Конкурс методических разработок.

**«Здоровьесберегающие технологии в моей практике.**

Что такое современные здоровьесберегающие технологии. Существует множество трактовок данного определения. «Здоровьеформирующие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова- это все те психолого- педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностные качества, способствующих его сохранению и укреплению представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология по мнению В.Д. Сонькина- это:

1.Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2.Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возростными, половыми, индивидуальными способностями и гигиеническими требованиями);

3.Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

4.Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Ежегодно в целях улучше­ния качества образования модернизируются старые и разрабатываются новые УМК. Тысячи теоретиков и прак­тикующих педагогов и психологов пытаются решить слож­нейшую задачу: как помочь учащимся освоить весь объем знаний, умений и навыков, необходимых дня того, чтобы стать востребованными и успешными членами социума, и при этом максимально сохранить физическое и психи­ческое здоровье молодого поколения, а значит, и нации в целом.

Все тревожнее становятся результаты медицинских исследований. Все меньше детей рождаются здоровыми, ритм и стиль современной жизни оставляет все меньше возможностей для сохранения и укрепления здоровья, тем более что в русской ментальности в целом не заложено стремление к сохранению и укреплению здоровья. Навер­ное, поэтому всё мрачнее становится прогноз для нашего общества, вплоть до совсем «апокалипсического» — угро­зы исчезновения нации. И неважно, насколько оптимис­тически или пессимистически каждый из нас воспринима­ет эти перспективы на будущее, еще можно попытаться сделать что-то для того, чтобы они не оправдались.

В народе говорят: «Все болезни от нервов» Я не ме­дик, поэтому не берусь судить, насколько эта фраза верна, но все мы знаем, что напряжение, в котором пребывают наши дети, вынужденные поглощать и перерабаты­вать огромные объемы информации, прессинг со сторо­ны амбициозных родителей и со стороны общества, предъявляющего все большие требования к молодому специалисту, ведут к росту тревожности по поводу их бу­дущего, к появлению сомнений в своей конкурентоспособ­ности, эмоциональным срывам, апатии и депрессии, раз­рушающим здоровье Мы не рассматриваем здесь такие страшные последствия этого состояния эмоционального дискомфорта, как подростковый алкоголизм, наркомания или суицид.

Тема моей исследовательской работы- внедрение здоровье сберегающих технологий в обучении английскому языку. Как показывает практика, английский язык в школе- сложный предмет. На уроках учащимся приходится выполнять несколько видов деятельности: говорение, чтение, аудирование и анализ информации, поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровье сберегающим 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.

Я — учитель; я люблю своих учеников, мне не безраз­лично будущее моего народа, поэтому всегда интересовалась здоровье сберегающими технологиями обучения, даже тогда, когда этот термин не был, что называется, на слуху. Считаю, что учить и учиться можно легко и с удоволь­ствием,

Поскольку я преподаю английский язык, то, конечно, меня более всего интересует, какие технологии и приемы здоровье сбережения можно применить на уроках англий­ского языка хочу не только поделиться тем, что когда-то узнала от коллег на семинарах и мастер-классах, прочи­тала и применяла на своих уроках, темы, что наработала за годы педагогической деятельности сама, но и пригла­сить других преподавателей поделиться своим опытом, мыслями, знаниями. Ведь учитель — это еще и вечный ученик

Свято верю в то, что, несмотря на всеми признанную сложность, иностранный язык — это именно тот предмет, при изучении которого каждый учащийся имеет шанс по­чувствовать себя успешным и, как следствие, ощутить эмо­циональный комфорт и удовольствие от самого процес­са получения знаний, от возможности развития и демон­страции своих способностей (интеллектуальных и творчес­ких), своих умений и навыков

