

УДК 8

DOI 10.21661/r-552013

*Я.Ф. Ковалёва, Е.В. Басыгарина*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ КАЖДОГО УРОКА АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

*Аннотация:* статья посвящена проблемам сохранения здоровья школьного поколения, сохранения и развития психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности в школе и дома. Авторами рассмотрено применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, гигиенические требования, релаксивные упражнения, психологическая поддержка.

*Y.F. Kovaleva, E.V. Basygarina*

## **HEALTH PROTECTION TECHNOLOGIES AS A NECESSARY PART OF EVERY ENGLISH LESSON**

*Abstract:* the article is devoted to the problems of preserving the health of the school generation, preserving and developing mental and physical qualities, optimal efficiency and social activity at school and at home. The authors consider the use of health-protecting technologies in English lessons.

*Keywords:* health-saving technologies, hygiene requirements, relaxation exercises, mental support.

Для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых современному педагогу необходимо использовать элементы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка.

Педагогические исследования последних лет показывают, что за период обучения детей в школе у многих состояние здоровья ухудшается в 4–5 раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение, причинами которой

являются социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Как следствие всего этого – низкий уровень активности учащихся на уроках.

Современный педагог систематически работает над проблемой «создание условий для духовно-нравственного развития школьников и здоровьесберегающей среды посредством дифференцированного и лично-ориентированного подхода к обучению».

Школьный курс английского языка имеет практическую направленность. На уроках английского языка соблюдаются гигиенические требования и учитывается чередование и смена видов деятельности в соответствии выполнения требований здоровьесберегающих технологий. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). Активность педагога направлена на то, чтобы весь урок проходил непринужденно, он стремится создать приятную располагающую к занятиям обстановку. И в этом ему помогают зарядки-релаксации.

Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, пение, танцы, игры-соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, драматизация небольших сценок.

На начальном этапе можно проводить по 2 физкультминутки за урок, сопровождая их песнями, стихами, скороговорками на английском языке. Вслед за учителем или диктором школьники многократно могут повторять слова, речевые клише, предложения. В ход идут различного рода движения (хлопки, притопы, повороты туловища, ходьба, бег на месте и т.д.). Вместе с тем ненавязчиво убеждать детей в том, что надо много работать над фонетикой, лексикой и грамматикой.

Например:

1	2	3
I like the sun, I like the spring, I like the birds, That fly and sing.	I put my hands upon my hips, I turn myself around. I raise my hands above my head And then I touch the ground.	Shake, shake, shake your hands, Shake your hands together. Smile, smile at your friends, Let us smile together.

Очень важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед новым предметом. К сожалению, это явление наблюдается среди малышей. Попробуйте научить детей аутотренингу, внушать им, что они ничего не должны бояться, должны быть раскрепощенными, тогда им легче будет усваивать новый материал. Например: положив одну руку на голову, а другую – на грудь, нужно проговорить: «Я все могу, я ничего не боюсь, я должен научиться читать, писать, говорить на английском языке».

В средних и старших классах аутогенная тренировка обязательна в начале урока или в середине, потому что многие из учащихся еще не могут «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, а некоторым из них бывает необходима психологическая поддержка. Центральной задачей АТ является регуляция собственных эмоций.

Пример комплексной релаксации. Продолжительность 3–5 минут.

(Quiet music)

Sit comfortably. Close your eyes.

Breathe in. Breathe out.

Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The 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. Nothing diverts your attention. you are relaxing. (Pause)

Your troubles float away.

You love your relatives, your school, your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits.

Open your eyes. How do you feel?

Также просмотр мультфильмов на английском языке стимулирует интерес учащихся к уроку, настраивает на запоминание и одновременно дает психологическую разгрузку. УМК Welcome, Spotlight предоставляет такую возможность.

Релаксивные упражнения на дыхание – один из серьезных и необходимых моментов урока в младших и средних классах. Если ребенок научен правильно использовать возможность своего дыхания, то в его речи не будет неоправданных провалов, пауз.

Например:

- различного рода вдохи, выдохи;
- выдох через рот с надуванием щек;
- дыхание животом;
- различного рода звуковая дыхательная гимнастика.

На уроках в минуты отдыха очень хорошо попеть. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одной из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Песни подбираю такие, чтобы были современны, их можно было бы петь хором, легко усвоить мелодию, слова. Песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или в конце урока, когда нужна разгрузка, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Через песню мы учим лексику, практикуем грамматические структуры, отрабатываем фонетику языка и т. д. Песня активизирует функции голосовых и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к предмету.

