

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 26»

**Выступление на школьном методическом объединении учителей
иностранного языка: «Сочетание здоровьесберегающих и
компьютерных технологий на уроке английского языка».**

учитель английского языка
Гришаева Е. А.

Подольск
2011 год.

Здоровьесберегающие образовательные технологии на уроках английского языка

Здоровье - не всё,
но всё без здоровья - ничто.
Сократ.

Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Английский язык в средней школе - серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Прежде всего, огромное значение имеет **организация** урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

Во избежание усталости учащихся, смена видов работ: 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.

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. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету.

Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Наличие эмоциональных разрядок: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся по домашней работе; **разноуровневые** задания способствуют повышению здоровья учащихся.

Различные **тестовые задания** с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.

Чтобы избежать перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объем всех видов тестов, а контрольные работы проводить строго по календарно – тематическому планированию.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить **физкультминутки, игровые паузы** (драматизация диалогов, текстовых отрывков), **зрительную гимнастику** и, конечно, **эмоциональную разгрузку**.

Примером может служить использование на уроках коротких стихов стиле рэп”, которые нередко встречаются в учебника К.Кауфмана . Моментом релаксации можно также считать песни на английском языке. На уроках часто использую пение под караоке.

Песня на уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Различных песен в УМК много, но целесообразно для отдыха выбирать задорные, веселые, шуточные.

Певческая деятельность проявляется в аудировании, разучивании, исполнении песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к

предмету, развивает музыкальный слух и память снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.

Песня на уроке - хороший вид релаксации, предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Различных песен в УМК много, но целесообразно для отдыха выбирать задорные, веселые, шуточные. На примере следующих песен можно показать изучение спряжения глагола «to have», активизацию лексики по темам: «Семья», «Животные».

I have a father, I have a mother,	Look at the boy- he has a toy.
I have a sister, I have a brother	Look at the girl- she has a doll
Father, mother, sister, brother-	Look at the cat- it has a hat,
Hand in hand with one another.	Look at the pig- it is very big.

Певческая деятельность проявляется в аудировании, разучивании, исполнении песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.

В урок включаю **зарядки-релаксации**. По времени это занимает 3-5 минут.

Релаксация- состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения. Этот вид зарядки я провожу преимущественно с обучающимися средней и старшей школы. Упражнения можно проводить под спокойную, тихую музыку.

Teacher: Imagine you can see a tree with apples on it. Try to get them. They are so high. Stand up! Take them. You can't do it? Raise your hands up! It's so difficult to get the apples. Jump! Is there anything in your hands? Nothing? Jump once more. Now have a rest.

Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем-либо необычным, новым. Но при ее проведении я ставлю перед учениками цель запомнить языковой материал. Здесь срабатывает механическая память.

Дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке.

Упражнение «Шарик» (начальная школа).

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. « You are balloons»!
На счёт 1234- дети делают 4 глубоких вдоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

На начальном этапе обучения английскому языку включаю в урок зарядку с использованием различного вида движений, песен, танцев.

Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение служит торможению умственной деятельности учащихся, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувство и сознание детей.

Вот некоторые примеры такой зарядки.

Teacher: Stand up!

(звучит песенка)

Hands up, hands down,

Hands on hips, sit down.

Hands up. To the sides.

Bend left, bend right.

One, two, three, hop,

One, two, three, stop!

Stand still!

Clap, clap, clap your hands.

Clap your hands together. (2 times)

Stamp, stamp, stamp your feet

Stamp your feet together.

Далее выполняются движения с использованием команд:

Dance a dance! Fly! Swim! Go! Run! Jump! Climb!

Часто использую упражнения, помогающие снимать усталость с пальцев:

Do you have a father? Yes, I do.

Do you have a mother? Yes, I do.

Do you have a sister? Yes, I do.

Do you have a brother? Yes I do.

Do you like your father? Yes, I do.

Do you like your mother? Yes, I do.

Do you like your sister? Yes, I do.

Do you like your brother? Yes, I do.

Игра - одна из важнейших форм релаксации. Но имеется в виду не игра на личное и командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие:

Игра- пантомима:

При изучении алфавита: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером).

Ученик(и) у доски выполняет(ют) это задание, а другие учащиеся отгадывают букву алфавита.

- При изучении темы "My pet" изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

- При изучении темы " My day" изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

Ролевая игра- пантомима "In the shop".

Ситуация: В магазине Лондона ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея английским языком, ты пытаешься объясниться с продавцом жестами, мимикой.

Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вызывают положительные эмоции на уроках.

Новизна и нетрадиционность учебного материала.

Ожидание необычного, особая заинтересованность также служит снятию напряжения учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Вызывать интерес может знакомство с новыми журналами, рассказ о каком-либо городе англоязычных стран с применением иллюстраций.

Возникает вопрос: чем же отличается этот вид разрядки от обычного аудирования?

При проведении аудирования учитель направляет внимание школьника на восприятие речи на слух, ставит задачи, предлагает специальные упражнения. Рассказ же учителя, подобранный с целью восприятия усталости, напряжения, начинается словами: «Сейчас я расскажу вам что-то интересное». Такой рассказ не носит учебного характера, а строится на понятном ученикам языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Трудные слова, обороты речи переводятся самим учителем. Такое сообщение рассчитано на 2-3 минуты. Например:

I'll tell you a funny story about the curious little girl. A family of three: a mother, a father and a little girl Susan were going home by bus.

Susan: Where are we going, Dad?

Father: We are going home.

Susan: Where are we going in our home?

Father: To our house.

Susan: What house?...What street?...What boy?...What sweets?

(It was continued for half an hour. At last the father became angry.)

Father: Susan, when we get home will you carry on asking questions?

Susan: What questions?

Father: Susan, if you say the word "what" again I'll get off the bus.

Susan: What bus?

Шутливые истории на уроке.

Необычным раздражителем, вызывающим произвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. Для этого я рассказываю что-нибудь забавное, остроумное из классной жизни, часто используя смешные игрушки, картинки.

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, **похвала** ученика. Она может быть вербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т. д.

Практикую на своих уроках элементы **разноуровневого обучения**:

Выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме.

Пример выбора домашнего задания.

6 класс. Тема: «Мой день». Задание: рассказать о своем выходном дне.

На 3 балла - написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике);

на 4 балла - рассказать о своем выходном 7-8 предложений;

на 5 баллов – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные (10-12 предложений).

Формированию здорового образа жизни способствуют изучение и применение на практике **следующих тем**:

«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»;

- «Груд, здоровье, долголетие»;
- «Генетические проблемы здоровья»;
- «Технический прогресс и человеческие способности».

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. Так, в 6А классе были проведены нетрадиционные уроки с дегустацией английской кухни. Детям такие уроки особенно нравятся.

Здоровьесберегающие технологии в средней и старшей школе.

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 темы, 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.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку.