

«Формирование адаптивной среды на уроках английского языка через использование здоровьесберегающих технологий»

Выступление на МО учителей английского языка Борисенко М.А.

Единственная красота, которую я знаю - здоровье. Г.Гейне

Одним из приоритетных направлений гуманизации школьного образования считается сохранение и укрепление здоровья детей. Гиподинамия и длительные статические нагрузки являются характерными чертами современной общеобразовательной школы. Динамическая нагрузка – естественная биологическая потребность растущего организма. Невозможность реализовать эту потребность на уроке приводит к быстрой утомляемости, нервозности, снижению внимания, работоспособности, плохому усвоению изучаемого материала.

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья даётся как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров говорят о том, что здоровыми можно считать только 20-30% первоклассников, среди выпускников школ более 80% имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. На сегодняшний день каждый пятый школьник имеет хроническое заболевание. Это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу.

Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, монотонность, статические формы организации, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, трудности в организации правильного питания дома, неблагоприятная экологическая ситуация, и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья детей. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания повседневной жизни.

Перегрузка учащихся на уроке, 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.

Смена видов активности, включение игровой деятельности, стимулирование творческого отношения к теме урока, наличие соревновательных моментов повышает умственную работоспособность, познавательную активность, мотивацию к изучению языка. Стимулом привлечения внимания учащихся является и новизна структуры урока. Однако реализовать модель урока с активной динамической нагрузкой в условиях современной общеобразовательной школы в полном объеме практически нереально.

Причины: государственные программы, регламентирующие учебный материал, сложившийся стереотип поведения учителя, количество учебных часов по предмету. Но можно попытаться частично позаимствовать опыт иностранных коллег и по мере возможности использовать инновационные комбинации дополнительных технических средств, вариационных методик для реализации образовательного и динамического компонентов и релаксационных пауз, учитывая специфические особенности отечественного образования. Компоненты комплексной модели урока, способствующие решению задачи совмещения высокой продуктивности учебного процесса с педагогическими приёмами, которые позволяют сохранить и укрепить уровень здоровья учащихся:

положительный эмоциональный настрой на урок (снимает страх, создает ситуацию успеха);

самомассаж (улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение);

гимнастика: пальчиковая (снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке и скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи),

дыхательная (помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей),

для глаз (полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения. упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям);

физкультминутка, динамическая пауза (снимают напряжение общей моторики);

смена видов деятельности (разнообразие заданий: читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т.д., направленных на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости);

игра, игровые моменты (преобладающая форма деятельности у младших школьников, через которую ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать);

оптимальный темп ведения урока;

подача материала наиболее доступным рациональным способом (предполагает воздействие на все каналы);

нестандартное размещение ученических рабочих мест в классе;

чередование горизонтальных (работа за столом) и вертикальных рабочих плоскостей;

нетрадиционная система опроса;

музыкальное сопровождение;

групповой метод обучения.

Большинство перечисленных компонентов можно использовать на всех этапах обучения языку и наши отечественные коллеги, без сомнения, применяют их на практике по мере возможности. В данной статье мы более подробно познакомим с приёмом использования пальчиковых игр на уроках английского языка в начальной школе. На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны. Отечественные физиологи подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В.М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь ребенка. А известный педагог В.А Сухомлинский утверждал, что "ум ребенка находится на кончике пальцев". Развитие мелкой моторики пальчиков полезно не только само по себе, в настоящее время много говорят о зависимости между точным движением пальцев рук и формированием речи ребенка. Сложная и умелая работа пальчиков помогает развиваться речи и интеллекту, оказывает положительное воздействие на весь организм в целом, готовит непослушную ручку к письму.

Характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей. Этого можно избежать, если использовать на уроках здоровые берегающие технологии.

