

Коновалова Тамара Владимировна

учитель английского языка

МБОУ «СОШ с УИОП №8»

г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Аннотация: статья посвящена организации благоприятного климата на уроках английского языка, более эффективному достижению коммуникативных задач, поддержанию мотивации обучаемых. В течение нескольких лет я использую на своих уроках элементы здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: ФГОС, проблемное обучение, метод использования, здоровьесберегающие технологии, уроки английского языка.

Релаксация – это расслабление после напряженной умственной деятельности. Цель её – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Для релаксации могут быть использованы различного рода движения, игры, пение, танцы. При её проведении не надо ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освободить ученика на какое – то время от умственного напряжения.

Вот некоторые элементы релаксации, которые я применяю на начальном этапе обучения.

Зарядка с использованием движения, песен, танца

Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействует на чувства и сознания ребят. Кроме того, у детей нередко наблюдается нарушение чувства ритма и темпа, скованность движений, общая моторная неловкость. Ниже приводятся некоторые примеры такой зарядки.

Teacher: Stand up!

Звучит аудиозапись: песня с музыкальным сопровождением.

Hands up, hands down,
Hands on hips, sit down,
Hands up. To the sides,
Bend left, bend right.
One, two, three, hop,
One, two, three, stop!
Stand still!
Clap, clap, clap your hands, (2 times)
Clap your hands together.
Stamp, stamp, stamp your feet, Stamp your feet together.

Далее дети выполняют движения с использованием таких команд, как: «Nod your head», «Dance a dance».

Звучит аудиозапись: песня-вальс «On the Tiptoes».

One, two, three – on the tiptoes, (2 times)
One, two, three, turn around,
Clap, clap, step aside!

Первое время такую зарядку я провожу сама, далее это делают ученики, но необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись чётко, красиво. Подобные упражнения прекрасно развивают эстетический и на музыкальный вкус.

Игра

Одной из важнейших форм релаксации является игра. Но не игра на личное или командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игра, способствующая отдыху, вызывающая положительные эмоции, лёгкость и удовольствие.

Игра – пантомима

1. При изучении алфавита изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или движениями частей тела). Ученик (и) у доски выполняет(ют) это задание, а учащиеся отгадывают букву алфавита.

2. При изучении темы «My pet» изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

3. При изучении темы «My day» изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

4. Ролевая игра-пантомима «In the Shop». Ситуация: «В Лондонском магазине ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея английским языком, ты пытаешься объяснить 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.

Песня на уроке

Хорошим видом релаксации является песня, которая не только предоставляет учащимся возможность отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Различных песен в УМК много, но целесообразно для отдыха выбирать песни задорные, веселые, шуточные.

В целях релаксации можно и слушать, и разучивать, и исполнять песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.

Новизна и нетрадиционность учебного материала, ожидание необычного, особая заинтересованность. Также служат целям релаксации учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Интерес может вызывать знакомство с новыми журналами, рассказ о каком-либо городе англоязычных стран и т. д.

Может возникнуть вопрос: чем же отличается этот вид разрядки от обычного аудирования?

При аудировании преподаватель учит школьников воспринимать речь на слух, ставит задачи, предлагает специальные упражнения. Он апеллирует к произвольному вниманию учащихся. Рассказ же учителя, подобранный с целью снятия усталости, напряжения и начинающийся словами: «Сейчас я расскажу вам что-то интересное», – не носит учебного характера, а строится на понятном для учеников языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Трудные

слова, обороты речи переводятся самим учителем. Такое сообщение длится на 2–3 минуты.

Пример:

– I'll tell you a funny story about a curious little girl. The family of three: a mother, a father, their little girl Susan were going home by bus.

Susan: Where are we going, Dad?

Father: We are going home.

Susan: What home?

Father: To our house.

Susan: What house? What street? What boy? What sweets?

(This continued for half an hour. At last the father became angry.)

Father: Susan, when we get home you will ask your questions.

Susan: What questions?

Father Susan, if you say the word «what» one more time

I'll get off the bus.

Susan: What bus?

Шутливые истории на уроке

Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. Для этого я рассказываю что-нибудь забавное, остроумное из классной жизни, используя смешные игрушки, картинки.

Аутогенная тренировка (АТ)

Особенно сложными являются проблемы основной школы: большая перегрузка учащихся, многопредметность, снижение мотивации, интереса к получению образования. 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 ещё «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, а некоторым из них бывает, необхо-

дима психологическая поддержка. Чтобы помочь им в этом, я использую элементы аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка (АТ) – это система приёмов саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психическими функциями, укрепляет силу воли, улучшает внимание, регулирует частоту сокращений сердца, нормализует дыхательный ритм.

Центральной задачей АТ является овладение собственными эмоциями. В средних и старших классах я обычно провожу АТ в течение 3–5 минут, при необходимости в начале или в середине урока. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем – повышением работоспособности.

Прежде чем приступить к АТ, я уменьшаю освещённость кабинета, включаю тихую, спокойную музыку. После этого ребятам необходимо психологически настроить себя, принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться. Я прошу их слегка наклонить туловище вперёд, голову опустить, глаза закрыть, ноги при этом поставить на полную ступню, предплечья рук положить на переднюю поверхность бёдер, кисти свободно свесить. То есть принять «позу кучера».

Расслабление

Очень важно привести к расслаблению мышцы лица и рук, затем затылка, шеи, плеч, рук, грудной клетки, живота и ног. Отдыхает всё тело. Дыхание спокойное. Я прошу учащихся не отвлекаться на посторонние мысли:

I am ready for rest. My breast muscles are relaxed.

I want to be quiet. My body rests.

My body muscles are relaxed.

Nothing can trouble me, etc.

Чувство тяжести

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.

All my muscles are relaxed and rest.

My right leg is heavy. I am quiet, etc.

Чувство тепла

Ощущение тепла обеспечивает лучший отдых, успокаивает нервную систему:

My right arm is warm. My body is warm.

Nothing diverts my attention, etc.

Заключительная часть

Выход из аутогенного погружения должен быть спокойным, постепенным.

I open my eyes. My excitements are away.

I can easily do any work.

I have much energy.

I am active and strong.

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 the sand at the seaside. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain rests. You are quiet in your body.

Nothing diverts your attention. You are relaxing, (pause)

Your troubles are far away,

You love your relatives, school, and friends.

They love you, too. Learn to be happy at every pleasant thing.

The Earth is full of wonders. You are able to do everything.

You are sure in yourself, with much energy. You have good spirits.

Open your eyes. How are you?

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь цели и задач обучения иностранному языку.

И в заключение я хочу заметить, что для снятия напряжения недостаточно проводить специальную релаксацию или аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринуждённо, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

Список литературы

1. Колкова М.К. Обучение иностранным языкам. – СПб.: КАРО, 2003.
2. Пучкова Ю.Я. Игры на уроках английского языка. – М.: АСТ; Астрель, 2004.
3. Катаева А.А. Дидактические игры и упражнения. – М.: Просвещение, 1991.
4. Докторский Я.Р. Аутогенная тренировка. – Ставрополь, 1988.
5. Реализация программы развития школы «Здоровье» на уроках английского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://refdb.ru/look/1940538.html> (дата обращения: 12.12.2016).