

# Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка

*Литвинова Виктория Валерьевна,  
учитель английского языка  
МОУ «Гимназия №7»*



Поскольку я преподаю английский язык, то, конечно, меня более всего интересует, какие приемы здоровьесбережения можно применить на уроках английского языка. Считаю, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально благоприятной и комфортной обстановки и создание у детей **положительной эмоциональной настроенности** на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом.

Я поставила перед собой цель: применять элементы здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка. На уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика, учитываю индивидуальные особенности учащегося и осуществляю дифференцированный подход к детям с разными возможностями. Каким же должен быть урок с позиций здоровьесбережения?

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ.

Во избежание усталости учащихся, смена видов работ может быть следующая: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, "мозговой штурм", необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

В целях предотвращения утомления учащихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я стараюсь включать оздоровительные моменты: физкультминутки, динамические паузы; минутки релаксации; гимнастика для глаз.

Остановимся подробнее на каждом из них. Я активно использую на своих уроках физкультминутки, так как двигательная активность учеников способствует снятию усталости и повышению мотивации к обучению, лучшему овладению языковым материалом. Отличительной особенностью многих упражнений на уроке английского языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами и на себе. Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку. Как и все учителя во время уроков я провожу физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

Для себя я выделила несколько правил для проведения физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц. Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет

использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.

При подборе стихотворений стараюсь следить за тем, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока.

Часто я прошу учеников провести **физкультминутку**, и они делают это с большим удовольствием. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон. Вот пример одной из активных форм работы, с успехом используемых мною на уроках. After a bath. After a bath I try, try, try, To wipe myself Till I dry, dry, dry. I wipe my hands And fingers and toes And two wet legs And a little shiny nose. Just think how much Less time I'd take If I were a dog And could shake, shake, shake. Все эти рифмовки забавны и могут использоваться для проведения физзарядок. На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.

Five little gentlemen Going for a walk. Five little gentlemen Stop for a talk. Along came five ladies They stood all together And they began to dance. (5 пальчиков – джентльмены, 5 пальчиков – леди, они встречаются и начинают танцевать).

На уроках английского языка обязательно следует использовать **песни**, причем не только с малышами. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Через песню заучивается лексика, практикуются грамматические структуры, отрабатывается фонетика языка и т.д. Песни я подбираю такие, чтобы их можно было бы петь хором, легко запомнить мелодию и слова. Хорошо, если слова песни сопровождаются еще и соответствующими движениями. Песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или конце урока, когда нужна пауза, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к изучению иностранного 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. На сайте [learnenglishkids.britishcouncil.org](http://learnenglishkids.britishcouncil.org) представлен широкий выбор флэш-песен разной тематики. Они яркие, красочные и «зажигательные»: I am driving in a car (4 times) Over the mountains Through the trees, Travel the world And the seven seas (I am travelling in a boat... I am travelling on a train... I am travelling on a horse...)

Одной из форм релаксации является **игра**. Она используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Например, игра в мяч имеет несколько интерпретаций:

- Учитель называет слово по-английски и бросает мяч ученику. Поймавший мяч имеет право перевода.
- Учащийся (или двое) выходит к доске и отбивая мяч от пола называет 5 англо-

говорящих стран, частей тела, видов спорта, продуктов питания, личных/притяжательных местоимений, неправильных глаголов и т.д. (I know five English-speaking countries: The UK-one, The USA-two, Canada-three, New Zealand-four, Australia-five)

Поскольку количество учащихся с плохим зрением неуклонно растет, снять усталость глаз и восстановить остроту зрения помогает такой комплекс простых упражнений.

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5сек., затем откройте их (считаем от 1 до 20 по-английски).
2. Быстро поморгайте глазами в течение 30-60 сек (считаем десятками от 10 до 100 по – английски).
3. Расположите указательный палец правой руки напротив носа на расстоянии 25-30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 сек., опустите руку (про себя называем, в качестве повторения, дни недели, название месяцев).
4. Посмотрите на кончик носа. Затем закройте глаза и посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы (действие сопровождаем повторением предлогов: to the right, to the left, up, down).
5. Смотрите вдаль в течение 2-3 сек., затем переведите взгляд на кончик носа на 3-5сек. (про себя считаем порядковыми числительными по-английски: the first, the second, ..., the tenth).
6. Выполняйте круговые движения рукой по часовой стрелке на расстоянии 30-35 см от глаз, следя глазами за кончиками пальцев, затем против часовой стрелки. Произносим: My eyes can see, My ears can hear, My nose can smell, My head can nod, My arms can hold, My mouth can talk, My legs can walk, And walk and walk.

Существуют специальные комплексы упражнений, помогающие **укрепить глазные мышцы**, замедлить развитие патологических процессов, например:



- Движение глазами вверх и вниз с максимальной амплитудой. Первое время лучше следить глазами за движущим предметом, например, за карандашом, по мере освоения упражнения выполнять без предмета, лишь воображая его.
- Движение глазами вверх и вниз можно производить под стишок, расположенный в нестандартной форме: Red, red, red, the rose. Blue, blue blue, the dress. Grey grey grey the cat. And is so the rat.
- Или же, движение глазами по кругу, по и против часовой стрелки, при этом произносим скороговорку: "Ann has a fat black cat and a rabbit".
- Движение глазами по очертаниям цифры 8 с острыми углами, располагая рифмовку соответственно очертаниям 8, проговаривая: "That is the man who sat on my hat in the tram".
- Движение глазами по дуге - выпуклой и вогнутой под рифмовку: "Fat Pat had a fat cat, Pat 's fat cat sat at Pat's hat".
- Движение глазами по периметру ромба, рифмовка расположена соответственно очертаниям ромба, проговаривая " A friend in need is a friend indeed".
- Моргайте веками, подобно тому, как бабочка машет крыльями, проговариваем стишок: "Rain on the grass And rain on the tree Rain on the house-top But not on me".

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю **создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке.**

Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Поэтому для создания положительной атмосферы, а также снятия усталости и умственного напряжения на уроке я часто использую эмоциональную разрядку. Это может быть поговорка, шуточное высказывание, смешное четверостишие, юмористическая картинка.

Использование здоровьесберегающих технологий играем большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения. Учит детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках способствует самоопределению, самореализации ученика на основе его внутренней мотивации, вводит ребёнка в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

В заключение хотелось бы добавить, что использование на уроке физкультминуток как одного из успешных видов смены деятельности в учебном процессе позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку, в чем я убеждаюсь все больше и больше с каждым уроком.