# Cтатья по теме:

# Здоровьесберегающие технологии в современном учебном процессе на уроках английского языка

#

#  учителя английского языка 1 категории

 Мурашевой Т.В.

МБОУ Средняя общеобразовательная школа №1 г. Одинцово

 2014г.

# Содержание.

1. Введение.

2. Здоровьесберегающая образовательная технология

3. Содержательная часть урока

4. Приемы релаксации на уроках английского языка

**4.1 Песня на уроке**

# 4.2 Игра

 4.3 Шутливые истории

 **4.4 Рифмовки и скороговорки.**

# 4. 5 Физкультминутки.

#  4.6 **Метод проектов**

# 5. Заключение.

# Список литературы

1. Введение

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. В последние годы наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами много говорится об отрицательном влиянии школы на здоровье обучающихся. Во всем мире считается, что от 20 до 40% негативных влияний, ухудшающих здоровье обучающихся, связаны со школой, а рост отклонений в состоянии здоровья ребенка зависит от объема и интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья обучающегося в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением.

Здоровье обучающегося является центральной задачей государственной образовательной инициативы «Наша новая школа». В соответствии с основными направлениями данной программы необходимо таким образом построить образовательный процесс, чтобы все его компоненты влияли на улучшение здоровье обучающегося. Кроме того, должен быть осуществлен «переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья обучающихся» [3;65]. Именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных программ, которые вызовут у обучающегося интерес к учебе. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья.

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения гласит: «…школьник на уроке должен не только получать знания по предмету, но и при этом еще сохранять свое здоровье…» [1;10].

Несомненно, современная школа должна ориентироваться на современные технологии в обучении и развитии обучающихся. Считая проблему здоровья обучающихся актуальной, учитывая требования национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» и ФГОС второго поколения можно сделать вывод: деятельность учителя предметника современной школы должна быть направлена на организацию здоровьесберегающего образовательного пространства урока, введение здоровьесберегающих образовательных технологий в учебную деятельность, использование принципов многосенсорности в обучении, активизацию двигательной активности обучающихся на уроке.

Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. 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.

Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка вызвана еще и спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений.

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.

 2. Здоровьесберегающая образовательная технология

В последние годы педагоги всё чаще говорят о том, что уже в начальной школе возникают такие проблемы, как неудовлетворительное здоровье учащихся, низкий уровень их активности, безразличие и безинициативность в учёбе. На своих уроках английского языка для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания высокой мотивации обучаемых в течении нескольких лет, я использую элементы здоровьесберегающих технологий. Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует концентрации внимания, напряжения сил. Очень трудно порой настроить ребят на овладение знаний в середине и в конце учебного дня, когда многие из них ещё не могут «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены. Прежде всего я стараюсь учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость. Стремлюсь к тому, чтобы весь урок проходил непринуждённо, а мой тон был бодрым и дружелюбным, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

Применяемая школой в целом здоровьесберегающая образовательная технология должна обеспечить:

* формирование заинтересованного отношения к своему здоровью;
* формирование установки на использование здорового питания;
* использование оптимального двигательного режима для обучающихся;
* развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* применение рекомендуемого врачами режима дня» [2; 21].

С начала учебного года мною был составлен план работы с обучающимися на уроках английсского языка с использованием следующих видов здоровьесберегающих образовательных технологий:

* физкультурные занятия;
* выполнение требований Санпин;
* создания педагогом благоприятной эмоциональной обстановки в классе на уроках;
* осуществление личностно-ориентированного подхода к детям.

Для большинства обучающихся тяжело дается изучение английского языка, они быстро устают на уроке, большое влияние на усвоение материала играет утомляемость от полученных знаний в течении учебного дня.

Здоровьесберегающие образовательные технологии могут быть использованы во всех формах работы на уроке и внеурочной деятельности. Урок – это основная структурная единица учебной работы с обучающимися. Рациональная организация урока – важная составная часть здоровьесберегающей работы школы.

При реализации здоровьесберегающих образовательных технологий на уроке английского языка учитывались следующие моменты:

1. обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете);
2. число видов учебной деятельности (4 – 7 видов за урок);
3. средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (7 – 10 минут);
4. число видов преподавания (норма – не менее 3-х)
5. чередование видов преподавания (не позже чем через 10 –15 минут);
6. наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся;
7. место и длительность применения ТСО;
8. позы обучающихся, чередование поз;
9. физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке;
10. наличие мотивации у обучающихся к учебной деятельности на уроке;
11. наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
12. психологический климат на уроке;
13. наличие на уроке эмоциональных разрядок.

Особенно следует обратить внимание на плотность урока (норма - не менее 60 % и не более 75-80 %), момент наступления утомления обучающихся, темп и особенности окончания урока.

