

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 27 пос.Падинского»

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка  
как основа сохранения здоровья обучающихся  
в условиях современной информатизации**

**(Выступление на семинаре окружного методического объединения)**

Подготовил:  
учитель английского языка  
первой квалификационной категории  
МКОУ СОШ № 27 пос.Падинского  
Лисовол Оксана Александровна

**2024 г.**

## **Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка как основа сохранения здоровья обучающихся в условиях современной информатизации**

«Здоровье – это одно из естественных прав человека независимое от расы, пола, а также экономической и политической ситуации», — такое определение здоровью даёт Всемирная Организация Здравоохранения.

Одним из эффективных приемов сохранения здоровья обучающихся на уроке английского языка является применение здоровьесберегающих технологий. Они являются неотъемлемой частью урока английского языка на современном этапе.

В разное время разработкой проблемы использования здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку занимались Н.К. Смирнов, Б.Ф. Базарный, Л.Ф. Тихомирова, В.Н. Зайцев и другие ученые.

Существует противоречие между большим количеством теоретических разработок по проблеме и внедрением их в практику обучения иностранному языку, что и определило проблему данной статьи: как рационально использовать здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка?

Современное общество ориентируется на здоровую личность, способную к нетрадиционному решению проблемных ситуаций, умеющую гибко менять стратегию и тактику своего поведения с учетом возникающих изменений, способную прогнозировать последствия своих действий и нести за них ответственность.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии позволяющие педагогу добиться наибольшей эффективности обучения с наименьшим причинением вреда их психическому и физическому здоровью.

Также важно отметить виды деятельности, применяемые на уроках иностранного языка для формирования иноязычных умений и навыков.

Обучение — самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на школьников (более 70% времени учащиеся проводят в стенах общеобразовательного учреждения). Время совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию окружающей среды. Педагогические исследования последних лет показывают, что за период обучения детей в школе у многих состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Отмечается рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития. У большинства детей выявляются хронические заболевания. Показатели состояния здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучения в школе от младших школьников к старшим.

В настоящее время особое внимание уделяется «здоровьесберегающим технологиям», которые описывают систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривают систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика. Таким образом, «здоровьесберегающие технологии» представляют

совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов и объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одну из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов [6; 3].

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждениях образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Педагогические ошибки или неправильно выбранные педагогические технологии отрицательно отражаются на детской психике в виде невротических нарушений, в результате чего наблюдается низкий уровень познавательной активности и мотивации учебной деятельности, высокий уровень тревожности, неустойчивость эмоциональной сферы и несформированность навыков общения, что негативно отражается на состоянии здоровья учащихся.

Среди многочисленных «школьных» факторов риска, негативно воздействующих на здоровье учащихся, следует отметить перегруженность школьной программы, несоответствие предъявляемых нагрузок индивидуальным возможностям учащихся и отсутствием индивидуального подхода, авторитарный стиль преподавания, недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий, а также низкий уровень культуры здоровья учащихся и их неграмотность в вопросах здоровья.

У каждого предмета своя специфика. Школьный курс иностранного языка имеет практическую направленность. С первых уроков дети учатся общаться не на родном языке. При этом они должны усвоить большой объем нового материала (лексические единицы, грамматические формы), приобрести произносительные навыки.

Необходимо отметить, что использование какой-то одной технологии на уроках, затруднительно. Однако сочетание традиционной формы урока с нетрадиционными, вносит разнообразие в процесс изучения иностранного языка.

Правильный выбор традиционных и нетрадиционных форм организации урока иностранного языка, профилактические методики, чередование режимов и видов работы согласно гигиеническим критериям организации урока, демократический стиль педагогического общения, используемые в

системе, и являются условиями для сохранения и улучшения здоровья в обучении иностранному языку.

По мнению Бродкиной Г.В «технологичность и педагогическая поддержка на уроке положительно влияют на поддержание интереса к предмету, создает психологически комфортные условия для развития каждого ученика, снижают тревожность» [2; 26]. Уровень и качество обученности, рефлексия настроения и эмоционального состояния учащихся показывают, что происходит положительная динамика в процессе обучения, эмоциональное состояние характеризуется как стабильно комфортное и уверенное, а это является подтверждением того, что здоровье ребенка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребенок, находящийся в спокойном и уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит неудачи.

Образовательная технология должна соответствовать определенным методическим требованиям: концептуальность, системность, эффективность, гибкость, динамичность и воспроизводимость.

