

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ЦЕЛЕВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ И ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

***Аннотация:** в статье рассматривается методика применения здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка.*

С введением нового Федерального государственного стандарта общего образования (ФГОС) установки на формирование опыта здорового образа жизни, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся становятся приоритетными. ФГОС формулирует цели, ключевые задачи, рекомендует средства и формы работы с учащимися, направленные на формирование культуры безопасного и здорового образа жизни в рамках реализации целевой подпрограммы деятельности ОУ. В пакет документов ФГОС впервые вошла Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Наиболее эффективными путями её формирования считается взаимосвязь пяти блоков:

- направленная и организуемая совместными усилиями взрослых учителей, воспитателей, психологов, родителей работа,
- здоровьесберегающая организация всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру,
- создание благоприятного психологического климата: внимание к ребёнку со стороны взрослых, доброжелательные отношения со сверстниками,
- рациональная организация учебного процесса,
- эффективная физкультурно-оздоровительная работа,
- рациональное питание.

Остановимся подробнее на третьем и четвертом пунктах программы, так как очень трудно переоценить важность создания психологического климата на уроке и рациональную организацию самого урока. Всем известно, что перегрузка учащихся, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала. Перспективы поиска новых путей повышения двигательной активности школьников связаны с новыми подходами к организации учебного процесса с учетом динамической составляющей урока. Чтобы повысить динамическую составляющую необходимо внести изменения в традиционную структуру урока, совместить образовательный компонент с динамической нагрузкой на всех этапах учебного процесса. Так, например, организация уроков обучения второму языку проходит с привлечением большого количества active songs and games, fingerplays, role plays, chants. Мы считаем целесообразным процитировать мнение зарубежных коллег о вышеперечисленных видах учебной деятельности: When children repeat fingerplays and rhymes, they are learning and practicing many important language skills: building vocabulary, rhyming, rhythm, memory, matching words with actions – just to name a few. Verses can also help develop children's muscle coordination and listening skills as well as strengthen children's understanding of concepts such as counting, colors, and spatial positioning (up,

down, behind, etc.). In this collection, we have included finger plays with a variety of concepts and movements. We have also included some suggestions for related activities. Children learn best when they can experience or practice new concepts in several different ways. We hope these finger plays and verses will become favorite (<http://www.nncc.org/Literacy/fingplus.html>). Использование данных способов и приёмов на уроках дают возможность успешно интегрировать учебный процесс с активной динамической нагрузкой. Смена видов активности, включение игровой деятельности, стимулирование творческого отношения к теме урока, наличие соревновательных моментов повышает умственную работоспособность, познавательную активность, мотивацию к изучению языка. При изучении новой темы создается обстановка новизны и нетрадиционности учебного материала. Ожидание необычного, особая заинтересованность также служит снятию напряжения учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Вызвать интерес может применение иллюстраций и мультимедийных презентаций. Однако следует отметить, что время использования проектора или мультимедийной доски не должно превышать 7–10 минут, иначе, это принесёт, скорее, вред, чем пользу для здоровья детей.

Проведение эмоциональной разрядки, соблюдение учащимися правильной осанки, позы и ее соответствие виду работы и чередованию в течение урока способствует хорошему физическому самочувствию младших школьников и высокой активности в учебном процессе и достигается при использовании рационально подобранных, а при необходимости – специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. Ни для кого, ни секрет, что при правильной педагогической инструментровке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье);
- стимулировать процессы роста и развития основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

Игра в обучении иностранному языку не противоречит учебной деятельности, а органически связана с ней. Ещё в работах Я.А. Коменского отмечалось, что с помощью игры легче осуществляется включение в учебную деятельность. На уроках используются *следующие игры*:

1) при изучении алфавита: изобразить букву, нарисовать букву в воздухе головой;

2) игра «Поле чудес»: отгадать слово;

3) при изучении новых слов играем в «Alphabetrace»: каждый ученик получает карточку с изображением буквы, нужно ученикам каждой группы или команды построится так, чтобы получилось слово;

4) при изучении темы «My pet» изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами;

5) игра «I am a robot»: группа задаёт команды «Show your fingers, toes, head, shoulders», а ученик показывает части тела;

6) повторение лексики с мячом (дети встают в круг и передают друг другу мяч, у кого – мяч, тот называет слово на заданную тему или отвечает на вопрос учителя);

7) игра «Угадай-ка»: ученики загадывают действие (Can you skip, run, play football, fly, swim?), а другой ученик отвечает и подтверждает свой ответ действиями;

8) игра «Крестики–нолики» по заданной теме.

Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно–временных ориентировок, вызывают положительные эмоции на уроках.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст. Хорошие результаты дает проведение физкультминуток самими школьниками. На восьмой и двадцатой минутах урока проводятся зарядки–релаксации с использованием различных движений, танцев, песен. Цель зарядки – снять умственное напряжение, вызвать положительные эмоции, сменить вид деятельности. Большой популярностью среди учеников пользуется зарядка «Teddy bear»:

Teddy bear, teddy bear,
Look around, look around.
Teddy bear, teddy bear,
Touch the ground, touch the ground.
Teddy bear, teddy bear,
Switch off the light, switch off the light.
Teddy bear, teddy bear,
Say «Good night», say «Good night».
Особое внимание на уроках уделяется гимнастике для глаз:
Look left, look right
Look up, look down
Look around.
Look at your nose
Look at that rose.
Close your eyes,
Open, wink and smile

Безусловно, нельзя превратить каждый урок в игру, соревнование. Много требует кропотливого труда, спокойной учебной обстановки, вдумчивости, неторопливости. Во всём нужно руководствоваться чувством меры. Но вместе с тем, если уроки будут нести в себе что-то новое, какую-то загадку, будут отличаться доброжелательностью, лёгкостью, если ученики будут проявлять не только знания и умения, но и творческую инициативу, то это благоприятно скажется на их психофизическом здоровье.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается мотивация изучения предмета, качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.

Тем самым решается ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Список литературы

1. Попова О.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка на раннем этапе обучения [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL: <http://www.openclass.ru/node/262455>.
2. Сугако И.Б. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка в начальной школе [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL: <http://nsportal.ru/shkola/inostrannyeyazyki/angliiskii-yazyk/library/zdorovesberegayushchie-tehnologii-na-urokah-4>.