Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка

Подготовила: учитель английского языка
МОУ лицей №14
Некрасова Н.В.

го Жуковский

2017

Содержание:

1. Триединство здоровья физического, психического и духовно-нравственного.
2. Состояние здоровья современного школьника.
3. Сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни как одна их приоритетных задач образования.
4. Понятие о здоровьесбережении.
5. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка или уроки без стресса.
6. Преимущества применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

1. Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И 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.

2. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. 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.

3. Поэтому одной из приоритетных задач образования, сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Поскольку гуманизация предполагает стремление сохранить здоровье ученика, развивать духовное начало, формировать установки на общечеловеческие ценности, то именно здоровьесберегающий подход к учебно-воспитательному процессу в школе и предоставляет реальную возможность сохранить здоровье и психику ребёнка, формирующегося в условиях роста информационного потока,

стрессов, экологического дисбаланса.

4. Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Выделяют несколько типов здоровьесберегающих технологий:

1. Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);
2. Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);
3. Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);
4. Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы.)

Здоровьесберегающие образовательные технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают 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.

Возложение на школу и педагогов такой, казалось бы, несвойственной для них задачи – заботы о здоровье детей – определяется следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это относится и к детскому здоровью. Именно в школе, «под присмотром» учителей, школьники проводят значительную часть времени, поэтому неоказание им помощи в сохранении здоровья было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся – желательных и нежелательных – осуществляется именно педагогами в стенах образовательных учреждений.

В-третьих, современная медицина занимается не столько здоровьем, сколько болезнями, т.е. не профилактикой, а лечением. А перед школой стоит иная задача – сохранять и укреплять здоровье своих воспитанников.

5. Поскольку я преподаю английский язык, то, конечно, меня более всего интересует, какие приемы здоровьесбережения можно применить на уроках английского языка. Считаю, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально благоприятной и комфортной обстановки и создание у детей положительной

эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом.

Я поставила перед собой цель: применять элементы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка. На уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика, учитываю индивидуальные особенности учащегося и осуществляю дифференцированный подход к детям с разными возможностями. Каким же должен быть урок с позиций здоровьесбережения?

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ.

Во избежание усталости учащихся, смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, "мозговой штурм”, необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

В целях предотвращения утомления учащихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я стараюсь включать оздоровительные моменты: · физкультминутки, динамические паузы; · минутки релаксации; · дыхательная гимнастика; · гимнастика для глаз.

Остановимся подробнее на каждом из них. Я активно использую на своих уроках **физкультминутки**, так как двигательная активность учеников способствует снятию усталости и повышению мотивации к обучению, лучшему овладению языковым материалам. Отличительной особенностью многих упражнений на уроке английского языка является активная жестикуляция для

подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами и на себе. Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку. Как и все учителя во время уроков я провожу физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

Для себя я выделила несколько правил для проведения физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц. Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.

При подборе стихотворений стараюсь следить за тем, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока.

Часто я прошу учеников провести физкультминутку, и они делают это с большим удовольствием. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон. Вот пример одной из активных форм работы, с успехом используемых мною на уроках. After a bath. After a bath I try, try, try, To wipe myself Till I dry, dry, dry. I wipe my hands And fingers and toes And two wet legs And a little shiny nose. Just think how much Less time I'd take If I were a dog And could shake, shake, shake. Все эти рифмовки забавны и могут использоваться для проведения физзарядок. На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.

Five little gentlemen Going for a walk. Five little gentlemen Stop for a talk. Along came five ladies They stood all together And they began to dance. (5 пальчиков – джентльмены, 5 пальчиков – леди, они встречаются и начинают танцевать).

Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует концентрации внимания, напряжения сил. Очень трудно порой настроить ребят на овладение знаниями в середине и в конце учебного дня, когда многие из них не могут еще «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, а некоторым из них необходима психологическая поддержка.

Чтобы помочь им в этом, я планирую использовать **элементы аутогенной тренировки**. Аутогенная (буквально «самородная») тренировка - это система приемов саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психическими функциями, укреплять силу воли, улучшать внимание, регулировать частоту сокращений сердца, нормализовать дыхательный ритм. Центральной задачей аутотренинга является регуляция собственных эмоций. Прежде чем приступить к аутотренингу, уменьшается освещенность кабинета, включается тихая, спокойная музыку. После этого ребята психологически настраивают себя, принимают удобную позу, отрегулировав дыхание, расслабляются.

Сидя на стуле, просим ребят слегка наклонить туловище вперед, голову чуть-чуть опустить, глаза закрыть, ноги при этом поставить на полную ступню, колени не должны касаться друг друга, предплечья рук положить на переднюю поверхность бедер, кисти свободно свесить. То есть принять позу «кучера». Расслабление. Тихим голосом просим учеников расслабить мышцы лица и рук, затем затылка, шеи, плеч, рук, грудной клетки, живота и ног, не отвлекаться на посторонние мысли. Все тело погружается в покой, дыхание спокойное: I am ready to rest. I want to be quiet. All my muscles are relaxed. My breast muscles are relaxed. My body is resting. Nothing can trouble me. Расслабление мышц субъективно воспринимается как чувство тяжести. Сначала его можно вызвать в одной руке, на следующих уроках - в другой, а затем в обеих одновременно. Со временем чувство тяжести может смениться приятным ощущением легкости,

невесомости: My left arm is heavy. My right leg is heavy. All my muscles are relaxed and resting. I am quiet. Чувство тепла Ощущение тепла обеспечивает лучший отдых, успокаивает нервную систему: My right arm is warm. My body is warm. Nothing diverts my attention. Заключительная часть. Выход из аутогенного погружения должен быть спокойным, постепенным. I open my eyes. I have a lot of energy. I am active and strong. I can do any work easily. My body is light. Пример комплексной релаксации. (Quiet music) 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. The 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 school, 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 spirits. Open your eyes. How do you feel?