В основе здоровьесберегающего образовательного процесса должны лежать следующие дидактические принципы обучения:

1. Самый главный принцип здоровьесберегающих технологий – «*Не навреди!*» (Nonocere!). Важно дать школьнику максимальный объем знаний, но важно уметь соблюдать оптимум для каждого конкретного ученика, в каждом конкретном условиях.
2. *Принцип деятельности:* заключается в формировании личности ученика и продвижении его не тогда, когда он воспринимает готовые знания, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания.
3. *Принцип минимакса:* заключается в том, что учитель предлагает каждому учащемуся содержание образования на максимально высоком творческом уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума. Система минимакса осуществляет индивидуальный подход и дифференцированное обучение, когда слабый ученик ограничивается минимумом, а сильный получит максимум. Индивидуальный подход на уроках иностранного языка применим при опросе домашнего задания и контрольной проверке знаний. При выполнении контрольных заданий учащимся предлагаются разноуровневые карточки: на «5», «4», «3». Обучающийся сам для себя определяет количество заданий.
4. *Принцип психологической комфортности:* заключается в снятии по возможности всех стрессогенных факторов учебного процесса, создание на уроке атмосферы, расковывающей детей, так как никакие успехи в школе не принесут пользы, если они «замешаны на страхе и подавлении личности ребенка». Для снятия психологической и эмоциональной усталости ребенка в процессе обучения можно эффективно использовать музыку на уроке.
5. *Принцип вариативности:* означает развитие у учащихся вариативного мышления, понимания возможности различных вариантов решения

проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у детей страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.

6. *Принцип творчества:* предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в учебной деятельности ученика, приобретение им собственного творческого опыта, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.
7. *Принцип успеха:* заключается в создании на уроке для каждого ученика ситуации успеха. Успех – это качественная характеристика деятельности ученика, чувство уверенности в собственных силах, вера в то, что можно достичь высоких результатов.

Перечисленные дидактические принципы лежат в основе здоровьесберегающего образования, ориентированного на создание каждому ребенку условий для максимальной самореализации как личности. Реализуясь как личность, школьник будет чувствовать себя эмоционально здоровым, что не менее важно, чем физическое здоровье.

Здоровьесберегающий подход и технологичность в организации обучения иностранному языку помогает учащимся раскрыть самих себя и свои способности, заложенные от природы, научить адаптироваться в быстро меняющемся мире и минимизировать действие стресса, в котором находится ребенок. Благодаря широким возможностям предмета можно научить ребенка различным моделям поведения, вхождению в образ в ролевой игре, повышению уверенности в себе и своих силах, самоанализу, развивать творческие способности каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей.

По мнению Абрамовой И.В., учитель должен находить такие методы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости обучаемых [1; 4].

Специфика предмета иностранный язык требует от технологии обучения специфических технологических операций: ознакомление, тренировка, применение. Доминирующие принципы призваны раскрыть качественные характеристики здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку. К ним относятся:

- доступность и посильность;
- учет возрастных особенностей учащихся;
- направленность обучения на развитие учащихся;
- активность учащихся;
- опора на сильные стороны личности учащихся;
- индивидуализация обучения;
- деятельностный характер обучения;
- оздоровительная направленность обучения.

Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы [8; 58]. Можно выделить частные и общие

приемы. Общие: смена видов деятельности, игровые приемы, разрядки, физкультминутки.

Частные:

1. При обучении произношению использование: считалок, рифмовок, песен, фонетических игр, фонетической зарядки (повторение за учителем в различных формах: сидя, стоя, с поднятием рук вверх, с движением); звукоподражательные игры; физкультминутка с произнесением рифмовок; движения при исполнении песен на иностранном языке и др.;
2. При формировании лексических и грамматических навыков: звуковая наглядность (аудиозаписи, проговаривание); зрительная наглядность (рисунки, карточки разного цвета, цветные мелки); предметная наглядность (игрушки, пальчиковые куклы); лексические и грамматические игры; кроссворды, загадки, викторины; беседа с пальчиковой куклой или игрушкой.

При формировании иноязычных речевых умений в аудировании, говорении, чтении и письме целесообразно использовать анкетирование, игры, ролевые игры, инсценирование, драматизацию, пальчиковые игры, маски, костюмы.

Стоит остановиться на каждом из приемов в отдельности.

**Смена видов деятельности** – это такой прием реализации здоровьесберегающих технологий, который заключается в целесообразном чередовании учителем в ходе урока различных видов деятельности детей, с целью снижения усталости, утомления, а также повышения интереса учащихся.

**Физкультминутки** — это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки, они благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.

**Считалки** – это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой. Считалки – это материал для эстетического, психологического, физического и умственного развития ребенка, и для снятия эмоциональной напряженности.

**Рифмовки** – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка.

**Песни** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, один из приёмов эффективного обучения, который способствует созданию на уроке естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает к активному участию в учебном процессе.

