

Будницкая Регина Семеновна,

учитель английского языка высшей квалификационной категории ГБОУ «Лицей № 179» Калининского района, г. Санкт-Петербурга

kag4@rambler.ru

Создание здоровьесберегающего образовательного пространства на уроках английского языка как компонент повышения качества образования

Аннотация. В работе представлен опыт создания здоровьесберегающего образовательного пространства на уроках английского языка. Описаны методические находки, способствующие сохранению здоровья учащихся, проанализирована связь здоровьесбережения с повышением качества образования учащихся лицея.

Ключевые слова: здоровьесбережение, обучение английскому языку, индивидуализация обучения, дифференциация обучения, игровые методы обучения, проектная деятельность, мотивация.

Основной целью комплексных проектов модернизации образования является его качество, под которым понимается удовлетворение актуальных и перспективных запросов и потребностей личности, общества, государства, включая социальную мобильность, профессиональную и жизненную успешность, физическое и нравственное здоровье граждан, в том числе подрастающего поколения, а именно: школьников, лицеистов, студентов.

На наш взгляд, состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. По данным исследований, проводимых школьными психологами, уровень тревожности и негативных эмоций значительно превышает норму [1]. Отсюда стремительно ухудшаются показатели психологического и физического здоровья учащихся. На этом фоне снижается их успеваемость, ухудшается дисциплина, усиливается состояние тревожности. Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения, и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

Здоровьесберегающие технологии – задача особой важности для всех преподавателей, поэтому на уроках должны создаваться все условия для здорового развития детей [2].

В рамках реализации национального проекта «Здоровье нации» в лицее был разработан проект «Здоровые дети», среди прочих мероприятий которого состоялся семинар для педагогических работников лицея, был проведен анализ федеральных и региональных программ по здоровьесбережению, разработаны технологические карты уроков, даны рекомендации использования здоровьесберегающих технологий.

В первом полугодии были запущены программы интегрированного курса здорового образа жизни, проведен разговор о правильном питании в 1–4-х классах, созданы волонтерские группы учащихся 5–6-х и 9–11-х классов, которые провели лицейские акции в поддержку профилактики СПИДа и против наркотиков, вышли с беседами в классы, провели открытый круглый стол с приглашением учащихся лицея. Были также проведены:

– открытые исследовательские презентации, посвященные здоровому образу жизни;

– конкурс рисунков, газет, фотографий в рамках выполнения программы «Разговор о правильном питании»;

– конкурс презентаций на тему «Мы – за здоровый образ жизни».

Во втором полугодии введена программа «Полезные навыки» в 6–8-х классах. Администрацией лицея анализируются уроки с позиций эффективности использования здоровьесберегающих технологий.

В лицее создаются все условия для здорового развития детей [3]:

– соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима (учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка), проводятся физкультминутки;

– производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса);

– формируется здоровый образ жизни.

Воздушно-тепловой и световой режим во всех кабинетах полностью соблюдается. Дети занимают места в классе согласно физической конституции и особенностям зрения. Педагоги используют разные методы введения, закрепления и использования материала в речевой деятельности с учетом того, чтобы дети с визуальной, аудиальной и кинестетической системами мировосприятия одинаково хорошо усвоили материал [4].

Обязательным условием всех уроков являются мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки, зрения (физкультминутки, гимнастика для глаз). Учебная нагрузка соответствует санитарно-гигиеническим нормам, строго ограничен объем домашних заданий.

Большое значение имеет организация урока, в том числе и урока английского языка. Мы стараемся строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время каждого задания, чередуя виды работ (самостоятельная работа, работа с учебником (устно или письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке, мозговой штурм). Все это способствует развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху ребят.

Использование разноуровневых заданий также способствует сохранению здоровья учащихся. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку, на распознавание и поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке. Учителя английского языка лицея широко используют игровые моменты во время проведения уроков.

Чтобы избежать перегрузки учащихся, соблюдается объем всех видов тестов, а контрольные работы проводятся строго по календарно-тематическому планированию.

Для снятия умственного напряжения и утомления вводятся эмоциональные разрядки: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка. Одним из важных здоровьесберегающих действий является создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Мы стремимся вызвать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Для того, чтобы дети не уставали на уроке, мы проводим физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простуд-

ных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

На уроках мы используем методы позитивной психологической поддержки ученика, учитывая индивидуальные особенности учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержания познавательного интереса к изучению английского языка, а также принцип двигательной активности на уроке.