На уроках английского языка обязательно следует использовать **песни**, причем не только с малышами. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Через песню заучивается лексика, практикуются грамматические структуры, отрабатывается фонетика языка и т.д. Песни я подбираю такие, чтобы их можно было бы 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, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к изучению иностранного языка. Учащиеся с самого начала приобщаются к культуре страны изучаемого языка. Многочисленные повторы, характерные для песенного жанра, способствуют легкому и непроизвольному запоминанию лексико-грамматических конструкций. На сайте

learnenglish**kids**.**britishcouncil**.org представлен широкий выбор флэш-песен разной тематики. Они яркие, красочные и «зажигательные»: I am driving in a car (4 times) *Over the mountains Through the trees, Travel the world And the seven seas (*I am travelling in a boat… I am travelling on a train… I am travelling on a horse…)

Одной из форм релаксации является **игра**. Она используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Например, игра в мяч имеет несколько интерпретаций:

- Учитель называет слово по английски и бросает мяч ученику. Поймавший мяч имеет право перевода.
- Учащийся (или двое) выходит к доске и отбивая мяч от пола называет 5 англо-говорящих стран, частей тела, видов спорта, продуктов питания, личных/притяжательных местоимений, неправильных глаголов и т.д. (I know five English-speaking countries: The UK-one, The USA-two, Canada-three, New Zealand-four, Australia-five)

Поскольку количество учащихся с плохим зрением неуклонно растет, **снять усталость глаз и восстановить остроту зрения** помогает такой комплекс простых упражнений. Для 5-го класса:

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5сек., затем откройте их (считаем от 1 до 20 по-английски).

2. Быстро поморгайте глазами в течение 30-60 сек (считаем десятками от 10 до 100 по – английски).

3. Расположите указательный палец правой руки напротив носа на расстоянии 25-30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 сек., опустите руку (про себя называем, в качестве повторения, дни недели, название месяцев).

4. Посмотрите на кончик носа. Затем закройте глаза и посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы (действие сопровождаем повторением предлогов: to the right, to the left, up, down).

5. Смотрите вдаль в течение 2-3 сек., затем переведите взгляд на кончик носа на 3-5сек. (про себя считаем порядковыми числительными по-английски: the first,

the second, …, the tenth).

6. Выполняйте круговые движения рукой по часовой стрелке на расстоянии 30-35 см от глаз, следя глазами за кончиками пальцев, затем против часовой стрелки. Произносим: My eyes can see, My ears can hear, My nose can smell, My head can nod, My arms can hold, My mouth can talk, My legs can walk, And walk and walk.

Существуют специальные комплексы упражнений, помогающие укрепить глазные мышцы, замедлить развитие патологических процессов, например:

- движение глазами вверх и вниз с максимальной амплитудой. Первое время лучше следить глазами за движущим предметом, например, за карандашом, по мере освоения упражнения выполнять без предмета, лишь воображая его.
- Движение глазами вверх и вниз можно производить под стишок, расположенный в нестандартной форме: Red, red, red, the rose. Blue, blue blue, the dress. Grey grey grey the cat. And is so the rat.
- Или же, движение глазами по кругу, по и против часовой стрелки, при этом произносим скороговорку: "Ann has a fat black cat and a rabbit”.
- Движение глазами по очертаниям цифры 8 с острыми углами, располагая рифмовку соответственно очертаниям 8, проговаривая: "That is the man who sat on my hat in the tram”.
- Движение глазами по дуге - выпуклой и вогнутой под рифмовку: "Fat Pat had a fat cat, Pat 's fat cat sat at Pat's hat”.
- Движение глазами по периметру ромба, рифмовка расположена соответственно очертаниям ромба, проговаривая " A friend in need is a friend indeed”.
- Моргайте веками, подобно тому, как бабочка машет крыльями, проговариваем стишок: "Rain on the grass And rain on the tree Rain on the house-top But not on me”.

На своих уроках я стараюсь проводить **дыхательную гимнастику.** Данный вид упражнений помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Например упражнение «Шарик».

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. « You are balloons»! На счёт 1234- дети делают 4 глубоких вздоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!» Аналогичная игра может называться и подругому – «Дайверы» (с задержкой дыхания)

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Поэтому для создания положительной атмосферы, а также снятия усталости и умственного напряжения на уроке я часто использую **эмоциональную разрядку**. Это может быть поговорка, шуточное высказывание, смешное четверостишие, юмористическая картинка.

В заключение хотелось бы добавить, что использование на уроке физкультминуток как одного из успешных видов смены деятельности в учебном процессе позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку, в чем я убеждаюсь все больше и больше с каждым уроком.

6. Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения. Учит детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках способствует самоопределению, самореализации ученика на основе его внутренней мотивации, вводит ребёнка в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в

иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: "В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. 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.

Список литературы:

1. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004
3. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004
4. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.
5. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Н.И. Дереклеева, Москва 2004
6. Материалы с сайтов http://pedagogika.by.ru/ , http://allbest.ru/langv-e.htm, learnenglish**kids**.**britishcouncil**.org