

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Лухина Евгения Валерьевна,

кандидат филологических наук, доцент кафедры
основного и среднего общего образования,
ДОУ ВПО ТО Институт повышения квалификации и профессиональной
переподготовки работников образования Тульской области,
г. Тула, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация. В данной статье рассмотрены элементы здоровьесберегающих технологий, которые рекомендуется использовать на уроках иностранного языка в средней школе для устранения перегрузки и сохранения здоровья школьников с установкой на здоровый образ жизни. Автором предлагается ряд сайтов для подбора необходимого материала для системного планирования занятий с учетом современных требований ФГОС.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, рациональная организация урока, физкультминутки, эмоциональная разрядка, аутогенная тренировка, музыкальная релаксация.

Одной из приоритетных задач образования сегодня является 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. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиваться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития [2, с. 28].

По мнению Н. К. Смирнова, здоровьесберегающие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, 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 [8, с. 120].

Для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов возникает необходимость использования элементов здоровьесбережения на каждом уроке. Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей нужно строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания и чередовать виды работ.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учащихся способствуют: индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки, рациональное распределение ее по времени; смена видов работ; различные тестовые задания; строгое соблюдение объема всех видов тестов, проведение контрольных работ строго по календарно-тематическому планированию; физкультминутки, игровые паузы; и смена позы учащихся, соответствие позы виду учебной деятельности [7, с. 120].

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка имеет первостепенное значение. Ведь иностранный язык – это серьёзный и сложный предмет, и по шкале трудности предметов иностранный язык идет после математики и оценивается в 10 баллов.

Для организации благоприятного климата на уроках иностранного языка, для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации учащихся нужно использовать элементы здоровьесберегающих технологий, какие как, например, релаксацию.

Релаксация – это расслабление после напряженной умственной деятельности и утомления на уроках. Цель ее – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Такая форма релаксации как зарядка с использованием движений, песен, рифмовок, танца основана на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание детей [5, с. 34].

Существует огромное разнообразие физкультминуток для детей младшей школы, например песенки Body Song, Clap your hands, I can run, If you are happy, Teddy Bear, The Finger Family и т.д., которые сопровождаются видеорядом, что обеспечивает наглядность материала. На начальном этапе разучивание и исполнение таких коротких и несложных по мелодическому рисунку песен с частыми повторами помогают закрепить правильную артикуляцию и произнесение звуков, правила фразового ударения, особенности ритма и т.д. [6, с. 45].

С детьми среднего звена можно использовать песни, давая разные типы заданий типа Gap filling, Matching, Rhyming, Translation, Picture guess, Presentation и т.д. Большое количество заданий можно найти на сайтах для учителей, например, iscollective.com или in-yazik.ru. Песни позволяют сделать запоминание новых слов и структур более естественным и долговременным. Широкое применение песен способствует формированию лингвистической компетенции учащихся, а содержание текстов песен расширяет словарный запас, поскольку они содержат часто употребляемую лексику.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

ку. Песни обеспечивают тренировку учащихся в использовании грамматических явлений, механической памяти.

Музыкальный материал на уроках иностранного языка используется для обучения различным видам речевой деятельности. Не последнее место занимает такая деятельность, как Визуализация - это инструмент, который можно использовать, чтобы стимулировать воображение учащихся при подготовке к говорению и письму. Например, письмо-описание, когда учитель включает музыкальный отрывок и просит учащихся закрыть глаза, расслабиться и послушать музыку. Потом просит их «увидеть» место, давая им подсказки в виде наводящих вопросов: Какая это страна? Есть ли там горы, озера? Какая погода? Люди? Что вы видите? Чувствуете? И дает время 5-7 минут. После этого нужно разделить учеников на пары и попросить их описать друг другу эти места.

