику. Поймавший мяч имеет право перевода;

- учащийся выходит к доске и, отбивая мяч от пола, называет 5 англоговорящих стран (видов спорта, частей тела, продуктов питания);

- игра в мяч помогает автоматизации употребления форм глагола в устной речи. Образуется две команды. Представитель первой команды придумывает предложение с изученным глаголом. Он бросает мяч партнеру из второй команды и называет предложение, пропуская глагол. Поймавший мяч повторяет предложение, вставляя правильную форму глагола, бросает мяч партнеру из первой команды и называет свое предложение, опуская глагол и т.д. Например: глагол write: «She ... a letter now» (is writing).

В своей работе я часто использую подвижные игры, в процессе которых дети свободно передвигаются по классу. Они помогают детям снять напряжение, укрепить здоровье и решить определенные учебно-воспитательные задачи. Например, подвижная игра «Светофор». На полу чертятся мелом границы тротуара, вместо светофора используются цветные карточки. Когда на «светофоре» загорается красный свет, дети стоят, на желтый свет – ученики хлопают в ладоши, а на зеленый – переходят через дорожку. При этом каждое действие проговаривается стихотворением:

Look to this side, Look to that side,  
First look to the left, And then to the right.  
Before you cross the street  
Use your eyes, use your ears,  
And then use your feet.  
The green says: "Go", Now go slow.  
The red says: "Stop", Now do so.  
The yellow says: "Be ready", Please, clap your hands.

В средней и старшей школе ребятам нравятся ролевые игры. Они дают возможность воссоздания различных отношений, в которые вступают люди в обычной жизни. Например, на уроке «Здоровье и еда» в 10 классе используется ролевая игра «Давайте исследуем и проверим наши покупки». Игра оживляет урок, способствует созданию благоприятного психологического климата, вызывает интерес к изучению иностранного языка, активизирует познавательную деятельность учащихся, повышает мотивацию, влияет на развитие внимания, памяти. Ученики всего класса объединены в 4 команды, каждая из которых исследует определенные виды продуктов: закуски, молочные продукты, безалкогольные напитки, сладости. Название команды получают по тем видам продуктов, которые они исследуют, например, «Snacks», «Dairy food», «Soft drinks», «Sweets». Для проведения ролевой игры задания учащиеся получают заранее. Каждая команда имеет пакет с определенными продуктами, полученными для исследования. На уроке ребята демонстрируют результаты своего исследования, дают рекомендации по здоровому питанию.

На среднем и старшем этапах обучения возрастает количество программного материала, соответственно увеличивается визуальная нагрузка и неуклонно растет количество детей с плохим зрением. Для снятия напряжения провожу разрядку в виде упражнений для глаз.

Close your eyes. Open your eyes.  
Turn your eyes to the left,  
Turn your eyes to the right.  
Look up, look down, look around.  
Look at your nose,  
Look at that rose.  
Close your eyes, open, wink and smile.  
Your eyes are happy again.

Можно предложить детям закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги, вращать глазами по часовой стрелке и против нее, следить за кружением воображаемого падающего листика с дерева, на доске начертить какую-либо кривую, овал, знак

бесконечности, ученикам необходимо пробежать глазами по этим линиям несколько раз в одном, а потом в другом направлении.

На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев, что способствует концентрации внимания и снимает психологические трудности в общении.

Tommy Thumb, Tommy Thumb, where are you?

Here I am (дети показывают большой палец правой руки)

Here I am (дети показывают большой палец левой руки)

How do you do (большие пальцы обеих рук «здороваются»).

Аналогично делаем зарядку для каждого пальчика: Peter Pointer – указательный, Middle Man – средний, Ruby Ring – безымянный, Baby Small – мизинец.

(Пальцы сжаты в кулачки)

Tommy Thumbs, up!

(Большие пальцы поднимаем вверх)

Tommy Thumbs, down!

(Большие пальцы опускаем вниз)

Tommy Thumbs are dancing around the town!

(Встряхиваем кисти рук в воздухе)

Dancing on your shoulders,

(Большие пальцы «танцуют» на плечах)

Dancing on your knees,

(Большие пальцы «танцуют» на коленях)

Dancing on your head

(Большие пальцы «танцуют» на голове)

And tuck them into bed!

(Прячем ладошки в подмышки)

Пальчиковые игры – это прекрасная возможность общения с ребенком на уровне тактильных ощущений. С помощью таких игр я ввожу новые лексические единицы, отрабатываю фонетику и речевые образцы.

В конце учебного дня нелегко настроиться на овладение новыми знаниями, поэтому очень часто на уроках в средних и старших классах я использую комплексную релаксацию. Детям необходима психологическая поддержка. Я уменьшаю освещенность кабинета, включаю тихую, спокойную музыку. Ученики принимают удобную позу, закрывают глаза.

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out. Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. 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 relaxes. There is calm in your body. Nothing diverts your attention. You are relaxing. (Pause). Your troubles float away. You love your relatives, your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirit. Open your eyes. How do you feel?

