Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Новосадовская средняя общеобразовательная школа

Белгородского района Белгородской области»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ** **ТЕХНОЛОГИИ** **КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УРОКА ИНОСТРАННОГО  ЯЗЫКА**

подготовила:

учитель иностранных языков

Краснокутская Наталья Николаевна

п. Новосадовый

2023

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.

Между тем, о проблемах здоровьесбережения школьников говорят давно, но сегодня эта проблема стоит особенно остро. Данные Минздрава России (32 % детей являются практически здоровыми, 51 % - имеют функциональные отклонения, а 16 % - хронические заболевания) не оставляют никого равнодушным.

На протяжении многих лет в школьной жизни мы наблюдаем ряд негативных факторов, влияющих на состояние здоровья обучающихся:

* увеличение учебной нагрузки, интенсификация учебного процесса;
* несовершенство учебных программ и технологий, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* стрессовая педагогическая тактика, авторитарный стиль преподавания;
* недостаточная двигательная активность учащихся;
* неправильное питание учащихся;
* несоблюдение элементарных гигиенических требований в организации образовательного процесса;
* слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социализации;
* отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Добавьте к этому фактор дистанционного обучения на базе использования Интернета, получивший широкое распространение в последнее время. К сожалению, стало понятно, что к этой инновационной форме учебной деятельности оказались недостаточно подготовленными практически все участники образовательного процесса. Чётко проявилось отсутствие грамотности родителей в вопросах сохранения здоровья детей, недостаточная функциональная грамотность педагогов. Опыт показал, что самоизоляция и дистанционное обучение для школьников оказались дополнительным неблагоприятным стрессоформирующим фактором, оказавшим негативное влияние на психосоматическое состояние учащихся.

Кроме того, дети сутками играют в компьютерные игры или «зависают» в социальных сетях. Всё это приводит к гиподинамии, нарушению осанки, ухудшению зрения. Наблюдения показывают также, что школьники не имеют твёрдых убеждений в необходимости вести здоровый образ жизни.

Поэтому главной задачей школы становится сбережение и укрепление здоровья детей, формирование у них правильного представления о роли здоровья в жизни и ответственного отношения к собственному эдоровью. Наряду с этим возрастает актуальность формирования культуры учебной (в том числе, дистанционной) деятельности.

  Практика показывает, что процесс формирования сознательного отношения к собственному здоровью требует сочетания информационного и мотивационного компонентов воздействия на учащихся. Это способствует успешному овладению школьниками необходимыми навыками здоровьесбережения.

Ключевой фигурой в организации здоровьесберегающей деятельности, бесспорно, является учитель. Ведь именно он для здоровья современного школьника может сделать не меньше, чем врач. Главная задача педагогов состоит в том, чтобы обучение в школе не причиняло вреда здоровью детей.

Педагог-профессионал, умеющий наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение ребёнка, вовремя заметит внешние признаки усталости или состояния дискомфорта учащегося. Такой учитель направит урок не только в русло достижения дидактических целей, но и на путь сохранения здоровья школьников.

Оценивая деятельность ребят на уроке, нам следует помнить, что ребёнок должен испытывать после урока положительные эмоции, ощущение комфорта и защищённости. Создание ситуации успеха в школе является как условием повышения мотивации к изучению предмета, так и здоровьесберегающей составляющей учебного процесса.

С педагогической точки зрения ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создаётся возможность достичь значительных результатов в деятельности (как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом).

Ещё В.А. Сухомлинский утверждал, что методы, используемые в учебной деятельности, должны вызывать интерес у ребенка к познанию окружающего мира, а учебное заведение стать школой радости познания, творчества, общения. Это определяет главный смысл деятельности учителя: создать каждому ученику ситуацию успеха.

Пережить радость достижения цели, поверить в свои силы помогают такие простые педагогические приёмы, как «Опережающие задания», когда учитель заранее готовит вместе с учеником публичное выступление перед классом, даёт установку на деятельность, помогает ему подобрать материал, составить план высказывания. Затем полученные результаты сравниваются с запланированными, формируется осознанное отношение к результату своего труда. Такая работа нацеливает ребёнка на успех.

Приём «Эврика» предполагает, что ученик при выполнении задания неожиданно для себя открывает что-то совершенно новое, ранее ему неизвестное. Условия для этого создаёт учитель, ставя задачи таким образом, чтобы ребёнок делал определённые выводы. Важно не упустить момент самого «открытия», правильно его оценить, привлечь к нему внимание одноклассников. Именно в такие моменты можно использовать приём «Заражение», когда успех одного ученика становится радостью и стимулом для успеха других, то есть, «заразит» многих.

Так называемое «авансирование успеха» помогает ребёнку, настроиться на достижение результата, освободиться от психологического зажима, почувствовать свою исключительность. Фразы: «У тебя обязательно получится», «Ничего страшного, найдём другой способ решения этой задачи», «Именно ты можешь выполнить такое дело» окрыляют детей, способствуют их личностному росту и завтрашней успешности.

«Скрытое инструктирование» ученика помогает ребенку чувствовать себя уверенней, избежать занижения самооценки. Достигается путем намека, пожелания. «Возможно, лучше всего начать с ответа на этот вопрос», «Мне кажется, что удобнее было бы сделать…» и т.п.