Самым главным, с моей точки зрения, как это не пока­жется банальным, является индивидуальный подход. Однако «индивидуальный подход» — это то, что так легко декларировать и так трудно реализовать, ведь есть госу­дарственные стандарты, есть программа, есть «наполня­емость» группы и есть вечный дефицит учебного времени, тем не менее, считаю, что английский язык — это тот предмет, при изучении которого реализовать индивиду­альный подход немного легче, чем при обучении другим предметам. Во-первых, для обучения иностранному языку класс делится на группы, и мы с вами работаем на уроке не с 25—28 учениками, а с 12—14, и с 7—8, Во-вторых, обучение английскому языку ведется по пяти направлениям, развитие ЗУН по четырем видам речевой деятельности (чтение, письмо аудирование, говорение) и обучение теории языка (грамматика, орфография, пунктуация и так далее) Кроме того на уроках английского языка учащиеся приобретают общие знания: о мировой культуре и культуре страны изучаемого языка, о литературе, искусстве, географические знания, знания по истории и многие другие Понятно, что ученик неуспешный в каких-то видах речевой деятельно­сти или аспектах языка, может оказаться вполне успеш­ным в других. Поэтому учителю английского языка доста­точно легко выбрать то, в чём каждый конкретный ученик наиболее успешен. Стараюсь внимательно отслеживать успешность каждого и в текущем контроле, особенно если это устный контроль (то есть контроль в присутствии дру­гих учащихся, когда успешность или не успешность — это ещё и вопрос «места» ребенка в обществе его сверстни­ков), спрашивать именно в той области, в которой этот учащийся наиболее силён.

Например, в одной из групп, где я преподаю, есть уче­ник очень «слабый» почти по всем видам речевой дея­тельности. Также он плохо знает грамматику (сфера, в которой чаще всего проводится контроль). При этом под­росток мучительно переживает, свои неудачи и очень нуж­дается в признании одноклассников. И этот же самый ученик довольно хорошо воспринимает английскую речь на слух. Надо видеть, как радостно, с каким воодушевле­нием отвечает он при выполнении заданий на аудирова­ние, с какой гордостью получает оценку «хорошо» и как потом, после урока, все ещё ощущая эмоциональный подъем, делится тем, как он понял и выполнил это зада­ние

Есть учащиеся, у которых хорошо развито логическое мышление, и им легче всего дается грамматика. Есть дети, для которых главное — устная коммуникация. Другие, наоборот, предпочитают продуманно и спокойно изложить свои мысли и идеи письменно. Я всегда стараюсь дать возможность каждому ученику продемонстрировать то, в чем он наиболее силён

Конечно, время от времени каждого ученика нужно спрашивать и по тем видам заданий, которые он, по на­шим прогнозам, может выполнить плохо или совсем не справиться, ведь, во-первых, и промежуточный и итого­вый контроль проводится по всем видам речевой деятель­ности, и мы должны отслеживать прогресс или его отсут­ствие по всем аспектам. Во-вторых, мы не можем пред­намеренно создавать у ученика ошибочное представление об уровне его языковой компетентности. Но на фоне периодической успешности неудачи не будут восприни­маться слишком остро. Если же, имея вполне благие на­мерения показать ученику «всю глубину проблемы», мы будем стараться спросить его именно тогда, когда ожи­даем его неуспех, то вполне вероятно, что вместо того, чтобы приложить максимум усилий для решения пробле­мы, он придет к мысли «я всё равно никогда этого не пой­му», «я никогда этого не выучу», «мне это не даётся» и во­обще перестанет заниматься по предмету. Поэтому мне представляется более рациональным помогать ученикам (имеющим какие-либо особые затруднения), давая инди­видуальные задания на дом и проверяя их выполнение, не в присутствии всей группы, а. например, на переменах, после уроков или на дополнительных занятиях (делая это, по крайней мере, до тех пор, пока отставание от других учеников группы не перестанет быть, слишком очевид­ным) При этом учителю необходимо проявлять терпение и доброжелательность, обязательно одобрять попытки

ученика преодолеть трудности, внушать ему, что все обя­зательно получится

Глубоко убеждена, что ощущение успешности являет­ся основной составляющей мотивации Мотивация, в свою очередь, ведет к достижению нового уровня успешности. Конечно, бывает и так, что мотивацией является как раз чрезвычайная сложность задачи. Но такие случаи скорее исключение.

