

УДК 37

DOI 10.21661/r-555587

Л.О. Эйвазова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ТЕХНОЛОГИИ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

***Аннотация:** в содержании данной статьи рассматривается вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в общеобразовательной школе. Это целая система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, помогающая снять стресс у детей и устранить проблемы, влияющие на их здоровье. Использование здоровьесберегающих технологий учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, повышая мотивацию к изучению английского языка без негативных влияний на здоровье учащихся. Использование здоровьесберегающих технологий помогает сохранить здоровье детей в процессе обучения.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, мотивация, стресс, современные технологии обучения.*

На сегодняшний день важность проблемы сохранения здоровья детей в процессе обучения является особенно важной, в связи с чем на первый план в разнообразии современных образовательных технологий наряду с ИКТ выходят здоровьесберегающие технологии. Использование здоровьесберегающих технологий при организации обучения не только способствует улучшению уровня здоровья ребенка и снижению количества факторов, негативно влияющих на процесс формирования и развития школьника, но и делает сам процесс обучения более динамичным и красочным.

В ходе исследований, проводимых Институтом возрастной физиологии РАО, были выявлены определенные негативные факторы, который существенно способны влиять на здоровье детей, это так называемые «школьные факторы риска». Среди них выделяют:

– стрессовую педагогическую тактику;

- несоответствие методов и технологий обучения возрастным особенностям школьников;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации процесса обучения;
- неграмотность родителей в области сохранения здоровья детей;
- недостатки в системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность учителей в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное или полное отсутствие служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системности в работе по формированию здорового образа жизни у школьников.

Таким образом, можно сделать вывод, что традиционная организация процесса обучения создает у школьников постоянные перегрузки и стрессовые ситуации, которые приводят к дисбалансу физиологических функций и провоцируют развитие хронических заболеваний [1].

Анализируя школьные факторы риска, следует заметить, что не только родители и психологическая служба школы могут поспособствовать улучшению уровня здоровья школьника, но и сам учитель-предметник может помочь, ведь именно его ежедневная практическая работа – основная причина большинства проблем здоровья учащихся. Учитель, используя определенные методики, способен оптимизировать и наладить процесс сохранения и укрепления здоровья учащихся. В итоге перед любым учителем рано или поздно встает задача качественного обучения предмету с учетом сохранения здоровья обучающихся. И именно в этом случае на помощь приходят здоровьесберегающие технологии, среди которых такие технологии, как:

- снятие эмоционального напряжения;
- создание благоприятного климата на уроке;
- охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни;

- комплексное использование личностно-ориентированных технологий;
- технология дифференцированного обучения;
- технология психологического сопровождения учебной группы [2].

В данной классификации здоровьесберегающих технологий особое внимание, на мой взгляд, стоит обратить на технологию снятия эмоционального напряжения. Существует множество приемов, которые позволяют учителю создать благоприятную эмоционально и психологически комфортную атмосферу на уроках. Также, учитывая возрастные особенности учащихся, учитель может активно использовать игровые технологии, специальные обучающие программы, которые помогают снимать эмоциональное напряжение. Также не следует забывать и том, что, используя игру, можно усилить мотивацию к учебе в целом [3].

Использование на уроках необычно оформленных заданий, проведение проектных уроков, уроков-экскурсий (в том числе и виртуальных с помощью ИКТ) практически всегда вызывает интерес у учеников, одновременно снимая у стресс и напряжение.

Также следует упомянуть и о физкультминутках на уроках. Не стоит к ним пренебрежительно относиться, ведь, как показывают исследования, процесс обучения снижает двигательную активность детей практически на 50%. И в итоге, независимо от возраста учащихся, утомление снижает общий эмоциональный фон и тонус центральной нервной системы, а это, в свою очередь, приводит к накоплению стрессогенов и ведёт к общей эмоциональной дезорганизации. Использование на уроках физкультминуток помогает снять неблагоприятные изменения в ряде функциональных систем. Помимо динамического воздействия на мышцы организма важно и воздействие на общее эмоциональное состояние.

В ходе своей педагогической практики на уроках английского языка вместе с традиционными видами физкультминутки (такими, например, как песенки и считалки), я использую приемы минутной релаксации, включающие в себя последовательное расслабление мышц лица и тела, а также успокаивающего дыхания, когда необходимо сделать глубокий вдох через нос, затем на пике вдоха на

мгновение задержать дыхание, а потом выдохнуть через нос максимально медленно.

В рамках обучения английскому языку на уроках можно использовать прием «Инвентаризация», он может использоваться не только для снятия эмоционального напряжения, но и для решения образовательной задачи (например, отработать новую лексику по теме или определенные грамматические структуры).

Такие приемы, как отвлечение и использование музыки на уроках, также могут способствовать снятию эмоционального напряжения. Восприятие музыки не требует специальной подготовки и доступно детям любого возраста. Правильно подобранная музыка может стать хорошим фоном для индивидуальной или совместной творческой работы.

Внедрение психогимнастики в процесс обучения началось в 1960 г. Основной акцент делается на приобретение учащимися навыков саморасслабления. Основная задача психогимнастики – научить школьников справляться с трудностями и снимать психическое напряжение. В основе данной методики – использование движения в качестве средства общения. Дети учатся «Азбуке эмоций» – всевозможным выразительным движениям, коммуникативным играм, которые помогают улучшить взаимопонимание с окружающими, раскрепоститься, проявить свое «Я» и развить воображение. Также активно используются глазодвигательные упражнения, всевозможные упражнения для языка и мышц челюсти, дыхательная гимнастика и упражнения на развитие мелкой моторики рук.

Таким образом, если учитель продумает и правильно организует процесс обучения с использованием здоровьесберегающих технологий, он сможет решить не только образовательные задачи, но и поможет школьнику научиться справляться с жизненными трудностями и преодолевать барьеры в общении, а также будет способствовать укреплению психического здоровья, коррекции и предупреждению эмоциональных расстройств.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет учителям успешно реализовывать образовательные задачи, которые требуют от них ФГОС.

Список литературы

1. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М.М. Безруких // Magister. – 1999. – №3
2. Кучма В.Р. Состояние здоровья школьников на пороге третьего тысячелетия / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, А.Г. Ильин // Magister. – 1999. – №3.
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с. – (Педагогическая мастерская).
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
5. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 285 с.

Эйвазова Люся Ованесовна – учитель, МОБУГ №2 им. И. С. Колесникова
г. Новокубанска, Краснодарский край, Россия