В процессе обучения английскому языку использую следующие виды учебной деятельности (4-7 видов за урок): опрос обучающихся, письмо, чтение, аудирование, говорение, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы. На уроке имеют место оздоровительные моменты и физкультминутки: песни, игры, физкультминутки, аутогенная тренировка**.** При использование ТСО как средства интерактивного обучения соблюдаю принцип разумного использования компьютера. Обучающимся предлагалось создание одним учеником или группой обучающихся мультимедийных презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

Закрепление лексико-грамматического материала осуществляю не только на уроке, но и во внеурочное время, где происходило развитие мотива к учению, приносящего радость творческого общения. И, в этой связи, следует отметить, что обучающиеся с удовольствием участвуют в творческом процессе инсценирования сказок, небольших детских рассказов, юмористических историй, дополненных музыкальным сопровождением, танцами, песнями и т.д.

 3. Содержательная часть урока

 В содержательной части урока обсуждаю темы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни такие как:

1. Healthy body, healthy mind (В здоровом теле – здоровый дух).
2. Lifestyles (Образ жизни).
3. Hanging out (На досуге).
4. Health Matters (Вопросы здоровья).

На уроке использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся: беседа, обучающиеся в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра.

 Индивидуальный и дифференцированный подход на моих уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Для выполнения определенных заданий на моих уроках разрешается либо индивидуальный, либо групповой стиль работы. Можно, например, приготовить презентацию или сделать задание в письменной форме. Также важный этап в работе это поддержание интереса к изучению английского языка. Важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные моменты обучения. В этом отношении иностранный язык – особый предмет.

 Необходимо отметить, что использование здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка улучшает здоровье обучающихся, снижает их утомляемость. В каждой школе необходимо создавать условия для здоровьесбережения обучающихся. Школа со здоровьесберегающей средой – это такое образовательное учреждение, в котором обеспечивается равновесие между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющейся средой.

 4. Приемы релаксации на уроках английского языка

 **Релаксация** – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения.

Приведу в качестве примера некоторые виды разрядки, которые я применяю на уроках английского языка.

Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую» ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения. Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т. д. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

 4.1 Песняна уроке – хороший вид релаксации, предоставляет 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 счёт эмоционального настроя. Целесообразно для отдыха выбирать песни известных и пользующихся популярностью среди учащихся групп, исполнителей. При выборе текста песни следует учитывать возрастные особенности и уровень лексико-грамматических навыков. Предлагаю вашему вниманию фрагмент релаксации с использованием известных песен в старших классах. Необходим раздаточный материал с неполным текстом песни и заданиями к нему, а также магнитофон и кассета с записью песни.

***MY HEART WILL GO ON***

Exercise *1* *Put the verbs in the present simple tense:*

***saw  felt  knew  had  went  was  opened   believed  did  could  would  left  held  stayed   tore  sank  slew  swung  shrank  shone  lit   flung  drawned  dug  heard***

Exercise *2* *Listen to the song and fill in the gaps with the verbs from the table. ( There are more words than necessary)*

Every night in my dreams

I 1)........... you, I 2) ...... you

That is how I 3) ......you go

Far across the distance

And spaces between us

You 4) ....... to show you go on

Chorus

Near, far wherever you 5)........

I 6) ........... that the heart 7) ....go on

Once more you open the door

And you 8) ............my heart

And my heart will go on and on.

Love 9)......... touch us one time

And last for a lifetime

And never let go till we 10) .......

Love 11) ........ when I 12) .....you

One true time I 13) ..........to

In my life we’ll always go on.

Chorus

You 14).........here

There is nothing I feel

And I know that my heart 15) ......... on

We 16) ...... forever this way

And my heart will go on and on.

***YELLOW SUBMARINE (BY THE BEATLES)***

Exercise 1*: Listen to the song and fill in the gaps with a word you hear:*

Yellow Submarine

In the town where I was \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (1)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (2) a man who \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(3) to sea

And he told us of his life

In the land of submarines.

So we \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (4) on to the sun

Till we \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (5) the sea of green.

And we lived beneath the \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (6)

In our yellow submarine.

We all live in a yellow submarine,

Yellow submarine, yellow submarine.

We all live in a yellow submarine,

Yellow submarine, yellow submarine.

And our friends are all aboard,

Many more of them live \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (7).

And the band \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (8) to play…

We all live in a yellow submarine,

Yellow submarine, yellow submarine.

We all live in a yellow submarine,

Yellow submarine, yellow submarine.

And we live a life of \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (9),

Everyone of us has all we need,

Sky of \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (10) and sea of \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (11)

In our yellow submarine.

Key: 1) born; 2) lived; 3) sailed; 4) sailed; 5) found; 6) waves; 7) next door; 8) begins; 9) ease; 10) blue; 11) green.

Exercise 2: *What is the song about? Tick the topics mentioned in the song:*

1. traveling;
2. environment problems;
3. sea;
4. water pollution;
5. undersea world;
6. life of a sailor;
7. modern art;
8. music.

Key: a; c; f; h

4.2 Игра – одна из важнейших форм релаксации. Игры в классе доставляют детям удовольствие при изучении иностранного языка. Требуя напряжения эмоциональных и умственных усилий, игра снимает монотонность процесса обучения, воспитывает доброжелательность и толерантность, вызывает чувство удовлетворения.

