Преподаватель иностранного языка ГОБУ НПО ЯО профессиональный лицей № 25

Ильина Ирина Петровна

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

В настоящее время одной из приоритетных задач образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли их здоровье.

По современным представлениям здоровье человека имеет три составляющие:

1. Физическое здоровье, которое подразумевает наличие у организма резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды.

2. Психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

3. Социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позиции.

Для формирования, сохранения и укрепления этих составляющих здоровья человека необходимо внедрение в деятельность образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий. Рациональная организация учебного процесса предполагает наличие ряда взаимосвязанных элементов:

• Правильное составление расписания уроков в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности.

• Соблюдение гигиенических нормативов объема учебной, внеучебной нагрузки и домашних заданий.

• Рациональная организация учебной деятельности на уроках.

• Соответствие методик и технологий обучения возрастным возможностям учащихся.

• Применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка.

• Использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации и межпредметной интеграции.

• Использование активно-деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы.

• Формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей саморегуляцию учащихся, рост их творческого потенциала.

Для организации благоприятного климата на моих уроках иностранного языка, для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации учащихся, обучающихся в профессиональном лицее (начальное профессиональное образование), я использую следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. методы позитивной психологической поддержки обучающегося;
2. учет индивидуальных особенностей обучающегося и дифференцированный подход к ученикам с разными возможностями;
3. поддержание познавательного интереса к изучению иностранного языка;
4. включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
5. принцип двигательной активности на уроке, игровые технологии;
6. групповые способы обучения;
7. технологии критического мышления;
8. применение ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).

Психологический климат на уроке является важнейшей составляющей успешного урока. Положительному настрою на уроке могут служить такие факторы как:

- Создание **ситуации успеха.** Необходимо постоянное поощрение интеллектуальных способностей ребят, наличие вербальной и невербальной (улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.) похвалы ученика. В нашем учреждении это особо актуально, так как основную часть контингента составляют дети-сироты и дети из неблагополучных семей, остро реагирующих на критику и недоброжелательное отношение со стороны взрослых и, наоборот, положительно откликающиеся на одобрительное слово, взгляд, доверительное отношение к ним педагога.

- Наличие **внешней мотивации**. Обязательна оценка деятельности учащегося на уроке, причём оценка должна помогать, а не отбивать охоту учиться. К сожалению, до сих пор многие педагоги в качестве наказания «засыпают» ученика «двойками», не думая, что наказывают не его (для него эта оценка становится нормой), а себя, становясь объектом агрессии со стороны подростка. Не отрицая необходимости этой оценки, всё же скажу, что «двойка» – это крайняя мера, и у учащегося должен быть шанс её исправить, поэтому, нарушая инструкцию по ведению журнала, часто ставлю двойки карандашом, чтобы потом их ликвидировать. Главная цель же моей работы - **стимулирование внутренней мотивации**  ученика, стремление с его стороны больше узнать, испытание радости от активности, интерес к материалу, удовольствие от полученных знаний. Поэтому на своих уроках я использую вариативную систему оценивания: в течение урока я ставлю баллы за каждый вид деятельности, суммируя их в конце; таким образом, за свою работу на уроке практически каждый ученик получает положительную оценку.

- Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями. Уместное их использование на уроках снимают умственное напряжение и утомление как учащихся, так и учителя.

- Введение в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение обучающего к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим (парные\групповые формы работы, игровые элементы на уроках, подбор индивидуальных заданий, с которыми ученик заведомо справиться и др.).

**-** Зарядки-релаксации. На старшем этапе обучения они более уместны, чем использование подвижных игр и физкультминуток. Цель их комплексной релаксации– снять напряжение, дать ученикам небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Пример комплексной релаксации см. в приложении 1.

Так называемую физкультминутку можно провести в спокойном режиме, используя комплекс упражнений на расслабление нервной системы и активизации мозговой деятельности (см. приложение 2).

Такого рода динамические паузы способствуют реализации принципа двигательной активности учащихся.