Итак, в наших с вами силах создать как круг успешнос­ти, так и порочный круг: неуспех - отсутствие мотивации (зачем? я все равно сделаю неправильно) - ещё боль­ший неуспех - отказ от попыток решить проблему

Кроме того, при проведении контроля нужно помнить некоторые советы психологов. Во-первых, при составле­нии тестов и карточек с индивидуальными заданиями нельзя пользоваться слишком мелким шрифтом и поме­щать на одну страницу слишком много заданий. Наличие на странице белого (свободного) места снижает напря­жение, которое непременно возникает при выполнении контрольных и проверочных работ во-вторых, нужно по­мнить о том, что разным по темпераменту детям нужно разное количество времени на выполнение одного и того же задания. Поэтому хорошо, если при выполнении за­дания ученики знают необходимый минимум, который нужно выполнить для получения положительной оценки, и максимум — для получения каких-то бонусов (дополни­тельный балл или дополнительная оценка, если разни­ца между минимумом и максимумом значительная). При проверке письменных работ лучше подчеркивать ошиб­ки, не исправляя их, давая ученику шанс ещё раз подумать над предложенным заданием. Иногда (если вы не уве­рены, что ученик самостоятельно разберется, какие ошиб­ки он допустил) можно на полях делать пометки, обозна­чая тип ошибки, например: G — grammar. Sp — spelling, W. о. — word order и так далее понятно, что учащиеся должны заранее знать эти обозначения. Даже если пос­ле успешного повторного выполнения вы несколько сни­зите оценку (что тоже должно быть оговорено заранее), учеником будет проделана определенная работа по лик­видации пробелов в знаниях. Если же вы исправите все ошибки, то ученик, скорее всего, обратит внимание толь­ко на оценку Конечно, повторная проверка создает для нас дополнительную работу, но дополнительные усилия учителя всегда будут вознаграждены достижением учени­ками положительных результатов, кроме того, при про­верке письменных работ, с моей точки зрения, лучше из­бегать красного цвета, который слишком уж тревожен, агрессивен и категоричен.

Теперь поговорим об обычных обучающих уроках. Обычный урок не вызывает такой тревоги и напряжения, как выполнение тестов и контрольных работ, но тем не менее тоже не всегда сопровождается положительными эмоциями Поэтому так важно для учителя быть добро­желательным. терпеливым и тактичным по отношению ко всем ученикам независимо от их способностей, поведе­ния или характера Важно создать на уроке атмосферу сотрудничества и взаимоуважения, заинтересовать и ув­лечь для этого у учителя есть много возможностей.

При планировании урока для учащихся любого возра­ста очень полезно придумывать (находить в методической литературе, заимствовать у коллег) задания, выпол­нение которых не только помогает закрепить какие-либо знания, умения и навыки или получить новые, но и дос­тавляет радость и удовольствие

Часто урок начинается с «warming up» (так называе­мого «разогрева»), то есть различного рода лексических, фонетических или лексико-грамматических «зарядок». Сделать этот этап более привлекательным и задающим тон всему уроку совсем несложно, если превратить его в маленькую игру или соревнование. Например, какая груп­па (ряд, пара) учащихся за одну минуту вспомнит и запи­шет больше ключевых слов; или кто (или какая группа) построит большее количество предложений (на заданную тему или грамматическое правило); или составить мини- рассказ всей группой (предложение за предложением, ученик за учеником), при этом каждый следующий ученик может быть выбран ведущим (дополнительным услови­ем может быть что угодно: соблюдение какой-то видовременной формы, употребление какой-то структуры и так далее).

