

Здоровьесберегающая среда на уроке иностранного языка

Сегодняшние школьники живут в очень динамичное, наполненное событиями и переменами время. Повышающиеся стрессогенность окружающей действительности, дискомфорт нередко приводят к пассивности, огромное количество информации, получаемой школьниками каждый день в школе, зачастую приводит к возникновению утомления, переутомления.

Эффективность учебного процесса во многом определяется степенью учета физиологических и психологических особенностей ребенка. Еще К.Д.Ушинский писал: «Изучение педагогики предполагает уже некоторое предварительное знакомство с устройством и законами жизни и развития человеческого организма, изучение педагогики предполагает уже некоторое предварительное знакомство с физиологией и психологией. Без этого сколько-нибудь рациональное преподавание педагогики невозможно». Положения, высказанные выдающимся педагогом, в настоящее время являются особенно актуальными. В последние годы наблюдается тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения, следовательно, построение учебного процесса требует от учителя использования здоровьесберегающих технологий.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - 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.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья на период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий – такая организация образовательных процессов на всех уровнях, при которой происходит

качественное обучение. Развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

Проблема сохранения здоровья нашла отражение в трудах С. В. Попова, Н.М. Амосова, В. П. Казначеева, И. И. Брехмана, К. Г. Зайцева, Ю. А. Андреева (13,8) и других.

Приемами здоровьесберегающих технологий можно считать динамические паузы (физ. минутки), игры, песни с движениями, релаксационные упражнения на языковом материале. Их использование на уроках английского языка способствует здоровьесбережению школьников, расслаблению учащихся, созданию «момента отдыха» и поддержанию динамического поведения школьников, а также поддержанию интереса к изучению иностранного языка (9).

Языковые динамические паузы предназначены для формирования произносительных, лексических, грамматических навыков и тренировки употребления языковых явлений. Произнесение языковых стихотворений, рифмовок, пение песен сопровождается телодвижениями под музыку. Целесообразно подбирать динамические паузы (физминутки) с учетом изучаемой темы. Поэтому учитель, готовясь к урокам, продумывает и этот структурный элемент, который может занимать 2-3 минуты. Для того чтобы правильно скомпоновать упражнения во время динамической паузы (физкультминутки), нужно четко представлять, на что они направлены. Скажем, приседания с подъемом рук вверх стимулируют мозговое кровообращение, потряхивание кистями рук препятствует утомлению мелких мышц кисти, различные наклоны и повороты снимают излишнее напряжение мышц туловища, а сочетание круговых движений головой, глазами и туловищем активизируют, кроме того, чувство общей координации в пространстве. Если возможно, хорошо проводить бег на месте, так он снимает многие симптомы утомления.(16)

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психологического напряжения (12). Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это даёт возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни.

Опыт показывает, что наилучшие возможности использования элементов здоровьесберегающих технологий – использование музыки. Использование музыки на уроке является сильнейшим психическим побудителем, проникающим в глубину сознания.

На песенной основе легче усваивается грамматический материал, песни стимулируют развитие навыков диалогической речи. Музыку или песни можно использовать: для закрепления лексического и грамматического материала, как стимул для развития речевых навыков и умений, для снятия напряжения, как вариант психоразгрузочной паузы.

Ещё одним посильным лекарством от эмоционального напряжения оказывает танец. Это может быть танец с использованием изучаемой лексики на уроке иностранного языка. В этом случае можно добиться двойного эффекта. Во-первых, с помощью телодвижений можно снять напряжение. Во-вторых, при проведении танца дети с большим интересом включаются в процесс запоминания слов.

Одной из важнейших форм релаксации является игра. Игра – один из увлекательных видов работы. Но, как было уже отмечено ранее, игра, как вид здоровьесберегающей технологии, направлена на релаксацию и отдых детей. Это всегда подвижный вид деятельности.

Широкие возможности для активизации учебного процесса дает использование ролевых игр. **Ролевая игра** – методический прием, относящийся к группе активных способов обучения практическому владению иностранным языком.

Ролевая игра представляет собой условное воспроизведение ее участниками реальной практической деятельности людей, создает условия реального общения. Эффективность обучения здесь обусловлена в первую очередь взрывом мотивации, повышением интереса к предмету.

Большой популярностью среди школьников явилось использование упражнений по «превращению» (растения, животные и т. д.) и на память физических действий (выполнение манипуляций согласно ситуации). Как показывает опыт, ребята с удовольствием включаются в такого рода игры, так как они не чувствуют страха и напряжения из-за возможности получить негативную оценку.

Охарактеризовав разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в процессе обучения английскому языку, можно сделать выводы:

Динамические, релаксационные паузы, игровые упражнения, песни с движениями используются для восстановления работоспособности, для укрепления зрения, динамические упражнения, подобранные по ритму дыхания, укрепляют физическое и психическое здоровье и являются:

- профилактикой по предупреждению падения зрения,
- развивают память,
- обогащают словарный запас,
- способствуют переводу информации из одного вида в другой,
- усиливают двигательную активность,
- повышают стимул к работе,

- предупреждают и снимают хроническую усталость,
- повышают мотивацию к учению.

Использование такого рода упражнений, поможет снять общую усталость учащихся на уроках английского языка в младших классах основной общеобразовательной школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. М. В. Антропова, А. Г. Хрипкина. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. – М., 1992
2. Антропова М. В., Манке Г. Г. Обучение с учетом психофизических особенностей подростков // Педагогика, 1993. – № 5.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии – М.: Педагогика, 1989.
4. Буянов Н. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Медицина. – М.: ТКО «АСТ», 1995.
5. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. СанПИН 2.4.2.576-96 // Справочник руководителя и учителя начальной школы. – Тула, 1999.
6. Доскин В. А., Куинджи Н. Н. Биологические ритмы растущего организма. – М., 1998.
7. Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. Психофизиология ребенка. – М., 2000.
8. Зайцев Г. К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – СПб., 1998.
9. Запорожец А.В. «Избранные психологические труды»: В2 – Т. I. Психическое развитие ребенка. – М.: Педагогика, 1986. – 320 с.
10. Ковинько Л. В. Воспитание младшего школьника. – М., 1998.
11. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике (междисциплинарный) Издательский дом «Март», 2005.
12. Мижериков В.А. Словарь справочник по педагогике/ Под общ. ред. П.И. Пидкасистого.-М.,2004. Творческий центр. – 448 с.
13. С.В. Попов. Валеология в школе и дома. (о физическом благополучии школьников). СПб: СОЮЗ, 1998. 256 с.
14. Ротенберг Р. Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья.– М.: Физкультура и спорт, 1993.
15. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
16. Смирнов С. А. , И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов и др.; Под ред. С. А. Смирнова 4 – е изд., Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учеб. Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. Испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 512с.
17. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста: Методические рекомендации использования здоровьесохраняющих принципов обучения и воспитания.. – Гродно, 1992.