К этому же принципу относятся игровые и музыкальные паузы, а также чередование поз учащихся в зависимости от характера выполняемой работы: индивидуально, в парах, в парах сменного состава, в группах, коллективно. За время урока я стараюсь использовать весь арсенал форм работы с учащимися. Формируя коммуникативную и социальную компетенции у учащихся, совершенно логично применять парную и групповую формы работы. Причём, такие формы уместны как при выполнении условно-языковых и условно-речевых упражнений для формирования лексических и грамматических навыков (задания на подстановку, трансформацию и др.), так и выполнение собственно речевых упражнений, направленных на развитие разных видов речевой деятельности (диалог в паре, обмен информацией при работе с прослушанным или прочитанным текстом с учениками других групп, коллективное написание письма и т.д.). Работа в паре или группе проходит более непринуждённо, очень часто для решения ряда коммуникативных задач ученикам разрешается ходить по классу, задавать вопросы участникам группы, осуществлять поиск необходимой информации.

Приведу пример выполнения упражнения на восстановление пропусков коллективно. Текст с пропусками готовиться на отдельных листах по числу учащихся в группе. Ребята усаживаются в круг за одним столом (необходимо сдвинуть парты), получают задание. Режим выполнение задания следующий: ученик работает в течение небольшого времени (10-30 секунд в зависимости от сложности) на своём листе, по сигналу учителя (хлопок в ладоши) он передаёт свой лист соседу направо и продолжает работать на листе соседа слева. Таким образом, листы передаются по кругу до полного выполнения задания. Полезность такого вида очевидна и в плане достижения практических целей (учащийся принимает помощь от другого, исправляет свои или чужие ошибки, в результате выполняет задание) и в плане сбережения своего здоровья: ведь готовясь к выполнению упражнения, учащимся даётся небольшая пауза для смены места. И, безусловно, такой вид работы способствует поднятию эмоционального фона на уроке.

Во время групповой работы учитель может использовать широко применяемый психологами метод лечения цветом – хромотерапию.

Одна группа работает на жёлтых листах. На столе табличка с надписью: «Жёлтый цвет ассоциируется с солнцем и интуицией, стимулирует нервную систему, укрепляет печень и сердце, повышает аппетит».

Другая группа работает на синих листах: синий цвет ассоциируется со спокойствием и умом, создаёт атмосферу умиротворения, снимает раздражительность.

Третья группа работает на красных листах: красный- цвет жизни, помогает  
бороться со стрессом, выводит яды и стимулирует чувственность, возвращает  
жизненную силу.

Четвёртая группа работает на зелёных листах: зелёный цвет- цвет природы, успокаивает при болезненных состояниях.

Игра - одна из важнейших форм релаксации. Активно игры применяются в начальной школе. Но не следует игнорировать эту форму работы и на уроках на старшей ступени обучения ИЯ. В наше учреждение, как правило, приходят очень слабые ученики, с низкой мотивацией к обучению, большинство из них не обладает базовыми знаниями, умениями и навыками по предмету. Часто приходится обучать группу «с нуля», вспоминать лексический и грамматический материал за весь курс общего образования; это огромный труд, как для учащихся, так и для преподавателя. В процессе игры усвоить материал легче, это очевидно. Несмотря на свой возраст, ребята активно включаются в этот процесс, ведь большинство из них - кинестеты, и способны воспринять материал преимущественно в «движении».

Одну и ту же игру можно использовать по разным разделам изучаемого материала. На уроках немецкого языка я часто провожу игру «Der Wind weht über alle, die…». Учащиеся садятся в круг. Ведущий, имитируя руками движение ветра, произносит аналогичную названию игры фразу, используя материал по теме урока. Так, активизируя лексику по теме «Спорт», ведущий может закончить фразу таким образом: «Der Wind weht über alle, die gern Hockey spielen». Откликнуться должны те участники, которые действительно любят этот вид спорта. Они встают со своих мест, затем ведущий и участники пытаются как можно скорее занять освободившиеся места. Человек, которому не досталось место, становится ведущим и задаёт свои вопросы.

Практическая цель игры – тренировка в употреблении придаточных определительных предложениях. При необходимости можно использовать и другой грамматический материал, например, употребление модальных глаголов и временных форм, степени сравнения прилагательных и наречий. Содержательная сторона также может быть разнообразной: игра имеет место при повторении названий цветов, продуктов, элементов одежды, при обсуждении тем «Знакомство», «Увлечение», «Свободное время», «Семья», «Профессии», «Путешествие», «Животные» и др.

Один из труднейших вопросов немецкой грамматики – определение рода существительных - можно потренировать, устроив небольшое соревнование. Группа делится на две команды, участники строятся друг за другом. На некотором расстоянии от них ставятся три стула, каждый из которых содержит название одного из артиклей в единственном числе. Учитель называет слово без артикля, а первые по счёту участники занимают тот стул, надпись которого соответствует артиклю, употребляющемуся с этим словом. Участник, занимающий место первым получает карточку или маркер. В конце игры участники подсчитывают число карточек (маркеров), чтобы определить команду-победителя.