Ролевые игры предназначены для формирования языковых навыков и речевой тренировки на иностранном языке. Дети с удовольствием играю в «Продавца и покупателя в магазине игрушек», «Маму, созывающую семью к завтраку», «Доктора и пациента», «Избалованного сынишку, не желающего ложиться спать».

4.3 Шутливые историина уроке. Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. Для этого я рассказываю что-нибудь забавное, смешное. Такой рассказ не носит учебный характер, строится на понятном ученикам языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Трудные обороты речи переводятся самим учителем. Такое сообщение рассчитано на 2-3 минуты, цель его - снятие усталости. Например,

Teacher (looking at Teddy s homework):

I want to know how one boy can make so many mistakes.

Teddy: Not one but two. My brother always helps me with my homework.

Учитель (глядя в домашнюю работу Тедди) : Хотел бы я знать, как один мальчик может наделать так много ошибок.

Тедди: Не один, а два. Мой брат всегда помогает мне с домашней работой.

 **4.4 Рифмовки и скороговорки.**

Очень часто на старших ступенях обучения увлечение накоплением лексического запаса ведет к неправильностям в артикуляции звуков. Опыт моей работы показывает, что и на старшем и на начальном этапах обучения учащиеся с увлечением работают над произношением, повторяют звуки, если они представлены в рифмовках и скороговорках. Данный вид работы я применяю на разных этапах урока, он служит своеобразной разрядкой для детей.

|  |  |
| --- | --- |
| I scream, You scream, We all scream For ice-cream. The science of biography is different from geography. Geography is about maps, but biography is about chaps.She sells sea-shells on the sea-shore. The shells that she sells are sea-shells, I’m sure.Robert Rowley rolled a round roll round. A round roll Robert Rowley rolled round.4.5 Физкультминутки.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. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон. Вот примеры некоторых 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. \*\*\* 1. Have you ever seen the moo-moo  Come to tea  Have a look at me  The moo-moo you will see  Moo-moo! Attention!  Moo - moo ! Begin !  Right arm ! (поднимаем и машем) 2. Повторяем первую часть и добавляем: Left arm 3. Right leg 4. Left leg 5. Nod your head 6. Turn around 7. Sit down Все эти рифмовки забавны и могут использоваться для проведения физзарядок. На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного *утомления с пальцев* при письме.  These are mother's forks and knives ( пальцы обеих рук скрещены )  This is mother's table ( изображаем столик )  This is mother's looking glass ( изображаем зеркальце и прихорашивающуюся маму )  This is baby ' s cradle . (колыбелька для ребенка) *Зарядка для глаз.*  Look left, 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.  |  |

The wise old owl
Sat in the oak.
The more he heard
The less he spoke.

Jack and Jill went up the hill
To fetch a pail of water;
Jack fell down and broke his crown,
And Jill came tumbling after.

4.6 Метод проектов.

Для повышения мотивации, особенно на старшем этапе среднего звена, подходит метод проектов. Метод проектов является составной частью обучения английскому языку и поддерживает мотивацию к учению в проектной работе она всегда положительная, так как проект отражает интерес учащихся, их собственный мир. На своих уроках считаю, что использование возможностей современных информационных технологий в школе способствует:

активизации познавательной деятельности, повышению качественной успеваемости школьников;

развитию навыков самообразования и самоконтроля у школьников;

повышению уровня комфортности обучения;

повышению активности и инициативности школьников на уроке;

развитию информационного мышления школьников, формированию информационно-коммуникационной компетентности;

приобретению навыков работы на компьютере учащимися школы с соблюдением правил безопасности.

Возможности компьютера позволяют не только подготовить интересный дидактический материал, но и разработать различного рода проверочные задания с учетом индивидуальных возможностей и интересов учащихся.

|  |
| --- |
| 1. 5.В заключении хочу сказать, что ожидание необычного, особая заинтересованность также служит релаксации учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Интерес учащихся можно вызвать ознакомлением с новыми английскими иллюстрированными журналами и газетами, рассказом о каком-нибудь англоязычном городе, новой информацией о праздниках и обычаях.

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. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладевать необходимыми знаниями на уроке, позволяет преодолеть трудности, достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку. В данных разработках мне хотелось акцентировать внимание на проблему здоровья у молодого поколения. В каждом учебнике прослеживается эта тема, и нам педагогам и родителям надо много работать, чтобы привить нашим детям здоровый образ жизни любыми способами. Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладевать необходимыми знаниями на уроке, позволяет преодолеть трудности, достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку.Список литературы.1. 1. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова.
2. 2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002.
3. 3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: (утверждена Президентом РФ Д. А. Медведевым) // Вестник образования России. - 2010. - № 4. - С. 62-70.
4. 4. Орловская И.С. Методические рекомендации. Здоровьесберегающие технологии обучения иностранному языку. - 2005. Задания «Поделись радостью». «Нарисуй свое настроение» и т. д.
5. 5. ИЯШ №2/2007 «Англ. яз. Элементы здоровьесберегающих технологий»
6. Книга для чтения на английском языке. Составитель Васильева – М: Просвещение, 1998.
7. 6. Т.И. Ижогина «Игры для обучения англ. яз.»
 |