

Асютина Инна Викторовна

учитель

Анищенко Анна Александровна

учитель

МБОУ «СОШ №13»

г. Белгород, Белгородская область

РОЛЬ И МЕСТО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Аннотация: в статье представлен опыт работы по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в школе. Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающие важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на его здоровье. Для организации благоприятной атмосферы на уроках английского языка, для достижения высокого уровня коммуникативной компетенции, повышения мотивации учащихся в изучении английского языка используются элементы здоровьесберегающих технологий. В данной статье предлагается учитывать возрастные особенности учащихся при наполнении современного урока с использованием здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: тренировочные упражнения, здоровьесберегающие технологии, игровые приемы, песни, построение урока, аутогенная тренировка.

Единственная красота, которую я знаю, –

это здоровье.

Генрих Гейне

Здоровье школьников – вопрос государственной важности: по ФГОС школа должна гарантировать «охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся». Поэтому наша задача, как учителей, построить урок, который обучит, воспитает и не навредит здоровью будущего поколения. В настоящее время современный урок иностранного языка

отличается большой интенсивностью и требует от учащихся быстрой реакции и концентрированного внимания. Учащийся быстро утомляется, так как на уроке он получает большое количество информации. Следует выделить ключевые принципы здоровьесберегающих технологий:

- «*Не навреди!*» – все методы должны быть научно обоснованы и не наносить вреда здоровью;
- *приоритет заботы о здоровье* – каждый элемент урока оценивается с точки зрения его влияния на психофизиологическое состояние;
- *непрерывность* – работа ведётся систематически, а не от случая к случаю;
- *субъект-субъектные взаимоотношения* – ученик является активным участником, а не пассивным слушателем;
- *соответствие возрастным особенностям* – объём и сложность материала должны учитывать возраст учащихся.

Главный упор, который требуется делать на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения. К примеру, если в течение урока используется один вид деятельности или 30–35 минут занимает фронтальная работа, то это приведет к невосприятию материала и др.

Рациональная организация урока (по Н.К. Смирнову) включает в себя разнообразные виды деятельности (4–7), частоту их чередования (7–10 мин), плотность урока не менее 60% и не более 75–80%, смену позы, физкультминутки, эмоциональные разрядки.

Использование на уроках релаксации очень важно. Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к лучшему усвоению материала. В качестве релаксации можно использовать движения, ролевые игры, пение, танцы, игры, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, небольшие сценки. В своей работе я использую презентации для физкультминуток. Детям особенно нравится рифмовка.

Hands on the head (Руки на голову).

Hands on the hips (Руки на пояс).

Hands on the table (Руки на стол).

Hands like this (Любое движение).

Hands on the shoulders (На плечи).

Hands up and down (Руки вверх, вниз).

Hands behind the head. And sit down! (Садятся).

На уроке проводится физкультминутка продолжительностью 2–3 минуты через 15–20 минут после начала урока. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.

В минуты отдыха мы часто поем. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одной из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Песни подбираю такие, чтобы они были современны, соответствовали возрасту детей, с легкой запоминающейся мелодией и словами. Песни дают возможность отдохнуть, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или в завершении урока, когда нужна разгрузка, снимающая напряжение. Через песню мы учим лексические конструкции, практикуем грамматику, отрабатываем фонетику и т. д.

Опыт работы в школе убеждает в том, что все дети без исключения любят игры. Игра – дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, показывает свою индивидуальность и демонстрирует свои лучшие качества. Игровые технологии выполняют следующие функции:

- развлекательную (все игры доставляют удовольствие, побуждают к действию, пробуждают интерес, вдохновляют);
- коммуникативную (освоение техники общения, самореализация в игре);
- игротерапевтическую (преодоление трудностей в коммуникации). В своей практике применяю игры, для введения, закрепления лексического материала и грамматики, а также для получения положительных эмоций и отдыха на уроке.

Игры на введение новой лексики: «Matching», где учащиеся сопоставляют слова с картинками или определениями, «Memory», где учащиеся переворачивают карточки и ищут пары и др.

Игры на закрепление лексики: «Bingo», где учащиеся отмечают слова, которые называет учитель, «Scrabble», где учащиеся составляют слова из имеющихся букв.

Игры на отработку грамматического материала: «Truth or lie» Каждый игрок пишет на листке бумаги три факта о себе, два из которых ложь, а одно – правда. Игрокам разрешается задавать наводящие вопросы. Учитель ставит задачу. К примеру, отработка конструкции «going to». Вариант ответа: «*I'm going to have a dinner after classes*». Вариант вопроса: «*Are you going to eat something in 2 hours?*», «Tell a story» Учащимся раздаются предложения. Каждый самостоятельно изучает написанное. Учитель читает первое предложение. Дети должны осмыслить текст и по смыслу зачитать свое в логической последовательности. Например: «*Ben wakes up at 7 o'clock in the morning every day. First of all, he gets up and gets dressed. Then he goes to the bathroom to have a wash. After washing up, Ben always cooks himself a breakfast. Etc*».