Существует масса менее активных игр (например, настольная игра «Домино»), но также нацеленных снять напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение.

Развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учащихся способствует смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, просмотр наглядных материалов, работа с компьютером и интерактивной доской и др. Норма: 4–7 видов деятельности за урок продолжительностью 7-10 минут. Необходимо также чередование видов преподавания. Следует применять **не менее трех видов преподавания** (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповую, парную, индивидуальную, самостоятельную работу), чередуя их не позже чем через 10-15 минут. Современный урок также требователен к характеру и разнообразию выполняемых упражнений. На этапе тренировки какого-либо грамматического правила я предлагаю ученикам выполнить различные тестовые задания с выбором ответа, задания на перегруппировку, заполнение пропусков, на распознавание и поиск ошибок, и в качестве логического завершения - задания с открытым ответом. Использование некоторых приёмов технологии развития критического мышления, например, «инсерт» (условные значки), «дерево предсказаний», «верные/неверные утверждения» на стадии вызова, «корзина идей», написание синквейна, составление кластеров, таблиц ЗХУ («знаю», «хочу узнать», «узнал»), сюжетных таблиц, таблиц «Тонкие и толстые вопросы» также повышает эффективность работы на моих уроках. Таким образом, урок становится насыщенным и не превращается в рутину, что положительно отражается на психоэмоциональном состоянии учеников.

Важным элементом здоровьесберегающих технологий является применение индивидуального и дифференцированного подхода, благодаря которым происходит учет личных интересов и особенностей ученика. Так, организуя виды взаимодействия, необходимо учитывать ***уровень экстравертированности и*** ***интровентированности*** учащихся. Например, для выполнения определенных заданий на уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы. Исходя из интересов и возможностей учеников, можно предложить задание на выбор, например, подготовить презентацию или сделать задание в письменной форме. Элементы ***уровневого обучения можно применить при выборе*** домашнего задания и контроля учащихся.

Разделение учеников на ***3 типа:*** визуальный,  аудиальный,  кинестетический –  позволяет также индивидуализировать стиль и выбрать предпочтительные методы работы (Таблица 1)

Таблица 1

Предпочтительные приёмы работы, нацеленные на эффективность восприятия учебного материала обучающимися с разными сенсорными каналами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| учащиеся-визуалы | учащиеся-аудиалы | учащиеся-кинестеты |
| * Активное применение на уроке учебных плакатов, видеоматериалов, презентаций, картинок, диаграмм, схем. * составление ассоциограмм, схем Mind-Map. * выделение наиболее важного материала контрастным цветом или шрифтом * работа на карточках разных цветов * Формулировка заданий (указаний к упражнению) в письменном виде (на доске, карточках) * при восприятии нового материала создание внутренних образов | * Использование парной работы \ работы в группе с небольшим количеством участников * Ролевые и ситуативные игры * хоровое проговаривание, групповое пение * активное использование на уроке рифмовок и песен * активное использование аудиоматериалов * музыкальное сопровождение при выполнении учебных заданий | * Частая смена видов деятельности на уроке * возможность передвижения по аудитории во время выполнения учебной задачи * работа с магнитной \ интерактивной доской, использование «передвижных» карточек (например, для задания на соотношение) * использование так называемых «интерактивных» карточек (задание на соотношение) * проектная работа * подвижные \ интеллектуальные игры * эксперименты и сюрпризы * групповая работа * положительное отношение преподавателя к учащемуся |

Названные выше элементы, несомненно, способствуют поддержанию познавательного интереса к изучению иностранного языка. Наличие мотивации учащихся к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) является ещё одним составляющим принципом здоровьесберегающей технологии.

С целью повышения интереса к иностранному языку я стараюсь как можно чаще вводить в урок занимательные элементы (игры, конкурсы, викторины, музыкальные паузы), помимо учебникаиспользую дополнительный материал (дидактические материалы из других учебных пособий, информационные ресурсы из сети Интернет, аутентичные тексты из зарубежных печатных источников, презентации, видеоматериалы), активно применяю метод проектов.