1. Урок – зона психологического комфорта [5].

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменяется микроклимат на уроке.

С этой целью мы используем методы эмоциональной раскочки, медитативно-релаксационные упражнения, упражнения на рефлекссию, визуализацию и релаксацию.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, пение, танцы, игры-соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, драматизация небольших сказок.

Например, мы используем упражнение «Комплименты», когда дети друг другу говорят добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников или упражнения «Поделись радостью», «Нарисуй свое настроение».

Очень эффективны упражнения на релаксацию и визуализацию: расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина; мы на английском языке просим детей представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т. д.

Для достижения высоких результатов в изучении иностранного языка, очень важно чтобы у детей не появилось чувство страха, боязни перед предметом. Мы внушаем им, что они ничего не должны бояться, должны быть раскрепощенными, тогда им будет легче усваивать новый материал.

Считаем, что в средних и старших классах аутогенная тренировка обязательна в начале урока или в его конце.

Вот пример комплексной релаксации. Продолжительность 3 минуты. (*Звучит тихая спокойная музыка для релаксации*).

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out. Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. You are relaxing. Your troubles float away. You love your relatives, your school, and your friends. They love you too. You are in good spirits. Open your eyes. How do you feel?

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на наш взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной: "Well done!", "How clever you are!", "Good boy, girl!" и невербальной: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты.

Похвалу учителя можно выразить в виде солнышка, где лучики выдаются в виде бонуса за удачный ответ. Побеждает тот, чье солнышко ярче. На уроках мы достаточно часто практикуем самооценивание и взаимооценку. Например, учащиеся оценивают свою работу на уроке как good (хорошо), ok (нормально), try again! (попробуй еще).

2. Важной основой здоровьесберегающих технологий является индивидуальный и дифференцированный подходы, которые на наших уроках осуществляются через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания.

Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Организуя виды взаимодействия, нами учитывается уровень экстравертности / интровертности учащихся.

Например, для выполнения определенных заданий на наших уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы.

Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме [6].

3. Двигательная активность учеников на уроке английского языка способствует лучшему овладению языковым материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению.

Отличительной особенностью многих упражнений на уроке является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами на себе. Здесь, на наш взгляд, срабатывает еще и другой вид памяти, который можно назвать «память тела» или «память 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.

На вопрос: «Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения оздоровительных минуток?» учащиеся отвечают таким образом:

- перестали ждать перемену – 25%;
- уроки проходят быстрее – 20%;
- уроки стали интереснее – 27%;
- повысилась активность на уроке – 10%;
- изменились взаимоотношения с учителем – 6%;
- улучшились учебные результаты – 14%.

4. Поддержание интереса к изучению английского языка также является важным компонентом здоровьесбережения.

Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения [7].

Нами используются игровые методы особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. При этом чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

Например, завершая изучение темы «Одежда», детям было предложено провести игру «Парад моделей». Дети подготовили маленькие проектные работы о модели, созданной своими руками. Они выбирали самостоятельно имя модели, подбирали костюмы, изображали модель на рисунке, а затем проводили презентацию своей работы в виде рассказа.

Для повышения мотивации, особенно на старшем этапе подходит метод проектов [8]. Это метод нашел широкое применение во многих странах мира главным образом потому, что он позволяет органично интегрировать знания учащихся из разных областей при решении одной проблемы, дает возможность применить полученные знания на практике, генерируя при этом новые идеи. Эпиграфом к проектному обучению может служить китайская пословица: «Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, вовлеки меня – и я научусь».

С помощью проектной методики на уроке можно достичь сразу нескольких целей: расширить словарный запас детей, закрепить изученный лексико-грамматический материал, создать на уроке атмосферу праздника (элемент здоровьесбережения) и украсить кабинет иностранного языка работами детей. Кроме того, дети охотно работают на компьютере с использованием интерактивной доски.

Овладение иностранным языком в процессе проектной работы доставляет школьникам истинную радость познания, приобщения к новой культуре.

Начало проектной деятельности школьников обычно очень простое – то, что имеет непосредственное значение для каждого из них, например «Портрет писателя», «Путеводитель по стране изучаемого языка», включая такие простейшие проекты как «Генеалогическое древо» (Family Tree), «Школа будущего или «Экскурсия по школе», «Дом моей мечты» и другие (5–6-е классы). У детей должно создаться впечатление, что английский язык – это развлечение, цвет, деятельность, удовольствие.

Презентация проекта по теме «Животный мир планеты» в 4-м классе стала полной неожиданностью для нас. Получилось настоящее театрализованное представление. С нашей точки зрения данный урок ценен не только своим наполнением, но и тем, что соблюдены принципы здоровьесберегающих технологий: комфортная атмосфера, разные виды учебной деятельности, физкультминутка, использование разных видов преподавания.

Данный урок интегрирует знания двух предметов – окружающий мир и английский язык, а интеграция способствует снятию перенапряжения, перегрузки, утомленности учащихся за счет переключения их на разнообразные виды деятельности в ходе урока. Обобщающей темой двух предметов стала тема «Рождение детенышей».

На уроке дети делились на несколько творческих групп в зависимости от той проблемы, которую они изучили. Урок начался с задания «Поделись своим радостным настроением». Затем в виде театрализованного представления в костюмах каждая группа разыгрывала сценки о разных видах животных: насекомых, рыбах, земноводных, пресмыкающихся, птицах. Выступления явились помощью в выполнении заданий в рабочих тетрадях учащихся.

После выполнения задания детей ожидал автобус с гидом, сопровождающим в Лондонский зоопарк. Все надели фуражки и приготовились к путешествию. Во время поездки дети исполнили задорную, шутивную песню о том, как живут животные в зоопарке и о смотрителе зоопарка Эрни, что явилось хорошим видом релаксации после выполнения задания в рабочих тетрадях.

Во время урока учащиеся выступают в роли персонажей учебника и разыгрывают диалоги, презентуют свои проекты о животных и их детенышах, отгадывают загадки, угадывают голоса животных, учатся быстро и правильно произносить скороговорки о животных на английском языке, помогают смотрителю зоопарка навести порядок. Элементы театрализации на уроке являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения, а разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке играет особую роль – ученики всех возрастов занимаются этим видом деятельности с удовольствием.

Урок сопровождает мультимедийная презентация, которая создает атмосферу присутствия в настоящем зоопарке. Финал урока – поездка обратно и исполнение веселой, задорной песни.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает

активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным и продуктивным [9].

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 распорядком своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики болезней и сохранения здоровья. Изучая тему «Продукты», дети знакомятся с правильным режимом питания, назначениями разных блюд, правилами гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности продуктов и т. д. Так, в 6-м классе были проведены нетрадиционные уроки с дегустацией английской кухни. Детям такие уроки особенно нравятся.

Через год работы по формированию адаптивной среды на уроках английского языка путем использования здоровьесберегающих технологий, у учащихся был зафиксирован более высокий уровень настроения, оптимизма и более низкий уровень фоновой тревожности.

По результатам промежуточной диагностики, проведенной в декабре 2010 года, мы можем утверждать, что процесс формирования адаптивной среды идет успешно и, как следствие этого, повышается качество знаний учащихся.

Ссылки на источники

1. Пассов Е. И. Методическое мастерство учителя иноязычной культуры // Учитель иностранного языка. Мастерство и личность. – М.: Просвещение, 1993. – С. 3–25.
2. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров; под ред. Е. С. Полат. – М.: Академия, 2003. – 272 с.
3. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка // Персональный сайт преподавателя английского и немецкого языков Чебоксарского педагогического колледжа им. Н. В. Никольского Фоминой Наталии Николаевны. – URL: <http://teachenglish.ucoz.ru/publ>.
4. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования.
5. Девять способов предотвратить стресс. – URL: <http://www.pacient.ru/pats>.
6. Сергеев И. С. Как организовать проектную деятельность учащихся: практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 80 с.
7. Рабинович Ф. М. Ролевая игра – эффективный прием обучения говорению // Иностранный язык в школе. – 1983. – № 6. – С. 68–74.
8. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования.
9. Там же.

Budnitckaja Regina,

English teacher of the highest qualification category "Lyceum № 179" Kalinin Region, St. Petersburg
kag4@rambler.ru

Creating a health-education space in English lessons as a component of the quality of education

Abstract. The paper presents experience in creating health-formation-tional space for English lessons. Describes the methodological findings of safeguarding the health of students, analyzed zdorovosberezheniya connection with improvement of quality education to students of the Lyceum.

Keywords: health care, English language training, individualized instruction, differentiation training, play training methods, the project activity, motivation.

Рецензент: Горев Павел Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры математического анализа и методики обучения математике ВятГТУ, главный редактор журнала «Концепт»