Также можно превратить рутинное закрепление грам­матических структур в увлекательное занятие, если раз­дать ученикам наборы разрезанных на части предложений и предложить их собрать. Можно добавить к этому элемент соревнования, если отмечать тех, кто справился с заданием быстрее или собрал за определенное время большее количество предложений после выполнения задания необходимо ещё раз обратить внимание учащих­ся на то, какое именно правило или какая структура были в основе всех предложений. А если у вас есть интерактив­ная доска, го подобные упражнения становятся ещё бо­лее увлекательными.

Грамматические структуры также легко запоминаются при работе с песнями, стихотворениями, рифмовка­ми и выдержками из интересных текстов. У каждого учи­теля в «копилке» множество таких «помощников».

Например: для запоминания правила об окончании -s, -es к глаголам в 3-м лице, единственном числе, в видовременной форме Present Simple

I live here We live here

You live near You live near

Tom lives so far Tom and Ray

That he goes in a car Live far away

или для структуры Present Continuous:

One and two and three and four

I am sitting on the flour..., —

здесь можно предложить детям изменять лица и числа, и таким образом провести маленькую игру.

Для запоминания употребления модального глагола «сап» можно разучить с детьми следующую песенку, ко­торая также может использоваться при проведении физ­культминутки:

I can jump like a frog,

Boing, boing!

I can swim like a fish.

Splish. splash, splish!

I can jump and I can swim,

I can dance and I can sing!

And I can run and run and run

Just like this.

Для запоминания структуры Present Perfect можно использовать стихотворение «Have You Ever Been to the Beaches of Mexico?». Для запоминания вопросительных структур Present Simple — песенку «What is Your Name?» Структуру «use to» можно запомнить, если выучить пес­ню кота Гарфилда из одноименного мультипликационного фильма.

Перечислять можно бесконечно.

Конечно, все эти рифмовки и песенки хороши для уче­ников младшего возраста.

При работе с учениками среднего и старшего возрас­та и введении более сложного материала можно и нуж­но применять элементы проблемного обучения, так как самостоятельно сделанное открытие всегда вызывает чувство удовлетворения, что, в свою очередь, положитель­но влияет на психофизическое состояние, как каждого учащегося, так и группы в целом.

Для работы с лексикой очень хороши учебные филь­мы, видеоклипы, отрывки из мультипликационных и худо­жественных фильмов на этапе закрепления лексики можно применять приём «озвучка» (с опорой на субтит­ры или без). Можно превратить это в ещё более интерес­ное занятие, попросив учащихся «переозвучить» по-сво­ему тот или иной отрывок.

Интерес и удовольствие у многих учеников вызывает такой вид работы, как проект. Существует много споров по поводу того, что гаков «проект» В своей практике я исхо­жу из того, что проектом может считаться любой вид ауди­торной или внеаудиторной деятельности, при которой происходит поиск дополнительной информации, её сор­тировка и оформление в любом формате (от открытки, постера или альбома до настольных или компьютерных игр, флеш-анимаций и видеоклипов, концертов или ра­диопрограмм). Главное, чтобы это было интересно и ис­полнителям и аудитории при защите проекта. При этом слабые в языковом отношении ученики могут продемон­стрировать свои организаторские, творческие или иные способности, поделиться своими увлечениями с другими детьми, найти единомышленников.

Все вышеперечисленное, призвано, положительно влиять, на эмоциональную сферу, Но учителя не может не волновать и сфера физического комфорта и физическо­го здоровья его учеников.

Недавно в СМИ появилась информация о том, что россияне становятся ниже ростом и у них даже уменьша­ется объем легких. Не удивительно. Не говоря уже об эко­логических и социально экономических причинах, суще­ствует ещё ряд причин, которые, как мне кажется, тоже отрицательно влияют на физическое здоровье детей. Дети мало двигаются, мало поют и мало кричат, С самого рождения их сопровождают фразы «тише», «не шуми», «не бегай», «замолчи», «не кричи». Поэтому предлагаю коллегам урок для младших школьников начинать и (или) заканчивать «кричалкой». Например:

Учитель: How are you?