На уроках на всех уровнях обучения я обязательно использую песни. Песня – один из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. С помощью песни заучивается лексика, отрабатывается фонетика языка, практикуются грамматические структуры. Песни я подбираю такие, чтобы их можно было петь хором, легко запомнить мелодию и слова. Хорошо, если слова песни сопровождаются еще и соответствующими движениями. Песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или конце урока, когда нужна пауза, чтобы снять напряжение и восстановить работоспособность.

Важно не только снять напряжение, возникающее у детей в процессе обучения, но и научить их правилам гигиены и здорового образа жизни в повседневном обиходе. Для

решения этой задачи я использую современные учебные пособия. В УМК Афанасьевой О. В., Дули Дж., Михеевой И. В. «Английский в фокусе» есть много тем, связанных с охраной здоровья, которые помогают учащимся узнать много интересного и полезного для того, чтобы быть здоровыми, как вести здоровый образ жизни. Так, в ходе работы над темой «Рабочий день» ученики сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для сохранения здоровья. Изучая тему «Пища и здоровье», школьники знакомятся с правильным режимом питания, расширяют свои знания об этикете, узнают, как решить проблемы, связанные с лишним и недостаточным весом, частыми простудными заболеваниями, усталостью, стрессом. В старших классах дети обсуждают вредные привычки молодежи, их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма. Ученики не только читают тексты по проблемам, но и обсуждают их в группах, диалогах, проводят пресс-конференции, готовят проекты. В процессе выполнения проектных работ школьники самостоятельно ищут, систематизируют и творчески перерабатывают необходимую информацию, учатся работать в «команде», ответственно относиться к выполнению своего участка работы, оценивать результаты своего труда и своих товарищей. Данный вид работы помогает самостоятельно планировать свои действия, творчески мыслить, проявлять свою индивидуальность, способствует формированию личностных и регулятивных УУД. Все это оказывает положительное влияние на психо-эмоциональное состояние детей.

Особое внимание следует уделять окончанию урока. Здесь недопустима спешка. Необходимо, чтобы на все вопросы ученики получили ответы. Использую разнообразные формы домашнего задания, которые носят дифференцированный характер, подробно их комментирую.

Рефлексия – это неотъемлемая часть завершения уроков. Для ее проведения я использую различные приемы. Так, например, в начальной школе в конце урока предлагаю детям вспомнить, чему они должны были научиться и проанализировать свою работу на уроке:

Поработали ребята – оцените результаты.

Сам себе поставь оценку: солнце, тучку, снегопад.

Солнышко – собой доволен. Тучка – я чуть-чуть расстроен.

Снегопад – ну не беда, так бывает иногда.

В средних и старших классах в начале урока раздаю детям грустные и веселые «смайлики», задаю вопросы: «Are you in a good mood? What smile do you choose?», в конце урока эти вопросы повторяются, дети отвечают на них и выбирают смайлики, соответствующие их настроению, также выясняю, что понравилось/не понравилось на уроке, что узнали нового, чему научились.

Главная задача школы – образование. Ее надо решать вместе с другой важной задачей – оздоровлением. Поэтому дело учителей – не вредить здоровью, а укреплять его. В.А.Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание или недомогание, чаще всего совершенно незаметное для врача и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя» [9; 61]. Я считаю, что каждый учитель должен научить детей с самого раннего возраста беречь и укреплять свое и ценить чужое здоровье, жить без стрессов, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и тогда будущие поколения вырастут здоровыми, способными преодолевать трудности и достигать поставленные цели.

На мой взгляд, здоровьесберегающие образовательные технологии – важнейшие среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье школьников. Их использование способствует укреплению и сохранению здоровья, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в коллективах, позволяет успешнее овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками,

преодолевать трудности, предотвращать усталость и утомляемость, повышает мотивацию к изучению иностранного языка, создает условия для самовыражения учащихся и открывает простор для педагогического творчества.

***Литература:***

1. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе. – 2004. - №1. – С. 4-8.
2. Амамджян Ш.Г. Play and Learn English: Играя, учишь: английский язык в картинках для детей дошкольного возраста / Ш.Г. Амамджян. – М.: Просвещение, 1978. – 369.
3. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002.
4. Взаимосвязь развития мелкой моторики рук и речи. [электронный ресурс]: <http://ped-kopilka.ru/> (дата обращения 19.03.2016)
5. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. - М.: ТЦ Сфера. 2014. – 192.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., 2004.
7. Применение здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка. [электронный ресурс]: [Gigabaza.ru](http://Gigabaza.ru) (19.03.2016)
8. Смирнов А.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.
9. Сухомлинский В.А. О воспитании. / Сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик. – 4-е изд. – М.: Политиздат, 1982. – 270.
10. Умом и сердцем: Мысли о воспитании. / Сост. и авт. вступит. статьи Н.И. Монахов– 5-е изд. – М.: Политиздат, 1989.