

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Пахомова Марина Геннадьевна

учитель английского языка,

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10,

Белгородская область, г.Губкин

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме сохранения здоровья детей на уроках иностранного языка. В ней приводятся примеры использования различных здоровьесберегающих технологий на уроках, даётся описание некоторых структурных компонентов ФГОС. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, релаксация, аутогенная тренировка, подвижная игра, дыхательные упражнения, песня, сказки, рифмовки.

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.

Здоровьесберегающий урок должен быть построен с учетом потребностей детей в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта. Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально комфортной и благоприятной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции часто вызывает релаксация. Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. [4]

Аутогенная тренировка позволяет активно управлять высшими психическими функциями, укреплять силу воли, улучшать внимание, нормализовать дыхательный ритм. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, а затем повышением работоспособности.

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Игра - одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями. Ролевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни. Учащимся средних классов очень нравятся ролевые игры (Больница, Аптека, Прием у

врача, На рынке, Покупка продуктов, Интервью со спортсменами).

Подвижная игра для детей создает благоприятную почву для развития их двигательной активности, укрепления здоровья, способствует решению определенных учебно-воспитательных задач, в том числе и по обучению иностранному языку. [1] Веселая игра «Balloons up in the sky!» на запоминание цветов. Минимальное количество игроков – шесть человек. Требуется много надутых разноцветных воздушных шариков, фломастер. Ведущий подбрасывает шарик за шариком. Дети должны как можно дольше удерживать шарики в воздухе. Когда они подбивают шарик, чтобы тот не упал, называют его цвет. Скажите ребятам, чтобы они постарались как можно дольше удерживать шарики в воздухе.

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.

Большую помощь в снижении утомления детей оказывают пальчиковые игры. Пальчиковые игры - это прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений, что, несомненно, является очень важным для маленького человека, начинающего осваивать иностранный язык. [3]

Песня 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. На примере следующих песен можно показать изучение спряжения глагола «to have», активизацию лексики по темам: «Семья», «Животные».

I have a father, I have a mother, Look at the boy- he has a toy.

I have a sister, I have a brother Look at the girl- she has a doll

Father, mother, sister, brother- Look at the cat- it has a hat,

Hand in hand with one another. Look at the pig- it is very big.

Дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей во время проведения внеклассного мероприятия. Наличие эмоциональных разрядок (поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка) также необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

Упражнение «Шарик» (начальная школа). Предлагаем детям представить, что они воздушные шарики. « You are balloons»! На счёт 1,2,3,4- дети делают 4 глубоких вдоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. Для этого я рассказываю шутливые истории (на английском языке), часто используя забавные игрушки и картинки.

В целях сохранения положительной мотивации у младших школьников к изучению языка мною были придуманы двуязычные грамматические сказки и рифмовки. Кроме того, они способствуют лучшему запоминанию английских слов и выражений, развитию памяти, имеют релаксационный и эмоциональный эффект. Также двуязычные сказки и рифмовки легко и естественно обучают аудированию, развивают фонематический слух, чувство рифмы, языковую догадку, артикуляционный аппарат.

На первом году обучения английскому языку проводятся упражнения по разработке руки, мы обучаем рисованию в стиле "кроки" - быстрому схематическому рисунку. [2]

Благодаря использованию на уроках иностранного языка методов технологии критического мышления, игровой и проектной технологии, имеет место стимулирование мыслительной деятельности учащихся, и как следствие, они всё чаще попадают в ситуацию успеха. Положительные эмоции облегчают усвоение материала, уменьшают утомление, стимулируют высшую нервную деятельность ребёнка, улучшает психологический климат на уроке, предупреждает неврологические реакции детей.

Главная задача школы – образование. Её надо решать вместе с другой важной задачей – оздоровлением. Поэтому дело учителей – не вредить здоровью, а укреплять его. Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

Список литературы:

1. Апальков, В. Г. Специфика обучения английскому языку в начальной школе / В. Г. Апальков // English : газ. издательского дома "Первое сентября". - 2009. - N 17.
2. Ахметдинова, Д. С. Применение элементов здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка / Д. С. Ахметдинова // English: газ. издательского дома "Первое сентября". – 2008. - N 13.
3. Глущенко О. Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 2. - С. 52.
4. Зайнутдинова, Н. А. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках

иностранного языка / Н. А. Зайнутдинова // English : газ. издательского дома "Первое сентября". - 2008.