**Игра** – форма деятельности, которая помогает активизировать деятельность ребенка, развивает познавательную активность, наблюдательность,

внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает утомление у детей, так как она делает процесс обучения занимательным для ребенка.

**Фонетическая зарядка** — это этап урока, который помогает переключиться на иностранный язык. Формы ее разнообразны: устный рассказ преподавателя, хоровое повторение выученных ранее речевых образцов, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Фонетическая зарядка может быть проведена в форме игры.

**Загадка** на уроках иностранного языка вводит детей в мир чужой культуры. Отгадывание загадок всегда доставляет удовольствие, приближаясь к игре.

**Ролевая игра** — это прием реализации здоровьесберегающих технологий, предполагающий самостоятельное языковое поведение, выбор лексики, интонаций и стиля поведения в заданной ситуации. Основная цель любой ролевой игры — тренировка неподготовленной речи.

**Инсценирование** — это вид игровой деятельности. Этот прием реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в процессе обучения иностранному языку.

**Драматизация** — это прием реализации здоровьесберегающих технологий, направленный на развитие коммуникативности средствами художественных произведений.

**Пальчиковая игра** — это прием реализации здоровьесберегающих технологий, необходимый для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развивать внимание, терпение, стимулировать фантазию.

Но не стоит забывать, что существуют различные типы уроков. В связи с этим, следует отметить, что и реализация здоровьесберегающих технологий на каждом из типов будет различной.

### **Физкультминутка как один из видов релаксации на уроке иностранного языка**

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 способности детей.

Цель физкультминуток — предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Требования к организации и проведению физкультминуток:

1. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки являются 15 – 20-я минуты урока;
2. Длительность физкультминутки составляет 1 – 5 минут. За такое короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей;
3. Комплексы должны подбираться в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразными.

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести пользу своему организму. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

На уроках английского языка на начальном этапе данная задача легко решается с помощью песен и рифмовок:

Head, shoulders, knees, and toes,

Knees and toes.

Head, shoulders, knees, and toes,

Knees and toes.

Eyes and ears, and mouth and nose.

Head, shoulders, knees, and toes.

Knees and toes.

Но далее расширяется словарный запас учащихся, и рифмовки становятся более сложными. Поэтому, когда ребята изучают тему «Части тела», рекомендуется выполнять физминутки под следующие стишки:

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Stamp, stamp, stamp your feet,

Stamp your feet together.

Turn, turn, turn around,

Turn around together.

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Большое разнообразие рифмовок и упражнений позволяет поддерживать интерес учащихся к этому виду деятельности. Когда физминутка заканчивается, ребята становятся более организованными и дисциплинированными.

Существует ещё один положительный аспект динамических пауз в форме пальчиковых игр. Остроумно весёлое, удачно подобранное маленькое стихотворение, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на уроке, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков.

На занятиях английским языком у младших школьников также необходимо развивать мелкую моторику, так как она позитивно воздействует не только на повышение качества речи родного языка, но и иностранного. Приведём пример рифмовки, который может сопровождаться пальчиковыми играми. Песенка “Finger Family”:

Daddy finger! Daddy finger!

Here I am! Here I am!

How are you today?



Very well, I thank you!

Run away! Run away!

(далее идут Mummy finger, Brother finger, Sister finger, Baby finger)

В этой песенке можно просто показывать и шевелить тем пальчиком, о котором поётся, а можно сделать из бумаги пальчиковые куклы и играть с ними.

В середине урока по возможности необходимо провести дыхательную физминутку. Дети, представляют, что они воздушные шарик *'balloons'*. При счете на каждую цифру делают глубокий вдох: *one, two, three, four* — дети делают 4 глубоких вдоха. По команде *"Breath in!"* необходимо задержать дыхание. Затем, от 4 до 8, они делают глубокий выдох *"Breath out!"* — *four, five, six, seven, eight*.

На среднем этапе обучения возрастает количество программного материала, соответственно увеличивается визуальная нагрузка. Для снятия напряжения можно использовать стихотворный способ:

Look left, right

Look up, look down

Look around.

Look at your nose

Look at that rose

Close your eyes

Open, wink and smile.

Your eyes are happy again.

Как правило, успех применения динамических пауз на уроках зависит от её разнообразия и качественных характеристик. Грамотно подобранные динамические паузы, смысловое содержание которых соответствует теме урока, становятся его органичной частью и способствуют повышению эффективности усвоения учебного материала.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии на уроках с использованием информационно — коммуникативных технологий способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Процесс обучения становится интересным и занимательным, у детей создается бодрое, рабочее настроение, облегчается преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливается интерес детей к предмету.

### **Список использованной 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. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. 2-е изд. М., 2005
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М., 2004

6. Смирнов А.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
7. <http://festival.1september.ru/>
8. <http://ped-kopilka.ru/>