

## **Использование здоровьесберегающих технологий с целью мотивации к обучению иностранного языка**

**О.Б. Кизлярова,**

*первая категория, учитель английского языка МОУ «ТОТЛ»,*

*ведущий методист высшей квалификационной категории,*

*ГОУ ДПО «Институт развития образования и*

*повышения квалификации»,*

*г. Тирасполь*

*Аннотация. В данной статье рассматриваются основные технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса. Технологии здоровьесбережения, применяемые в учебном процессе на разных этапах обучения, отличаются креативностью, импровизацией, аутентичным общением на изучаемом языке и создают благоприятные условия для комфортной деятельности обучающихся.*

*Ключевые слова: здоровье обучающихся, здоровьесберегающие технологии; педагогическая технология; правила организации урока.*

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что успешность обучения учащихся определяется уровнем их здоровья. Однако согласно результатам медицинских показателей, о которых рассказывают в последнее время на педагогических педсоветах, на сегодняшний день каждый пятый обучающийся имеет хроническое заболевание. Это заставляет не только задуматься нас педагогов об организации правильного урока/занятия, но и бить тревогу.

Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, монотонность, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, трудности в организации правильного питания дома, а в последние 3 года и обрушившаяся на весь мир пандемия, и не прибавляющее здоровье дистанционное обучение ни учащимся, ни педагогам, и ряд других факторов являются главными причинами резкого ухудшения здоровья обучающихся.

Однако, стоит отметить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с окружающими, с природой и самим собой. В данной

ситуации необходимо всем нам объединиться – педагогам, психологам, медицинским работникам, родителям и самим учащимся, если хотим вырастить поколение не только знающее предмет «Иностранный язык», но и крепкое здоровьем.

Поэтому одной из важнейших задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни с помощью актуальных жизненных тем (Ex. Homeless Animals, Healthy way of life, Virtual Friends etc.), выбор таких технологий преподавания, которые были бы подходящими возрасту учащихся, устраняли бы перегрузки и сохраняли их здоровье.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся. [5, с.25] Идея здоровьесбережения учащихся в образовании является основной задачей Государственных образовательных стандартов Приднестровья уже не первый год.

При организации урока с позиции здоровьесбережения нельзя забывать о важности гигиенических условий урока – мы всегда с ребятами на переменах выходим из кабинета и проветриваем класс. В это время учащиеся могут поговорить на иностранном языке на различные темы и узнать о друг друге немного больше. Психологический климат на уроке является одним из важных элементов учебного процесса – психологический комфорт и положительный настрой учащихся на уроке/занятии очень важны: так, например, можно использовать музыку как на начальном этапе урока/занятия, так и в более старших классах. Мы с ребятами очень любим песни группы Beatles, так как текст песен несложный и легко исполнить. В УМК «Радужный английский» очень много разнообразных песен, которые могут заинтересовать учащихся и настроить на положительные эмоции вначале урока/занятия.

Yesterday (Beatles)

All my troubles seemed so far away,  
now it looks as though they're here to stay.  
oh, I believe in yesterday.  
Suddenly

I'm not half the man I used to be,  
there's a shadow hanging over me.  
oh, yesterday came suddenly.  
why she had to go,  
I don't know, she wouldn't say.  
I said something wrong,  
now I long for yesterday.  
Yesterday  
love was such an easy game to play.  
now I need a place to hide away.  
oh, I believe in yesterday.

- введение в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение обучающихся к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим. Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является похвала обучающихся. Она может быть вербальной и невербальной: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты (Ex. Clap your hands! Hurrah! You're so clever/smart! I'm proud of you! etc.) Количество видов деятельности на уроке/занятии должно быть оптимальным с учетом особенностей изучения иностранного языка (опрос учащихся, письмо, чтение, аудирование, рассказ, рассматривание наглядных пособий или раздаточного материала, ответы на вопросы, выполнение тестов и др). Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Также должны чередоваться и виды преподавания. Обязательным на уроке в современной школе/учреждении должны иметь место методы, способствующие активизации учащихся (игровые методы, исследовательские методы, метод проектов и т.д.); метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки). Педагог на любом уроке/занятии должен следить за правильной позой обучающихся, т.к. смена видов деятельности требует смены позы обучающихся. [1, с. 117] На каждом

уроке на любом этапе обучения должны проводиться динамические паузы, гимнастика для глаз в зависимости от характера выполняемой работы: учащиеся работают индивидуально, в парах, в парах сменного состава, в группах, командах. Физкультминутки можно проводить, используя различные стихотворения, песни (песня на уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и помогает в формировании фонетических, лексических, грамматических навыков) и элементы танцев на иностранном языке. Таким образом, выполнение упражнений не только поможет учащимся расслабиться и отдохнуть, но и поможет освоить новую лексику, познакомит его с культурой носителей языка. [4, с. 35] И одним из самых важным в организации урока/занятия является наличие мотивации у учащихся к учебной деятельности на уроке/занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.), используемые педагогом методы повышения этой мотивации, привлечение дополнительного материала, подобранного самими учащимися; применение красочной презентации и т.д. [3, с. 96]

В конце урока следует обратить внимание на следующее: насыщенность урока, а точнее плотность урока, т.е. количество времени, затраченного обучающимся на учебную работу. Также следует учитывать завершение урока/занятия: педагог вместе с учащимися проводят рефлексию урока или деятельности, имеют возможность задать друг другу вопросы, учитель/преподаватель может прокомментировать домашнее задание, попрощаться с учащимися на иностранном языке; характер, объем и дифференцированность домашних заданий соответствует реальным учебным возможностям, индивидуальным особенностям и способностям учащихся. Очень важно, чтобы каждый учащийся смог справиться с его выполнением и, если возникают трудности не боялся допустить ошибку. Ведь на следующем уроке/занятии педагог сможет объяснить, что было непонятно.

[2, с. 55].

Урок/занятие иностранного языка отличается большой интенсивностью и требует от обучающихся концентрации внимания и напряжения сил. На уроке иностранного языка нужно стараться создать такие условия, которые обеспечат учащимся высокую работоспособность на протяжении всего урока/занятия и позволят избежать переутомления. Предмет «Иностранный язык» - серьёзный и сложный предмет. В процессе обучения учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому педагог должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Хотелось бы добавить, кроме «креативных подходов» многие факторы влияют на здоровье обучающихся, и чтобы достичь желаемого результата в образовательном процессе при изучении иностранных языков с учётом сохранения и укрепления здоровья –необходимо объединить педагогов, психологов, родителей и самое главное –самих детей.

Мне очень нравятся известные слова Жан-Жака Руссо и всегда помню их девиз при подготовке к своему уроку: «Прежде чем сделать ребёнка умным, сделайте его здоровым и крепким».

#### **Список литературы**

1. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе // 2004. №1
2. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004
4. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. – М.: Просвещение, 1990
5. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. <http://festival.1september.ru/>
7. <http://ped-kopilka.ru/>