ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

*Аннотация.* В настоящее время вопрос сохранения здоровья будущих поколений является приоритетным для нашей страны. В данной статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках английского языка, приводятся примеры использования методик, анализируются факторы, влияющих на здоровье учащихся.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, релаксация, игра, положительные эмоции, образование, методика.

В Российской Федерации в условиях современной системы образования вопрос здоровьесбережения является ключевым. Проблема целенаправленной деятельности по сохранению здоровья учащихся в современных условиях остается актуальна и имеет большое значение, так как напрямую связанна с будущим нашей страны и здоровьем нации в целом. В условиях современной социальной ситуации для государства этот вопрос является первоочередным среди других проблем процесса образования.«Воспитание здорового поколения - стратегическая задача России»***В. В. Путин*.[[1]](#footnote-1)** Политика Министерства образования направлена на создание соответствующих условий, но между теорией и практикой имеются определённые противоречия. Не достаточно разработан эффективный механизм внедрения в педагогический процесс соответствующих технологий, нет общего системного комплексного подхода в программе оздоровлении, которая на практике представила бы собой целостную структуру, направленную на сохранение и укрепление здоровья учащихся. В силу недостаточно разработанной на государственном уровне нормативной базы, задачей работников образования является индивидуальная разработка и реализация программ по здоровьесбережению. Внедрение таких индивидуальных программ, их исследование, анализ критериев, диагностика позволит в будущем реализовать систему образования, ориентированную на улучшение и сбережение здоровья учащихся.

В настоящее время здоровье школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Как указывает информационно-аналитическая интернет - газета «Столетие», основываясь на данных исследований экспертов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей», среди старшеклассников практически отсутствуют здоровые люди. Отмечается, что по сравнению с началом 90- х годов прошлого столетия состояние здоровья учащихся ухудшилось в 2,4 - 2,7 раза, а хронические болезни стали встречаться на 40 - 70% чаще.[[2]](#footnote-2) В первую очередь это связано с тем, что современные дети испытывают колоссальные нагрузки в школе и соответственно сильнейший стресс. Также специалисты фиксирует рост числа соматических заболеваний у детей.

Вопрос этот находит отражение на государственном уровне в образовательных документах. Согласно закону «Об образовании в РФ» (статья 41) «Об охране здоровья обучающихся», работники образования должны обеспечить безопасность учащихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.[[3]](#footnote-3)

*Цель* данной статьи - изучение проблемы здоровье сбережения на уроках английского языка, теоретическое обоснование применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения иностранному языку.

*Задачи*: проанализировать понятийный аспект здоровьесбережения; рассмотреть возможности педагога в аспекте здоровьесбережения; предоставить методики и показать возможность их комплексного применения на практике преподавателями иностранных языков.

При работе над статьей использовались методы:

-теоретический (анализ, синтез);

-эмпирический (наблюдения, беседа, анализ учебных планов, методических пособий, педагогический эксперимент).

О. В. Петров, кандидат педагогических наук, рассматривает здоровьесберегающую образовательную технологию как определенную систему, которая создает благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития интеллектуального, эмоционального, духовного, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся и педагогов).[[4]](#footnote-4)

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка имеют первостепенное значение. Применение таких методик на практике способствует сохранению и укреплению здоровья и помогает школьникам легко усвоить материал без какого-либо ущерба, повысить интерес к самому процессу обучения, получить высокий результат, тем самым удовлетворяя потребность в развитии, приобретение опыта и повышение самооценки. Задача педагога организовать так учебный процесс, чтобы ученики не только усвоили эффективно материал, но и не навредили здоровью.

В первую очередь нужно отметить необходимость *соблюдения норм прописанных СанПиНом*, а именно: требования к ремонту помещения, оборудованию, мебели и т. д. Все это должно соответствовать санитарно -гигиеническим нормам и соответственно быть безопасно для обучающихся.

Важным фактором здоровьесбережения является *релаксация,* снятие мышечного и умственного напряжения. Во избежание усталости на практике рекомендуется применять *чередование видов работ* на уроке. При этом используя различные приемы, в том числе двигательную деятельность, дыхательную гимнастику, игровые мероприятия, музыкальные зарядки, вокальные упражнения, релаксацию эмоциональную рефлексию, которую рекомендуется проводить в начале урока, с целью установления эмоционального контакта с группой и также в конце урока.

При разработке здоровьесберегающих методик более эффективным будет комплексный подход, сочетающий традиционные ( физкультминутка, считалочка и т.д) и не традиционные методы (арт - терапия, цветотерапия и т.п.). младших школьников положительный эффект имеет сказкотерапия. Для всех возрастов подойдет музыкотерапия. Музыкальные тексы легко и просто запоминаются. Примеры упражнений:

*- Fill in the gaps.* Учитель раздает детям текст, при этом заменив некоторые слова на картинки. Задача учащихся - пропеть песню, произнося все слова. Для такого задания подойдет песня*«Old McDonald had a farm».*

*- Split song.* Следует выполнять в парах. Педагог подготавливает две разные копии одной песни. В первом варианте только нечетные строчки, во втором - четные. После первого прослушивания песни, учащиеся отвечают на общие вопросы по содержанию, после делятся на пары и получают свои варианты песни на английском. Во время следующего прослушивания ученикам необходимо заполнить пропуски в своем варианте песни. В конце ученики сверяют свои варианты с оригиналом

Необходимо отметить, что при разработке здоровьесберегающих методик нужно учитывать физиологические и психологические особенности детей. Урок должен быть проводиться преподавателем в бодром и дружелюбном тоне. Задача преподавателя создать приятную располагающую атмосферу, так как психологическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Небольшие пятиминутки *релаксации* помогают учащимся расслабиться и отвлечься. Цель такой релаксация - снять напряжение и дать детям отдых, вызвать положительные эмоции, поднять настроение, что соответственно, впоследствии, улучшит усвоение материала и самого процесса обучения образования.

*Двигательная релаксация* - это разнообразного рода движения: танцы, игры, вокально - музыкальные упражнения. При этом не только снимается напряжение, но и лучше усваивается языковой материал, так как все вышеуказанные упражнения проводятся на английском языке. В данном случае срабатывает механическая память.

На начальном этапе обучения, для младших школьников актуально использовать зарядку с использованием разнообразных танцевальных движений. Также школьникам младшего возраста подойдет *использование имитационных движений.* Учащийся произносят за учителем текст и повторяет его жесты и движения.

*Команды:*stand up, sit down, hands up, hands down, draw your portrait, write your name, point to the (book), open your (book), hop, stop, smile.

*Ритмические короткие стихи,* сопровождаемые определенными движениями, помогают усвоить материал в приятной игровой форме.

**Here is the tree with leaves so green,**

**Here are the apples that hang between**

**When the wind blows the apples fall**

**Here is a basket to gather them all.**

 Как физкультминутку можно использовать *танцевальные движения*, которые проводятся под музыку. Правильно подобранный репертуар способствует также *эстетическому воспитанию.*

Для младших школьников актуальны игровые упражнения - изображение животных голосом и жестами (Imitators), соответственно называя их имена на английском. Можно задавать дополнительные вопросы:  Do you live in Africa? What colour are you? Are you a …?

Для всех возрастов подойдет *ролевая игра, пантомима.*

К примеру, для закрепления речевой лексики по теме «Утро школьника», можно провести такую пантомиму. Ведущий выходит из класса. Дети располагаются у доски. При помощи жестов и мимики каждый ребенок показывает одно из действий по заданной теме. После учитель говорит ведущему: Guess what every pupil is doing. Ответы ведущего могут быть такими:

This boy is doing morning exercises. That girl is washing her face.

Помимо усвоения материала английского языка, это способствует развитию координации движений, пространство временных ориентировок и вызывает положительный эмоциональный настрой учащихся.

Для учащихся старших классов рационально использовать *проектную деятельность*, в процессе которой ученик защищает, отстаивает свою точку зрения. Такая деятельность способствует развитию социализации и как следствие психологическому комфорта и здоровью учеников. Примерные темы проектов для средних классов: My favourite singer (or group), My future profession. My hobby, New Year Party in the USA and in Russia, Our favourite holiday, Russia is my homeland, The Day I Was Born.

Для старших классов: British life today and before, British Prime-Ministers, Сinema, How did it all begin, Rules for parents, Siberian fairy tales and legends.

*Использование классической музыки, вокальных упражнений.* Помимо более эффективного усвоения материала, такие упражнения способствуют укреплению и оздоровлению дыхательных органов.

Отметим, что подобные перерывы рационально использовать, чередуя с интеллектуальной работой, так как чрезмерное использование релаксационных упражнений может пойти не на пользу учащимся.

Рекомендуемые гигиенические критерии рациональной организации урока. Плотность - 70% 5 -10% с чередованием 4 - 7 видов учебной деятельности, средняя продолжительность которых должна быть менее 10 минут.

Использование на практике вышеуказанных здороьесберегающих технологий в процессе обучения позволяет ученикам сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье, успешно адаптироваться в социуме, снять напряжение и раскрыть свои таланты. Использование этой технологии на практике является частью гуманизации системы образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1.Жунал «Иностранные языки в школе», 2008 – № 2; 2009 – № 8

2. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. – 2008 – №6. –С. 37-44.

3. Сан-Пин - редакция - "Санитарные правила и нормы". От 20.12 2010г. №164.

4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

5. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.

6. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в   
образовании. АПКРО, 2002

7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004

8. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов,   
2004

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Библиофонд URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=511155> дата обращения -15.08.2018)

2. Национальный институт развития современной идеологии URL: http://www.nirsi.ru/articles/105-2/(дата обращения -15.08.2018)

3. Информационно – аналитическое издание «Столетие» <URL:http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm> (дата обращения 15.08.2018)

4. Правовой ресурс « Консультант плюс » URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/> (дата обращения 15.08.2018)

1. Национальный институт развития современной идеологии URL: http://www.nirsi.ru/articles/105-2/(дата обращения -15.08.2018) [↑](#footnote-ref-1)
2. Информационно – аналитическое издание «Столетие» <URL:http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm> (дата обращения 15.08.2018) [↑](#footnote-ref-2)
3. Правовой ресурс «Консультант плюс» URL: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/( дата обращения 15.08.2018) [↑](#footnote-ref-3)
4. URL: [http://www.dissercat.com/content/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-rabote-uchitelya-fizicheskoi-kultury (дата](http://www.dissercat.com/content/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-rabote-uchitelya-fizicheskoi-kultury%20(дата) обращения 15.08.2018) [↑](#footnote-ref-4)