Ученики: We are fine.

Учитель: Are you ready?

Ученики: Yes. we are.

Учитель: Let us start,

Ученики, Hurrah! Hurrah!

Предложите сочинить такие «кричалки» своим учени­кам в качестве мини-проектов — и ваша «копилка» попол­нится настолько, что хватит на долгие годы.

Подвижные игры*,* разминки и физкультминутки осо­бенно необходимы младшим школьникам. И нам, препо­давателям английского языка, гораздо легче логично «вплести» их в структуру урока, чем преподавателю мате­матики, физики или истории.

Это может быть и повторение лексики в игре с мячом (при этом нужно помнить о правилах безопасности: мяч должен быть достаточно большим и легким, дети долж­ны встать и выйти из-за парт), и зарядка о сопровожде­нии рифмовок (всем известные «Hands up! Hands down!» и «Bend your head, bend your knees» и более современ­ные, которыми изобилуют аутентичные учебники, или при­думанные вами или вашими учениками). Это могут быть подвижные игры и хороводы (если позволяют размеры класса), и даже просто аналог русской игры «Небо, вода, земля» (нужно только, чтобы дети при этом встали)

Не стоит бояться, что если дети подвигались и пошу­мели, то потом будет трудно вернуть урок в рабочее русло. Совсем наоборот: сбросив напряжение, дети будут готовы серьезно потрудиться дальше

Конечно, вы не предложите зарядку ученикам старших классов. Но и здесь можно найти выход, в середине урока можно спланировать задания по группам, которые выполняются в специально созданных «рабочих» зонах. Это могут быть просто столы без стульев, или дополни­тельные доски, или прикрепленные к стене листы ватма­на. Главное — дать ученикам возможность встать и под­вигаться.

Безусловно, нельзя превратить каждый урок, от нача­ла до конца, в урок-праздник, урок-соревнование. Многое требует серьезного труда, спокойной академической об­становки, вдумчивой интеллектуальной работы. Да и веч­ный праздник надоедает так же быстро, как и серые буд­ни. Во всём нужно руководствоваться чувством меры. Тем не менее, если ваши уроки будут построены таким обра­зом, что учащиеся будут всегда ожидать чего-то нового и интересного; если эмоциональная атмосфера на ваших уроках будет атмосферой доброжелательства и сотруд­ничества; если ваши ученики будут иметь возможность развивать и проявлять не только свои знания, но и твор­ческие способности — безусловно, и учить, и учиться бу­дет легко и радостно, что, непременно положительно ска­жется на психофизическом здоровье вашем и ваших уче­ников.

На мой взгляд, одна из важнейших технологий здоровьесбережения- школьная оценка. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, и надо помочь ему в этом. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и безусловно интерес к моему уроку. Этому не научит ни один учебник.

Все это, на мой взгляд, помогает росту положительных эмоций, формированию положительного отношения к предмету. Что касается нормативных документов, мною были внесены изменения в календарно-тематическое планирование был добавлен раздел «Здороьесберегающие технологии на уроке», в которой я указываю элемент здоровьесбережения.

Таким образом, проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медработника. Деятельность учителя строится на своих принципах здоровьесберегающей педагогики, главным из которых является принцип не нанесения вреда и принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся.

*Список литературы*

1. *Амамджян, Ш. Г. Play and Learn. English = Играя, учись! (Текст): английский язык в картинках для детей до­школьного возраста / Ш.Г. Амамджян. — М.: просвещение, 1978*
2. *Materials Development in Language Teaching (Text) / ed. B. Tomlinson - Cambridge: Cambridge University Press. 2002.*
3. *Evans. V. Spotlight (Text: /УМК) / V. Evans, J. Dooley, N. Bykova, M.Pospelova. — Просвещение – Express Publishing, 2007.*