Индивидуализация образования – один из способов сохранения, поддержки, улучшения физического и психического здоровья учащихся. Классно-урочная система, как основная форма организации учебного процесса, ограничивает возможности индивидуального подхода в образовании. Поэтому, решить проблему индивидуализации возможно за счет использования специальных технологий и технологических приёмов. К их числу относится личностно – ориентированное обучение и метод проектов. Работая над проектом, ученики повышают культуру устной и письменной речи, самостоятельно подбирают информацию, практически используют знания, полученные на уроке. Проектная деятельность стимулирует учеников к высказываниям на английском языке без боязни ошибиться, дать неправильный ответ. Работа в группе создаёт ситуацию успеха для каждого ученика. Совместное

выполнение проектных заданий приводит к созданию доброжелательной атмосферы.

Для организации благоприятного климата на уроках, для более эффективного достижения задач урока, поддержания мотивации учащихся можно использовать технологические приемы здоровьесберегающей направленности:

- учёт физиологических и психологических особенностей детей;
- приемы позитивной психологической поддержки ученика;
- игровые технологии, способствующие отдыху и вызывающие положительные эмоции;
- создание языковой парасреды через насыщение образовательного пространства единицами материальной культуры, фотографиями, буклетами, символами, аутентичными газетами, журналами. Все это способствует положительному эмоциональному настрою и повышению мотивации к изучению предмета. В системе использую аутентичные видеоресурсы на уроке, что позволяет моделировать ситуации, при которых изучение языка происходит при погружении в культурную среду носителей языка и облегчает стрессовую ситуацию при аудировании. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников, легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями и повысить мотивацию к изучению английского языка.

Валеологизация системы образования предполагает, что каждый урок, каждое школьное мероприятие должно содержать в себе оздоровительный эффект, препятствовать развитию переутомления, не ухудшать здоровье, а способствовать его развитию. Важным способом поддержания общей учебной работоспособности организма учащихся является проведение на каждом уроке физкультминуток, связанных с усилением двигательной активности учащихся, с борьбой против гиподинамии, со снятием утомления с различных групп мышц и активизации познавательной способностей детей.

На уроках английского языка на начальном этапе данная задача легко решается с помощью песен и рифмовок. На их основе проводится профилактика нарушений осанки и зрения, активизируются внимание, память, умственная работоспособность, снимается умственное и физическое напряжение. Кроме того, развивается речь, обогащается словарный запас, отрабатывается произношение, а самое главное, поддерживается интерес детей к изучению английского языка. Учащиеся с самого начала приобщаются к культуре страны изучаемого языка. Многочисленные повторы, характерные для песенного жанра, способствуют легкому и произвольному запоминанию лексико-грамматических конструкций. Прочному запоминанию также способствует комплекс таких факторов, как рифма, лад, тональность, мелодия.

Уже несколько лет на своих уроках я провожу такие песенные физкультминутки и вижу интерес к ним у детей (все слова песен сопровождаются соответствующими действиями)

Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Sing, sing, sing a song,
Sing a song together.
Sing, sing, sing a song,
Sing a song together.
Wink, wink, wink your eyes,
Wink your eyes together.
Wink, wink, wink your eyes,
Wink your eyes together.

Dance, dance, dance a dance,
Dance a dance together.
Dance, dance, dance a dance,
Dance a dance together.

Spin, spin, spin around,
Spin around together.
Spin, spin, spin around,
Spin around together.
Ride, ride, ride your bikes,
Ride your bikes together.
Ride, ride, ride your bikes,
Ride your bikes together.

Wash, wash, wash your face,
Wash your face together.
Wash, wash, wash your face,
Wash your face together.

March, march, march, march to bed,
March to bed together.
March, march, march, march to bed,
March to bed together

С этой целью использую методы эмоциональной раскочки, медитативно релаксационные упражнения.

Методы эмоциональной раскочки.

1. Упражнение «Комплименты».

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

2. Игра «Вам-сообщение».

По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

2. Упражнение на релаксацию и визуализацию.

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.

3. «Качели» (упражнение стимулирует мыслительные процессы).

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

[www.youthonline.ca/toddlers/finger plays/index.shtml](http://www.youthonline.ca/toddlers/finger%20plays/index.shtml) - 16k

<http://www.nccc.org/Curriculum/fingerplay.html>

<http://www.nccc.org/Literacy/fingplus.html>

<http://www.songsforteaching.com/fingerplays/index.htm>

<http://www.preschoolrainbow.org/preschool-rhymes.htm>

<http://www.englishforkids.ru>