

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра методики преподавания иностранного языка

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ
ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В 7-8 КЛАССАХ**

Выпускная квалификационная работа

студентки группы 748

Направление 440301

«Педагогическое образование»,

профиль «Иностранный язык»,

Иванова Валерия Александровна

(подпись)

«Допущено к защите в ГЭК»
Заведующий кафедрой методики
преподавания иностранных языков
доктор педагогических наук,
профессор К.Э. Безукладников

(подпись)

«__» _____ 2018

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
доцент кафедры мет преподавания
и иностранных языков
Панина Елена Юрьевна

(подпись)

ПЕРМЬ

2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В 7-8 КЛАССАХ....	7
1.1 Сущность понятия и принципы здоровьесбережения.....	7
1.2 Средства, методы и приемы здоровьесберегающих образовательных технологий	15
1.3 Организация учебного процесса с позиции здоровьесбережения	21
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	34
2.1 Специфика урока иностранного языка	34
2.2 Возрастные особенности учащихся 7-8 классов.....	36
2.3 Приемы здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка в 7-8 классах и методические рекомендации по их использованию	39
Выводы по второй главе.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это самый ценный ресурс, который есть у человека, поэтому его необходимо не только хранить, но и преумножать. Следовательно, заботиться о здоровье и формировать полезные привычки следует с самого раннего детства, так как именно в детском возрасте формируется организм человека. Важно не просто реагировать на тревожные сигналы организма в период их обострения, но и действовать на их предупреждение.

Школа - это место, где ребенок проводит более 70% своего времени, где он растет, развивается, формирует здоровье на всю дальнейшую жизнь. По результатам исследований, за время получения школьного образования, общее функциональное и физическое состояние ребенка может ухудшиться в 4-5 раз. Чем старше становятся дети, тем с большим количеством нагрузок в школе им приходится сталкиваться, следовательно – происходит увеличение воздействия на здоровье. У них отмечается рост числа хронических заболеваний, увеличивается распространение функциональных отклонений, а также ухудшается психологическое и физическое развитие школьников [15, с. 47].

Изучив данные исследования института возрастной физиологии РАО, нами было определено, что существует ряд факторов риска, которые вносят основной вклад (до 40%) в снижение уровня здоровья детей. Данные, которые предоставляет институт, позволяют рассмотреть факторы риска по степени их воздействия на здоровье учащихся:

- отсутствие комплексной и системной работы по формированию ценностей здорового образа жизни и здоровья в целом;
- полное или частичное разрушение служб медицинского контроля в школе;
- неграмотность педагогов в вопросах охраны здоровья и его укрепления;

- интенсификация учебного процесса;
- наличие существенных пробелов в системе физического воспитания;
- низкий уровень грамотности родителей в вопросе сбережения здоровья детей;
- несоблюдение простых гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса;
- несоответствие технологий обучения и методик функциональным и возрастным особенностям учащихся;
- стрессовая педагогическая тактика [29].

Учителя ежедневно сталкиваются с этими факторами в ходе своей педагогической деятельности. Следовательно, если задействовать в ходе своей практики здоровьесберегательные технологии, то можно добиться их существенной минимизации.

В процессе обучения иностранному языку (ИЯ), от ребенка, учитывая специфику предмета, требуются высокий уровень концентрации внимания и вклад всех своих сил и знаний в процесс понимания изучаемого, так как урок ИЯ характеризуется высокой интенсивностью, беспредметностью, многообразием видов речевой деятельности, что способствует быстрой утомляемости учащегося. В связи с этим, здоровьесберегательные технологии имеют особое значение в процессе изучения иностранных языков.

Необходимо рассмотреть и систематизировать здоровьесберегающие технологии на возможность их применения в процессе обучения детей, которые учатся в 7-8 классах. Интерес рассмотрения данного возраста заключается в том, что дети еще до конца не отошли от перехода из начальной школы в среднюю, в результате чего происходит постоянное появление новых предметов, увеличивается объем нагрузок, отсутствуют единые требования от учителей, а у многих из них уже начинается процесс полового созревания организма, так называемый подростковый период, когда

нарушается внутреннее равновесие ребенка, наблюдается повышенная возбудимость.

Все вышеперечисленное подчеркивает **актуальность** и важность использования здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка в 7-8 классах.

Объектом исследования в данной работе является процесс здоровьесбережения.

Предмет исследования – приемы здоровьесбережения на уроках иностранного языка в 7-8 классах.

Цель курсовой работы – систематизировать приемы здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка в 7-8 классах.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи**:

- определить виды здоровья и степень влияния образовательного процесса на здоровье школьника;
- раскрыть суть здоровьесберегающих технологий, их особенностей, принципов, методов, приемов;
- раскрыть специфику урока иностранного языка;
- описать возрастные особенности учащихся 7-8 классов;
- систематизировать здоровьесберегающие приемы по видам здоровья и этапам урока иностранного языка в 7-8 классах;
- разработать методические рекомендации.

Поставленные задачи определили выбор следующих **методов исследования**: анализ научной литературы по теме исследования, анализ психологических и возрастных особенностей учащихся 7-8 классов,

наблюдение, обобщение и систематизация анализируемого материала, пробное обучение.

