

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 26»**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ**

**НА ШКОЛЬНОМ МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ**

**НА ТЕМУ:**

**«Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского  
языка»**

Учитель английского языка: Морозова А.В.

Здоровье подрастающего поколения - это прежде всего процесс сохранения и развития психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности в школе и дома.

Единственным социальным институтом современного общества, охватывающим практически всех без исключения его граждан, причем как раз здоровых, является школа. Медицина не успевает заниматься здоровыми, поэтому не выработала сколько-нибудь эффективных способов воздействия на здоровых, т. е. профилактики.

Встреча ребенка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно важных мотивов, в том числе мотивов здоровья. Поэтому решить проблему сохранения и укрепления здоровья способны лишь медицина и педагогика совместно.

*Главных фактора риска в педагогике, а точнее в реальной деятельности школы три:*

**Фактор условий;**

**Фактор нагрузки;**

**Фактор взаимоотношений;**

Первый из числа факторов обобщает все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляцию учебных помещений, полиграфические параметры учебников и т. д. - все, что подлежит гигиеническому нормированию.

Второй из числа этих факторов обобщает всю информационную сторону учебного процесса и организацию обучения: объем заданий, распределение учебной нагрузки в течение учебного дня, недели, четверти, учебного года.

Третий из числа этих факторов обобщает стиль взаимоотношений педагога и учащегося, включая оценку результатов его учебной деятельности, а также взаимоотношения с родителями. Любые нарушения в системе этих отношений непосредственно отражаются на психическом состоянии учащихся.

Таким образом, педагогика на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это - воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой: **ЗДОРОВЬЕ - ЦЕННОСТЬ, А ЦЕННОСТИ НЕ ДАЮТСЯ ДАРОМ.**

Здоровье школьников - это политика, в которой воплотится наше будущее.

Принцип здоровьесбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

В учебном процессе поиск наиболее оптимальных путей предъявления информации и ее усвоения становится весьма актуальной задачей. В реализации межпредметных связей кроется один из факторов повышения эффективности учебного процесса.

В школе большое внимание уделяется способности выпускника в дальнейшей, взрослой жизни адаптироваться к окружающей действительности.

Все чаще стали вспоминать, что интеллектуальные способности и возможности человека во многом определяются его функциональным здоровьем.

***Приоритетным направлением деятельности учителей школы и учащихся является использование современных лично-ориентированных и здоровьесберегающих технологий:***

Технология уровневой дифференциации.

Технология деятельностного метода (Л.Г. Петерсон).

Технология интеграции в образовании.

Технология современного проектного обучения.

Технология развивающего обучения (Л.В. Занков).

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка  
Технология воспитания экологической культуры.

Информационно-коммуникативные технологии.

Технологии, направленные на создание предпосылок успешности и психологической поддержки образовательного процесса .

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка - задача особой важности для преподавателей английского языка. Изучение английского языка по данным технологиям способствует приобретению учащимися качественных знаний и навыков для обучения на следующей после окончания школы образовательной ступени.

Задача нашей школы состоит в том, чтобы помочь каждому ученику развить свои способности, помочь сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять лично-ориентированный подход при обучении и воспитании.

Учителя используют разные методики ведения, закрепления и использования материала в речевой деятельности с учетом того, чтобы дети с визуальной, аудиальной и кинестетической системами мировосприятия одинаково хорошо освоили материал.

Для формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам:

"Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня";

"Климат и его влияние на здоровье человека";

"Спорт и здоровый образ жизни";

"Здоровое питание и влияние его на здоровье";

"Экстремальные виды спорта";

"Генетически-модифицированные продукты и их влияние на здоровье людей";

"Профилактика болезней";  
"Природная среда как фактор здоровья населения";  
"Основы безопасности жизнедеятельности";  
"Природные катаклизмы и правила поведения в чрезвычайной ситуации";  
"Проблемы выживания в современном мире";  
"Проблемы молодежи";  
"Здоровье и культура общения";  
"Труд, здоровье, долголетие";  
"Генетические проблемы здоровья";  
"Технический прогресс и человеческие способности".

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка в начальной школе.

Наиболее уязвимы дети, переходящие из начальной в основную школу, что может быть связано с:

возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки;

выходом на первый план фактора оценки, отныне призванного играть главную, если не определяющую роль, в самоконтроле ребенка и контроле со стороны родителей за его успеваемостью;

усложнением характера взаимоотношений "учитель - ученик" и межличностных отношений внутри класса с увеличением риска возникновения конфликтных ситуаций.

В нашей школе учебный процесс построен таким образом, что иностранный со второго класса ведёт учитель-предметник, который остаётся и при переходе в пятый класс, что позволяет постепенно привыкать к требованиям учителя. и строить доверительные отношения.

