

**Рядодубова Юлия Владимировна,**  
учитель английского языка,  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

Вопросы охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения становятся наиболее актуальными в последние десятилетия. Приоритетным принципом государственной политики в сфере образования является сохранение здоровья человека. Статья 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся [4].

Анализ общероссийской образовательной ситуации в целом свидетельствует о том, что система образования, сориентированная на «зуновскую» образовательную парадигму, способствует появлению различных форм школьной патологии: нарушение осанки (62%), функциональные нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (24,5%), нервно-психические расстройства (20-30 %), близорукость - до 33,3% в начальной школе и более 60% у выпускников школ [1]. В отчетах исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России утверждается, что лишь 14% школьников практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания [2].

Эти данные заставляют задуматься о том, что деятельность учителя должна быть главным образом направлена на формирование здоровьесберегающей среды в образовательном процессе.

Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует концентрации внимания, напряжения сил. Очень трудно порой настроить ребят на овладение знаниями в середине и в конце учебного дня, когда многие из них не могут ещё «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, а некоторым из них бывает необходима психологическая поддержка.

Педагогу прежде всего следует учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость. Следует стремиться к тому, чтобы весь урок проходил непринуждённо, а тон учителя был бодрым и дружелюбным, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

Планируя урок, опираюсь на гигиенические критерии рациональной организации урока, разработанные профессором Смирновым Н.К., который рекомендует уделять большое внимание наличию эмоциональных разрядок (2-3), проведению физкультминуток (2- 3), частой смене учебной деятельности (4-7). Преобладание на уроке положительных эмоций, уместное использование технических средств обучения, чередование видов

преподавания приводит к тому, что момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности происходит не ранее, чем через 40 минут от начала урока [3].

С целью сохранения здоровья обучающихся, формирования положительного настроения перед уроком, повышения мотивации к изучению иностранного языка в начале учебного дня провожу утреннюю зарядку. Чаще всего это ряд упражнений, сопровождающихся энергичной музыкой. Кроме известных всем физкультминуток на английском языке, использую детские песенки, которые своим содержанием задают последовательность упражнений. Например, под песню “Here We Go Round the Mulberry Bush” или её аналог “Nuts in May” дети танцуют по кругу и показывают движениями, о чём поется в песенке. Также для проведения утренних зарядок использую песенки “The Merry-Go-Round”, “Alouette”, “Let’s Make a Circle”. Известно, что мышечное движение служит активизации умственной деятельности обучающихся, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят. Дети с желанием идут в школу, просят повторить зарядку, а во время урока повышается работоспособность, так как учащиеся уже настроены на изучение иностранного языка.

На средней и старшей ступенях основного общего образования использую песню во время уроков. Песня позволяет учащимся не только отдохнуть, но и служит прекрасным материалом для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Певческая деятельность проявляется в аудировании, разучивании, исполнении песни. Пение активизирует функции голосового, дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счёт эмоционального настроения. Прослушивание или исполнение песен повышает активность обучающихся. Песни, в которых лексика учится через движения, например “Head and shoulders”, “Alouette”, помогают лучше освоить лексику, выучить команды, отработать любую лексическую тему. Занятия по изучению грамматики английского языка становятся более увлекательными, усвоение материала происходит легче и быстрее, если используются песни.

Для создания психологически благоприятного климата и комфортной атмосферы в классе часто использую стихотворения, рифмовки, пословицы и поговорки на английском языке. Приемы работы со стихами, песнями и рифмовками сочетаются с другими приёмами и делают урок лёгким, интересным и запоминающимся.

Составление проектов, презентаций, кроссвордов, ребусов в любом возрасте развивает творческие способности, вызывает прилив энтузиазма, создаёт возможность итоговой рефлексии.

Наряду с изучением языка интеграция здорового образа жизни в материал урока обеспечивает учащихся необходимым уровнем грамотности для эффективной заботы о своём здоровье. На уроках английского языка изучаются темы “Здоровье и забота о нём”, “Продукты”, “Медицинские

услуги”, “Спорт”, “ Проблемы экологии” и др. Ребята обсуждают пользу спорта, вред курения, наркотиков, употребление алкоголя, фаст фуда, что ведет к формированию сознательного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Включение в урок зарядки-релаксации, по времени занимающей 3-5 минут помогает снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, гимнастики для глаз, игры, пение, танцы, заинтересованность чем-либо новым. Но при её проведении следует ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Ожидание необычного, особая заинтересованность также служит снятию напряжения учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Вызывать интерес может знакомство с новыми журналами, рассказ о каком-либо городе англоязычных стран с применением иллюстраций.

Формирования здоровьесберегающей среды - сложный и многоаспектный процесс, требующий создания комфортного психологического климата, реализации здоровьесберегающих образовательных технологий, соблюдения требований СанПиНа, обеспечения двигательной активности, обучения школьников основам здорового образа жизни. Использование описанных в данной статье методик, форм и приёмов работы на уроках позволяет сформировать положительное отношение и устойчивую мотивацию к изучению иностранного языка, снижению утомляемости, понижению уровня тревожности, и, как следствие, улучшению успеваемости по предмету.

#### **Список литературы:**

1. Богачева Е.А. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса: методическое пособие. - Белгород, БелРИПКППС, 2011. – 220с.
2. Демографический ежегодник России: справ. – М., 2005.- 595с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.:АРКТИ, 2005.- 288с.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Издательство «Омега-Л», 2013.-134с.