Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в старших классах

Современное российское общество уже привыкло к ежегодным отчетам Министерства здравоохранения Российской Федерации об ухудшении уровня здоровья детей и подростков. В связи с этим министерство образования принимает всевозможные меры по профилактике заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, органами дыхания и зрения школьников. Этим обусловлен нарастающий интерес к использованию здоровьесберегающих технологий на уроках учителями-предметниками.

Сегодня учителю очень важно донести суть урока, затратив при этом минимальное количество физиологических ресурсов учащегося. В связи с этим в педагогике появилось довольно много приемов, направленных на здоровьесбережение учеников. Особенно сильно это проявляется на уроках в начальной школе, что вполне обоснованно в силу быстрой утомляемости детей, необходимости переключаться с одного вида деятельности на другой. Для реализации принципа здоровьесбережения перед учителем английского языка начальной школы открывается ряд интересных технологий, таких как игры, считалки, физические минутки, музыкальные паузы, миниспектакли и прочее. Совсем иначе обстоит дело в старшей школе, где многие приемы и формы работы отрицаются подростками, как неинтересные и детские. Какие же методы и технологии, помогающие сберечь здоровье, будут актуальны на уроках английского языка для учащихся 9 – 11 классов?

Скороговорки являются не только хорошей формой фонетической разминки, но также могут стать отличным переключателем сознания ребят на английскую языковую среду. Практика показывает, что скороговорки вызывают положительные эмоции у старшеклассников и позитивно влияют не только на начало, но и на ход всего урока.

Игра – одна из важнейших форм релаксации, так как обычно вызывает положительные эмоции и позволяет реализовать комплекс поставленных задач. На старшей ступени обучения будет актуальным такой вид игры как пантомима. Его можно использовать на этапе введения новой лексики. Например, при изучении новых слов можно «иллюстрировать» лексические единицы: один или 2 учащихся у доски изображают предмет, явление или действие, а другие учащиеся отгадывают загаданное слово. Кроме того, использовать пантомиму можно также при разучивании диалогов в ситуативных ролевых играх. Пантомима позволяет сменить вид деятельности, развивает координацию частей тела, вызывает положительные эмоции на уроках.

Песня на уроке вызывает исключительно положительные эмоции на уроке, так как позволяет не только передохнуть, но и развивать фонетические, лексически и грамматические навыки. С точки зрения здоровьесбережения пение хорошо влияет на развитие голосового и дыхательного аппаратов, стимулирует повышение мотивации к изучению английского языка, так как проявляется не как предмет изучения, а как средство познания.

«Новость дня» - очень хороший метод снятия напряжения у учащихся и повысить интерес к английскому языку, так как затрагивает эмоциональную сферу учащихся. Новость может быть связана с культурным или общественным событием стран изучаемого языка, знаменитостью, выходом новинок в области техники, новыми открытиями ученых и прочее, однако, новость должна соответствовать четырем принципам: быть интересной для аудитории, излагаться доступными для учащихся языковыми средствами, быть краткой, побуждать к выражению собственного мнения. Важно, чтобы этот этап урока носил не учебный характер, а релаксационный и был направлен на снятие усталости и напряжения.

Анекдоты и шутливые фрагменты комиксов также могут стать союзником здоровьесбережения учащихся старшей школы. Прием включения анекдотичных ситуаций в форме одного кадра комикса и юмористических реплик активно используется, например, в УМК «Английский в фокусе» для 10, 11 классов под редакцией О.В. Афанасьевой, Дж. Дули, И.В. Михеевой. Это вполне оправдано, так как шутливые истории хорошо снимают напряжение и вызывают положительные эмоции у обучающихся.

Наконец, физминутки, так актуальные и востребованные в начальной школе, к сожалению утрачивают свою силу в среде старшеклассников, поэтому целесообразно заменить эту форму отдыха на аутогенную тренировку. Такой вид релаксации должен проходить в 3 этапа и занимать не более 5 минут продолжительности урока. Подготовительный этап: приглушить свет, занять удобную позу, расслабить мышцы. Основной этап: включить спокойную музыку, не отвлекаться на посторонние мысли произносить слова:

I’m ready to rest.

I want to be quiet.

All my muscles are relaxed.

My breast muscles are relaxed.

My body is resting.

Nothing can trouble me. Etc.

Этап выхода из аутогенного погружения. Должен быть спокойным и постепенным. Сопровождается словами:

I open my eyes.

I’m full of energy

I’m active and can do any work easily.

Использование здоровьесберегающих технологий играет важную роль в жизни каждого школьника. Кроме того, приемы здоровьесбережения на уроке помогают повысить мотивацию к изучению того или иного предмета, сделать уроки интереснее, а урочную атмосферу позитивнее и дружелюбнее.

Литература:

1. Пучкова Ю.Я. Игры на уроках английского языка. – М.: АСТ Астрель, 2004
2. Катаева А.А. Дидактические игры и упражнения. – М.: Просвещение, 1991.
3. Шляхтова Г.Г. Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка// Иностр. Языки в школе. – 2007. - №2 – С.44-47
4. Павлова Е.А. Стихи и рифмовки на уроках иностранного языка// Иностр. Языки в школе. – 2009. - №2 – С. 25 – 30.