Учителями иностранного языка уделяется пристальное внимание вопросам регламентации учебного материала, создания и поддержания благоприятного психологического микроклимата и в процессе обучения, и во внеурочное время. Учителя английского языка, работающие в начальных классах, часто используют смену учебной деятельности, режимов работы, проведение физических минуток, расслабления во время прослушивания песен. Так, практически на каждом уроке во 2-4 классах дети поют песни. На уроках учителей, работающих в начальных классах, в полной мере используются все необходимые средства, способствующие здоровьесбережению.

Введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движения. При изучении и драматизации диалогов дети активно используют движения, то есть они не просто рассказывают диалоги, а показывают их. Использование в практике работы

подвижных игр способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

Учителя английского языка широко используют на уроках игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними, что способствует развитию различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической.

Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Так, дети участвуют в постановках при подготовке к предметной неделе, к празднованию Нового года, Рождества 23 февраля, 8 Марта, окончания учебного года.

Разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке играет особую роль, ученики всех классов занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием.

Особенно широкое поле деятельности для привития детям правил гигиены и здорового образа жизни содержит языковой материал темы "Рабочий день", в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики здоровья болезней и сохранения здоровья. Изучая тему "Продукты" дети знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилам гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности продуктов и т.д.

Здоровьесберегающие технологии в средней и старшей школе.

Как известно, умственная деятельность ведет к усталости и падению работоспособности. Однако увлеченный интересной работой человек не ощущает усталости. И наоборот, напряженная умственная работа приводит к такой степени утомления, при которой снижается не только качество усвоения изучаемого материала, но и вообще способность воспринимать любую информацию. Этим объясняется неблагоприятная тенденция к увеличению психических и соматических заболеваний учащихся, "школьных неврозов", вызванной чрезмерной умственной нагрузкой.

Проблемы взаимозависимости правильного питания и поддержания организма в хорошей форме, диетического питания и активности, профессионального и любительского спорта и его влияния на продолжительность жизни - это список тем, которые изучают в средней и старшей школе. Всесторонне обсуждаются вредные привычки молодежи такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс-конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.

Формы работы детей и взрослых, особенности совместной деятельности участников образовательного пространства, т.е. именно образовательная среда, прежде всего в ответе за механизм перегрузки. При этом наличие или отсутствие мотивации в деятельности детей и взрослых - главный фактор, который определит, будет или нет учиться ребенок, и будет ли он действительно здоров.

Учителя ИЯ нашей школы апробируют в учебном процессе новые технологии, успешно сочетая старые, традиционные методы и формы проведения занятий с современными методиками.

Задача учителей ИЯ нашей школы заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Любая личностно-ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей. В результате отбора по специальным критериям МО учителей ИЯ школы к ним относят:

игровые технологии;

технологии уровневой дифференциации;

технологии проектного обучения.

В нашей школе разрабатываются разные педагогические технологии, сберегающие здоровье: игровые методики и развивающие уроки в начальной школе, проектная деятельность и уроки, использующие возможности персонального компьютера в учебном процессе.

Уроки с использованием компьютерной техники

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. Компьютер, благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране монитора, или, как в нашем случае - на экране телевизора, позволяет удерживать это внимание в течение всего урока. При этом, в отличие от видеофильмов, внимание носит не созерцательный, а мобилизующий характер, так как то, что происходит на экране, требует ответной реакции учащихся.

Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление - все это делает компьютер незаменимым помощником учителя в деле снижения утомляемости учащихся. К достоинствам компьютера в качестве помощника является практически неограниченные возможности учителя строить урок так, как он считает нужным, проявляя свое творчество.

Задача сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. На решение этого вопроса и направлена предлагаемая концепция и педагогическая технология. Ее особенностью является проведение урока не в компьютерном, а в обычном классе.

Оборудование обычных учебных кабинетов включает в себя компьютеризированное рабочее место учителя, телевизор, выводящий изображение на экран, а также проектор, позволяющий вывести необходимую наглядность на широкоформатный экран.

Для проведения урока требуется только один компьютер и соединенный с ним телевизор. Большой экран позволит демонстрировать все подготовленные учителем компьютерные аудио- и видеоматериалы. При этом не страдает и зрение, что обычно бывает, когда учащийся сидит перед экраном монитора.

Разнообразные формы работы в ходе урока не вызывают зрительного утомления, а следовательно не приводят к функциональным нарушениям органа зрения.

Разнообразие форм работы учащихся на уроке в сочетании с демонстрацией видеоряда и Multimedia материалов создает у учащихся эмоциональный подъем, повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость учащихся. Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы.

Проведенный контроль знаний, полученных на уроках по предлагаемой технологии, подтвердил возможность хорошего усвоения материала при небольшой степени утомления.

Эти, и другие достоинства, как нам кажется, позволяют надеяться, что предлагаемая концепция и педагогическая технология организации уроков является наиболее целесообразной и благодаря этому удастся обеспечить высокий уровень познавательной активности учащихся не за счет их здоровья.

Уроки с использованием компьютерной техники подтверждают эффективность и целесообразность распространения предлагаемой педагогической здоровьесберегающей технологии.

Индивидуально-дифференцированная технология.