Одним из важнейших принципов здоровьесберегающих технологий является включение учителем в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Большую помощь учителю в решении данной проблемы могут оказать современные учебные пособия. В учебниках нового поколения, особенно для учащихся старших классов, есть много тем, связанных с охраной здоровья и экологического воспитания. Они помогают учащимся узнать много интересного и полезного о здоровом образе жизни; в представленных в учебниках текстах содержится информация о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, о питании, диете, влиянии компьютера и другой техники на здоровье человека и т.д. Помимо знакомства с важной информацией в рамках этого вопроса ученики высказывают мнение по поводу прочитанного, делятся информацией о себе, анализируют свой образ жизни, занимаются пропагандой здорового образа жизни, выполняя различные творческие задания (пишут стихи, песни, придумывают слоганы, готовят тематические презентации).  
В рамках реализации здоровьесберегающих технологий преподавания в помощь учителю предлагаются многочисленные разработки ученых, как в педагогике, так и в медицине. Задачей учителя является изучение вопросов по рациональной организации учебного процесса и грамотное применение всех взаимосвязанных элементов на практике.

Использованные источники:

1. Барсукова М. Здоровый образ жизни – Учитель, 2008, № 5.

2. Безруких М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья учащихся

3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.

4. Колкова М. Обучение иностранным языкам, Издательство КАРО, 2003.

5. Казанцев И. Игры на уроках немецкого языка. – Иностранные языки в школе, 2010, № 6.

6. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.

7. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22

8. Смирнов Н.К. Здровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.-270с.

9. Шляхтова Г.Г. Использование элементов здоровъесберегающих технологий на уроках английского языка // ИЯШ-2007 №2.

|  |
| --- |
|  |

**Приложение 1**

**Пример комплексной релаксации (на материале английского языка)**

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 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?

**Приложение 2**

**Упражнения на расслабление нервной системы и активизации мозговой деятельности (на материале немецкого языка)**

1. Упражнение «Раскачивание головой» (Nackenrollen)

Hange den Kopf locker nach vorne und rolle ihr langsam halbkreisförmig hin und her. Mach das Nackenrollen zuerst mit geschlossenen Augen dann mit offenen.

2. Упражнение  «Энергетическое упражнение» (Energieübung)

Reibe energisch die Handflächen, dann lege sie schnell auf die Augen, damit die Energie in der Augenbereich fließt.

3. Упражнение «Массаж ушных раковин» (Ohrmuschelnmassage ).

Massiere energisch Ohrmuscheln.

4. Упражнение «Массаж больших пальцев» (Daumenmassage).

Massiere den Daumen vom Fingernagel langsam und kräftig.

5. Упражнение «Положительные точки» (Positive Punkte).

Mit den Fingerspitzen beider Hände berühre leicht zwei Punkte über den Augen. Etwa in der Mitte zwischen dem Haaransatz und den Augenbrauen. Diese Übung wird mit geschlossenen Augen gemacht.

7. Дыхательные упражнения (Bauchatmen).

Atme langsam ein, zähle bis drei, halte den Atem an und zähle wieder bis drei, atme aus und zähle wieder bis drei, dann halte wieder an und zähle bis drei.

8. Упражнение «Энергичный зевок» (Energiegähnen).

Öffne den Mund so weit, wie es möglich ist, tun so, als müsstest du gähnen, dabei massiere leicht die Muskeln vor den Gelenken.

**Упражнения профилактики близорукости**

1. Leichte Massage der Augenglieder mit den Fingerspitzen. Nur mit sauberen Händen machen.

2. Die Augen vertikal und horizontal bewegen.

3. Mit den Augen zwanzig Sekunden blinzeln.

5. Abwechselnd die Fingerspitze 5-8 Sekunden vor den Augen fokussieren und dann konzentriert die Wandtafel auch 5-8 Sekunden anschauen.

**Приложение 3**

**Гигиенические критерии рациональной организации урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Фактор урока** | **Уровни гигиенической рациональности урока** | | |
|  |  | **Рациональный** | **Недостаточно рациональный** | **Нерациональный** |
| 1 | Плотность урока | Не менее 60% и не более 75-80% | 85-90% | Более 90% |
| 2 | Число видов учебной деятельности | 4-7 | 2-3 | 1-2 |
| 3 | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Не более 10 мин. | 11-15 мин. | Более 15 мин. |
| 4 | Наличие эмоциональных разрядок (число) | В соответствии с гигиеническими нормами | С частичным соблюдением гигиенических норм | В произвольной форме |
| 5 | Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы. | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. | Частые несоответствия позы виду работы |
| 6 | Психологический климат | Преобладают положительные эмоции | Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный | Преобладают отрицательные эмоции |