Кроме того, на уроках иностранного языка можно параллельно проводить гимнастику для глаз, не забывая при этом повторять лексику, буквы, числа. К примеру, учитель может разместить в разных местах в классе разноцветные кружки (цветочки, буквы, числа) и дать учащимся следующую установку: «Look at the yellow/ red / blue flower, please! Find the letter «H» in our classroom, please!». В средних классах тематика меняется, но смысл упражнения остается тем же: «Look at the map of Great Britain/the USA/ Australia / etc» [1, с. 38]. Еще одним примером подобной гимнастики для глаз служит упражнение, которое часто применяется при изучении иноязычного алфавита. Оно проводится следующим образом: «Нарисуйте в воздухе взглядом буквы G, T, A, C и т. д.» [1, с. 37].

Примером использования здоровьесберегающих технологий в старших классах может стать релаксация-тренинг или комплексная релаксация. Такая релаксация еще называется Аутогенная тренировка – это система приемов саморегуляции функций организма [3, с. 54]. Центральной задачей аутогенной тренировки является регуляция собственных эмоций. В средних и старших классах аутогенная тренировка обычно проводится в течение 3-5 минут в начале или в середине урока. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем повышением работоспособности [4, с. 66]. Перед проведением аутогенной тренировки учителю необходимо уменьшить освещенность классной комнаты, включить тихую, спокойную музыку. После этого учащимся следует психологически настроить себя, принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться. Далее все зависит от выбора учителя. Существует множество подобных упражнений. К примеру, учитель начинает на иностранном языке задавать какую-либо ситуацию:

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out. Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The sun is shining. The sky is blue. The

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

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. You are relaxing. Your troubles flout away. You love your relatives and friends. They love you too. You are sure of yourself, that you have much energy.

You are in good spirits. Open your eyes. How do you feel?

Одной из важнейших форм релаксации является игра. Это мощный стимул к овладению иностранным языком и эффективный прием в арсенале преподавателя иностранного языка. Использование игры и умение создавать речевые ситуации вызывают у учеников готовность, желание не только играть, но и общаться. Кроме того, преимущество игр в том, что в них все равны. Они посильны даже слабым ученикам. Существует множество сайтов, где можно подобрать разнообразные игровые занятия для учеников разных классов, например «9 лучших игр на уроках английского языка». Игры бывают фонетические, орфографические, грамматические, подвижные игры, связанные с лексическим, фонетическим или грамматическим материалом и игры, развивающие разговорный навык [3, с. 57].

Фонетические упражнения, проводимые на уроках иностранного языка, в первую очередь дают возможность перестроить органы речи на произнесение звуков с родного языка на иностранный язык. Кроме того, фонетические упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Есть ряд упражнений, предусматривающих тренировку голоса и формирование речевого дыхания, такие как «Стержень», «Карандаш», «Балерина», «Эхо» и т.д. [3, с. 65]. Также полезной считается работа с поговорками и пословицами. Можно провести аукцион пословиц, дать совет собеседнику, перефразируя пословицу, придумать рекламу с использованием пословицы, прокомментировать смысл пословиц и т.д.

Неотъемлемой частью работы над фонетикой считается работа с поговорками, которые собраны на сайте langformula.ru. Начиная от простых фраз и заканчивая целыми стихотворениями, они очень разнообразят урок не только с точки зрения фонетики, но и грамматики и лексики. Вот некоторые из них:

"A big black bug bit a big black dog on his big black nose."

"Kitty caught the kitten in the kitchen."

"Fuzzy wuzzy is a bear. Fuzzy wuzzy has no hair.

Fuzzy wuzzy isn't very fuzzy, is he?"

Таким образом, здоровьесберегающие технологии реализуются на уроках иностранного языка посредством ряда практических приемов, которые способствуют формированию благоприятной атмосферы в классе, повышению активности учеников, усвоению языкового материала и т.д. К таким приемам относятся: зарядки-релаксации, песни, зарядки с ис-

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

пользованием движений, танца, аутогенные тренировки, игры, интегрированные уроки, уроки путешествия, литературные гостиные и всевозможные проекты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе. – 2004. – № 1.
2. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – АПК-РО, 2002.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М., 2004
4. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. 2-е изд. – М., 2005.
5. Карпова А.К., Рощина Г.А. Физкультминутки для начальной школы. – Ярославль, 2006.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М., 2004.
7. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. – Саратов, 2004.
8. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2002.