Применение в учебном процессе индивидуально-дифференцированной технологии дает возможность работать с разными детьми, помогать неуспевающим учащимся, не забывая уделять внимание наиболее успешным.

При таком подходе часто используется распределение на уроке учебного материала, согласно уровням обученности детей в виде карточек с индивидуальными заданиями.

При повторении, обобщении и контроле педагогами часто применяется методика свободного выбора учащимися разноуровневых заданий. Используется работа по группам, дополнительные индивидуальные занятия с отстающими учащимися во внеурочное время, консультации с сильными (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам).

Отдельное внимание педагоги уделяют объему и сложности материала, задаваемого на дом. Основные его пункты разбираются на уроке совместно с учениками, чтобы дети усвоили их в процессе занятия, а дома осталось только повторить. Интересен опыт некоторых учителей, которые оценивают усвоение материала сразу после его объяснения

и краткого обобщения. Тогда у ребят есть шанс исправить оценку во время опроса на следующем уроке.

Хорошо дидактически "проработанный" урок - он же и самый здоровьесориентированный для всех его участников.

Игровая технология.

Среди учителей на уроках иностранного языка часто применяется игровая технология, так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения. . 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. Я применяю игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие.

Например, игры-пантомимы:

При изучении алфавита - изобразить букву головой (причем один изображает, другие отгадывают).Изобразить любимое животное (тема "My pet") движением, мимикой, голосом, жестами).

Изобразить действия, которые выполняем каждый день (тема "My day").Эти игры используются для развития координации частей тела пространственно-временны 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. Так, в 6А классе был проведен нетрадиционный урок по теме "Здоровье" где в качестве поощрения за правильный ответ дети получали витамины. Детям такие уроки особенно нравятся.

Учащимся 10-11-х классов по душе игра-проект (Project), где они пишут проекты, защищают их, учась тем самым отстаивать свою точку зрения с одной стороны и совершенствуя 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. Я считаю, что драматизация способствует развитию навыков общения на английском языке, расширяет кругозор детей.

Включение элементов игры в учебный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение языкового материала в



новой ситуации, учитывая при этом, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

На уроках в минуты отдыха мы часто поем. Песня хороша на всех уровнях обучения, она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Песни я подбираю такие, чтобы их можно было бы петь хором, легко запомнить 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, отработываем фонетику языка и т.д.

Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к предмету.

Например

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!

Оптимизация двигательного режима ученика.

Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика. Двигательная активность ребенка столь естественная для него, позволяющая регулировать его мироощущения, накапливать свой жизненный опыт становится резко дефицитной в условиях школы, ограничивается не только формой (поза сидя), но и временем. А ведь психологами доказано давным-давно, что психическое напряжение может быть сброшено только посредством движения. Гимнастика на уроке ИЯ позволяет снимать состояние усталости на уроке, ослабить психологическую напряженность, вызванную интенсивностью занятия и просто дать ребенку возможность подвигаться. Не требующее

материальных вложений действие позволяет повысить двигательную активность ученика на 100-110 минут, а значит стимулировать его мыслительность и сделать из обучения не тягостный процесс, а посильное и значит эффективное развитие ребенка.

Физкультурные минуты на уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки.

Физкультурные минуты проводятся в классе под руководством педагога, ведущего урок. Проводят ее в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание, учащиеся становятся беспокойными.

На начальном этапе я провожу по 2 физкультминутки за урок, сопровождая их песнями, стихами, скороговорками на английском языке. Вслед за учителем или диктором школьники многократно повторяют 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 убеждаю детей в том, что надо много работать над фонетикой, лексикой и грамматикой.

I like the sun,

I like the spring,

I like the birds,

That fly and sing.

Выполняются физкультурные минуты, сидя и стоя около парт. Комплексы физкультурных минут подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке.

Физкультурные минуты обязательно проводятся в начальных и средних классах. Каждый комплекс физкультминуток состоит из 4-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. В комплекс подбираются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Упражнения охватывают большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы, сидения во время урока. В комплексах физкультурных минут применимы упражнения на потягивания, прогибания, наклоны и полунаклоны, полуприседания и приседания с различными движениями рук.

Динамические паузы и физкультурные минутки обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения. Физкультурные минуты могут исключаться на отдельных уроках, в ходе контрольных, практических и других подобных работ.

Климатические условия той местности, в которой мы живем, способствуют развитию легочных заболеваний у детей. Поэтому релаксивные упражнения на дыхание - один из серьезных и необходимых моментов урока в младших и средних классах. Если ребенок научен правильно использовать возможности 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 (А-а-а! Ту-ту-ту! и т.д.).

Считаю, что в средних и старших классах необходимо использование аутогенной тренировки, потому что многие из учащихся еще не могут "отойти" от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, а некоторым из них 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. A 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?

Влияние активизации двигательной активности учащихся на результаты образовательного процесса мы сможем оценить только в длительной перспективе, а вот влияние на сохранность здоровья очевидно. Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без стрессов, а также сохранять свое и ценить чужое здоровье.