Если говорить о современных педагогических технологиях в аспекте здоровьесбережения, то, на наш взгляд, именно обучение с помощью интерактивных форм сопровождается «присвоением знаний» в непринуждённой комфортной атмосфере. Такие формы затрагивают личность школьника целиком– его мысли, чувства, стремление к игре. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, зачастую возможностью передвигаться по классу. Это снимает напряжённость, снижает утомляемость.

Интерактивные обучающие игры предполагают соблюдение правил щадящего взаимодействия в группе. Не существует оценок «верно-неверно». Нет победителей и побеждённых. В качестве примера можно привести игровое упражнение «Поиск предмета», нацеленное на закрепление в речи учащихся лексических единиц, обозначающих место действия (turn to the right, turn aside, go straight along the wall etc.). Один из учеников с закрытыми глазами должен пройти заданным маршрутом и найти нужный предмет, следуя указаниям членов своей команды.

Или, изучая на уроке немецкого языка тему «Дорога сказок в Германии», можно применить такую форму интерактивного взаимодействия, как упражнение «Угадай, кто я» Учащимся нужно угадать, какого сказочного героя они представляют (его портрет или имя прикреплены на спине), ставя вопросы типа: “Bin ich ein Mann?” - “Kann ich singen?” - “Was trage ich?” Это могут быть разные герои (Rotkäppchen, das tapfere Schneiderlein, Frau Holle и т.д.)

Дети могут передвигаться по классу. Как вариант, в качестве подсказки к герою можно обращаться особым образом, задавать вопросы: “Sag mal bitte, liebes Fräulein…”, “Wie geht’s deiner Oma?”

Очень эффективна такая форма интерактивного обучения, как «cooperative learning», то есть, обучение в сотрудничестве. Основная идея этого метода - создать условия для активной совместной учебной деятельности учащихся в разных учебных ситуациях. По сути, это командно-игровая деятельность. На основании информации, предложенной учителем (к примеру, материалы обучающих мультфильмов о Лондоне), организуется групповая работа для формирования ориентировки, но вместо привычного контроля (тестирования) предлагается своеобразный турнир между группами. В группы входят ученики с равными уровнями обученности. Задания дифференцируются по сложности. Победитель от каждой группы приносит своей команде одинаковое количество баллов независимо от уровня. Это означает,что все ученики равны в своих притязаниях на успех. Победителей ждут награды по номинациям.

Следует также упомянуть, что современные УМК по иностранным языкам уделяют большое внимание теме здоровьесбережения. Они содержат информацию о необходимости вести здоровый образ жизни, материалы о спорте, правилах гигиены, здоровом питании. В учебниках размещаются упражнения, способствующие не только закреплению материала, но и позволяющие чередовать в процессе урока периоды напряжённого внимания с периодами рефлексии, двигательной активности или игровыми паузами.

Так, в учебнике немецкого языка (второго иностранного языка) «Горизонты» для 7 класса размещено упражнение “Orientierung und Mobilität – Ein Versuch”(стр.45). В упражнении закрепляются наречия направления действия (“Geh drei Schritte geradeaus! Geh rechts, zwei Schritte und dann links…”), а также лексика, выражающая эмоции и ощущения (“Ich hatte Angst”, “Ich habe mich total unsicher gefühlt”).

В этом же УМК такие упражнения, как “Macht Interviews in der Klasse, notiert und berichtet” (c.15) или “Spielt Dialoge!” помогают переломить монотонность урока, придают ему живости, вносят элемент творчества.

В учебнике английского языка “Spotlight” на помощь учителю в аспекте здоровьесбережения приходят такие упражнения, как, например, №7 на странице 47: “Work in two teams. In turn each team mimes a party scene. The other team writes down what they think the each student doing”. В 5 классе, работая по теме «Распорядок дня», в целяхосвоения в речи лексических единиц и структур для обозначения точного времени рекомендуется к проведению игра «Часы» (руки — стрелки часов — показывают задуманное время, дети определяют и называют его).

Практически в каждом УМК тематические разделы завершаются творческими проектами, которые обучающиеся выполняют индивидуально. Проектные работы также часто посвящаются вопросам валеологии и здоровьесбережения, стимулируя интерес к этим темам, расширяя объём знаний учащихся и формируя, таким образом, потребности в здоровом образе жизни.

Подводя итог, следует отметить, что здоровьесбережение школьников является педагогической проблемой, которая требует незамедлительного решения. Успех решения этой проблемы зависит от уровня профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры учителя. Только педагог, владеющий знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, умеющий прогнозировать результаты собственной деятельности способен добиться нужного результата.

Педагог должен уметь не только моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики здоровьесбережения, но и личным примером показывать учащимся, как надо заботиться о своём здоровье и о здоровье окружающих людей.

Только при помощи комплексного подхода, можно добиться положительных результатов.

**Литература**

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Москва, Ставрополь. «Илекса», «Народное образование», «Сервисшкола» , 2004.

2. Лукина Н.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка [Текст] // «Общество. Культура. Наука. Образование». – 2012. – №2. – С.40 -43.

3. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. Ростов-на Дону, 2007