Использую игровую методику, особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни определенная игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

Использование ролевых игр, игр-драматизаций, инсценировки является одним из эффективных средств развития познавательного интереса учащихся к изучению иностранного языка. В связи с этим игры на уроках иностранного языка должны являться неотъемлемой частью методической организации урока, особенно на начальной ступени обучения.

1. «*Знакомство*». Разыгрывается сцена, где один ученик (например, клоун Том) знакомится с другим (тигром, слоном, кошкой). Они задают друг другу вопросы: *What is your name? How old are you? What can you do?* Можно использовать маски животных или детали костюмов.

2. «*Перед соревнованием*». Ученики берут интервью у «артистов» (других животных или клоунов). Например, Алиса спрашивает: *Can you swim? How old are you?* Так отрабатываются конструкции с *can* и числительные.

3. «*В магазине*». На прилавке разложены предметы (одежда, еда). Ученики заходят в магазин, «покупают» нужное, задавая вопросы и используя лексику.

При драматизации диалогов дети активно используют движения, т. е. они не просто рассказывают диалоги, а инсценируют их. Подвижные игры на уроках иностранного языка способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

Игры-пантомимы – отличный способ сделать урок английского живее: они снимают напряжение, помогают раскрепоститься и при этом здорово отрабатывают лексику и грамматические конструкции. Суть в том, что ученики передают смысл не словами, а жестами, мимикой и пластикой – а остальные пытаются угадать и прокомментировать

Такие игры являются одной из важнейших форм релаксации, способствующие отдыху и вызывающие положительные эмоции у детей.

Вот примеры таких игр.

1. «*Покажи букву*» (*Show the letter*). При изучении алфавита один ученик изображает жестами какую-то букву (показывает, как пишется Pp, Aa), а остальные угадывают.

2. «*Покажи животное*» (*Show the animal*). Ученик мимикой и движениями изображает зверя (кошку, собаку, слона), а команда угадывает и описывает его (This is a cat. It eats fish.).

3. «*Что ты делаешь сейчас?*» (*What are you doing now?*). При отработке Present Continuous один ученик пантомимой показывает действие (читает, рисует, ест), а остальные задают вопросы (Are you reading? Is she eating?) и пытаются угадать.

Рассказ учителя, подобранный с целью снятия усталости и напряжения не носит учебного характера, а строится на понятном ученикам языке с

использованием наглядности, мимики и жестов. Смех, вызванный забавной или остроумной историей, веселыми картинками также способствует снятию напряжения.

Я использую для этого элементы *аутогенной тренировки*. Аутогенная тренировка – это система приемов, которые регулируют функции организма. Она позволяет активно управлять психическими функциями, улучшает внимание, регулирует частоту сокращений сердца, нормализует дыхательный ритм.

Главная задача аутогенной тренировки – овладение собственными эмоциями. При необходимости аутогенная тренировка проводится в начале или в середине урока в течение 3 минут.

Прежде чем приступить к тренировке, нужно включить тихую, спокойную музыку, уменьшить освещенность кабинета. Ребятам необходимо себя настроить, принять удобную позу: ноги поставить на полную ступню, наклонить туловище назад, глаза закрыть.

Sit back and relax. Close your eyes.

Let's pretend this summer. You are lying on the bank of the river. The weather is fine. A light wind is blowing. The birds are singing. You have no serious problems. Your troubles are far away. You are quiet.

You love your family, school and friends. They love you too. You can do any work. You are full of energy. *You are strong, your body is light.*

Open your eyes. How are you?

Подводя итог, следует отметить, что использование здоровьесберегающих технологий имеет большое значение в жизни каждого школьника. Однако для снятия напряжения недостаточно проводить специальную релаксацию. Важно, чтобы урок проходил непринужденно, голос учителя был приятным, и на уроке царила дружелюбная атмосфера.

Список литературы

1. Акмазикова Ю.А. «Игры- драматизации на уроках английского языка как средство активизации познавательного интереса младших школьников» / Ю.А.

Акмазикова. – «Открытый урок. 1 сентября». – URL: <https://urok.1sept.ru/publication/75119>.

2. Дорогавцева С.Н. «Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка» / С.Н. Дорогавцева. – URL: <https://sh-koryakskaya-r30.gosweb.gosuslugi.ru/>.

3. Чистякова О.Н. «Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка» / О.Н. Чистякова // Иностранные языки. – 2024. – Просвещение. Иностранные языки. – URL: https://iyazyki.prosv.ru/2024/04/independent-work-of-students-at-the-lesson_conditions-for-effectiveness/.