Например:

<p>«I can play the piano» I can play the piano, Piano, piano, I can play the piano, And you can play with me! I can sing and I can dance, Sing and dance, sing and dance, I can sing and I can dance, And you can dance with me!</p>	<p>When I'm feeling lonely. When I'm feeling sad I turn on my stereo and things don't seem so bad. CHORUS: I love music Fast or slow It's great to know Music makes me happy And my sadness goes I love music, music, music. How can I feel lonely When music is such fun? When I hear it on my radio I want to jump up and down I want to dance all around And sing to everyone My friends think I am crazy. But that's alright with me. When I've got a problem. I play my favourite song</p>
--	---

	I feel that nothing is wrong. The music sets me free. I love music, music, music.
--	--

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Игра – дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Мы применяем игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Например, игры-пантомимы:

При изучении алфавита:

1. Изобразить букву головой (причем один изображает, другие отгадывают).
2. Изобразить любимое животное (тема «My pet») движением мимикой, голосом, жестами).
3. Изобразить действия, которые выполняем каждый день (тема «My day»).

Эти игры используются для развития координации частей тела, пространственно-временных ориентировок.

Рольевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни. Учащимся средних классов очень нравятся рольевые игры («Больница», «Аптека», «Прием у врача», «На рынке», «Покупка продуктов», «Интервью со спортсменами»). Они забывают о своем психологическом дискомфорте.

Например: одна из парт превращается в прилавок магазина, на ней разложены картинки, на которых изображены фрукты и ягоды.

T: Galya, come over here. You will be a shop assistant. Here is a nice uniform for you. Put it on.

Друг за другом подходят покупатели.

P1: I'm looking for strawberries. Have you got any?

Assistant: Yes, I have. How much would you like?

P1: I'll take a pound. Besides, I'd like a pound of raspberries.

A: Is that all? I can suggest these peaches. They are good.

P1: One pound, please.

A: Here you are. That'll be two pounds ten, please. Thank you.

P2: How much are these cherries?

A: They're 70 p `a pound.

P2: I'd like two pounds, please, and three pounds of grapes.

A: That'll be three pounds, please. Thank you for shopping.

Игра «В поликлинике».

Doctor: Come in, please.

Pupil: Hello.

Doctor: Hi! How are you?

Pupil: I am not too well. (I am fine.)

Doctor: (смотрит горло, измеряет температуру, слушает больного): Here is some medicine for you. (Yes, you are fine.)

Pupil: Thank you.

Doctor: Not at all.

Pupil: Bye!

Doctor: Bye! Next, please.

Pupil: Hello! ...

Игры – драматизации на английском языке «Репка», «Теремок», «Три поросенка» и др. также вызывают большой интерес у детей.

Учащимся 10–11 классов по душе игра-проект (Project), где они пишут проекты, защищают их, учась тем самым отстаивать свою правильную точку зрения с одной стороны, и совершенствуют английскую речь с другой. Этот вид деятельности делает их жизнерадостными, оптимистичными, уверенными в себе.

Несколько слов хочется сказать о драматизации (acting out) как о виде релаксации на уроке английского языка. Новые УМК имеют упражнения по драматизации. Драматизация способствует развитию навыков общения на английском языке, расширяет кругозор детей. Они становятся эмоционально богаче, увереннее в себе, в своем знании основ английского языка.

Использование здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения, играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения. Учит детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье.

### *Список литературы*

1. Нугуманова Л.Н. Здоровьесберегающее обучение и воспитание в условиях средней школы / Л.Н. Нугуманова // Педагогическое образование и наука. – 2002. – №1.
2. Иностранные языки в школе. – 2007. – №2.
3. Иностранные языки в школе. – 2006. – №8.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М., 2003.

### *References*

1. Nugumanova, L. N. (2002). Zdorov'esberegaiushchee obuchenie i vospitanie v usloviakh srednei shkoly. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka, 1.
2. (2007). Inostrannye iazyki v shkole, 2.
3. (2006). Inostrannye iazyki v shkole, 8.
4. Smirnov, N. K. (2003). Zdorov'esberegaiushchie obrazovatel'nye tekhnologii v rabote uchitel'ia i shkoly. M.

---

**Ковалева Яна Феликсовна** – учитель, ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат», Россия., Белгород.

**Kovaleva Yana Feliksovna** – teacher, GBEI “Belgorod engineering youth boarding school”, Russia, Belgorod.

**Басыгарина Елена Валентиновна** – учитель, ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат», Россия., Белгород.

**Basygarina Elena Valentinovna** – teacher, MBGEI “GES №36”, Russia, Belgorod.