Практическая ценность работы видится в возможности использования учителями иностранных языков рассмотренные здоровьесберегающие технологии в работе образовательных учреждений в 7-8 классах.

Исследование состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В 7-8 КЛАССАХ

1.1 Сущность понятия и принципы здоровьесбережения

За период обучения в школе дети постоянно расширяют свой кругозор, получают различные полезные навыки и умения, а также пополняют свой багаж знаний, который пригодится им в будущем. Другими словами, школа готовит детей к взрослой жизни, в которой от ребенка потребуются не только умственные навыки, но и хорошее состояние его здоровья. В связи с этим, необходимо применять технологии здоровьесбережения, так как они основываются на методах и приемах организации учебного процесса без ущерба для здоровья школьника.

Можно найти множество толкований понятия - «здоровьесберегающие образовательные технологии». Одно из них относится к родоначальнику данного понятия – Н.К. Смирнову. Он считал, что «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать, как технологический базис здоровьесберегающей педагогики, качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога, как совокупность методов и форм организации обучения детей без ущерба для их здоровья. Он утверждал, что такое понятие, как «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике каждой педагогической технологии, которая показывает, насколько решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей, их родителей, педагогов при реализации данной технологии. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность, приемов, принципов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения, а также как сертификат безопасности для здоровья [22, с. 62].

Что касается учителей, то они часто рассматривают здоровье, как физическое, упуская его нравственный, духовный, социальный и психологический факторы. Поэтому очень важно изменить эту тенденцию, дать четкое представление понятия «здоровье», как многогранного, включающего все аспекты, понятия.

В связи с этим, для нас ближе всего определение термина здоровьесберегательных технологий, которое предлагает О.В. Петров. Здоровьесберегательные технологии, применяемые в условиях учебного процесса, по ее словам, – это система, которая создает максимально комфортные условия для обучения школьников и работы педагогов. Сохранение, укрепление и развитие духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья является первостепенно задачей здоровьесберегательных технологий. Для качественной реализации технологии следует придерживаться ряда правил:

- необходимо производить мониторинг состояния здоровья учеников, и, основываясь на полученных результатах, корректировать технологии, применяемые в ходе учебного процесса;
- при разработке определенной образовательной технологии, учитывается возрастная специфика, в которую входят особенности процесса запоминания, мышления, активности и работоспособности;
- в момент непосредственного применения образовательной технологии, необходимо создать комфортный эмоционально-психологический климат;
- применение различных видов здоровьесберегательной деятельности учеников, которые направлены на улучшение общего состояния здоровья ребенка, а также повышают уровень его работоспособности [19, с. 15].

Несмотря на разные точки зрения в толковании здоровьесберегательных образовательных технологий, есть кое-что общее,

что связывает всех авторов: учебный процесс можно считать осуществляющимся по здоровьесберегательным технологиям только в том случае, если при реализации образовательной программы реализуется задача сохранения здоровья учителей и учеников [14, с. 221].

Исходя из определения, которое дается О.В. Петровым, мы выделили четыре основных вида здоровья:

- физическое;
- психическое;
- эмоциональное;
- интеллектуальное.

Рассмотрим каждый из видов в частности:

Первый вид – это *физическое здоровье* человека. Этот вид определяет текущее состояние всех систем организма и функциональных возможностей его органов, и то, как они реагируют на окружающую среду. Оно измеряется физическим развитием, степенью физической подготовленности, тренированностью, физической формой, физической активностью и способностью организма обеспечить свое развитие и сохранение [30].

К *психическому здоровью* относят способность удержания информации в памяти, соответствие субъективных образов у человека объективной реальности, критическое мышление, способность концентрировать внимание на предмете, адекватность в восприятии себя [38].

От *эмоционального здоровья* зависит умение контролировать свои эмоции, принятие и понимание себя, способность решать ежедневные проблемы и умение держать себя в руках. Эмоциональное здоровье определяет степень удовлетворенности жизнью. [28]

Еще одна составляющая здоровья – это *интеллектуальное здоровье*. Под интеллектуальным здоровьем понимается вовлечение человека в,

стимулирующий умственную деятельность, процесс, который направлен на расширение собственных навыков и знаний.

Все виды здоровья – это единые элементы одной большой системы, тесно связанные друг с другом. Отсутствие одного из них лишает ценности другие.

Здоровьесберегающая педагогическая деятельность должна строиться на основе определенных характерных для нее принципов, которые связаны со всеми компонентами педагогического процесса (целевым, мотивационным, содержательным, операционным, аналитико-результативным).

Принципы выступают в совокупности одной системы, в которую входят общеметодические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Общеметодические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Систематическое воздействие на организм и психику учащихся может быть успешным только в том случае, если методика применения средств здоровьесберегающего воздействия будет согласована с закономерностями этого применения [14, с. 223].

Принцип сознательности и активности нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности и активности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы педагогики оздоровления. Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребенок

учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе [35 с. 95]

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в общеобразовательной школе обеспечивают принцип систематичности.

Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать принцип «*Не навреди!*», одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости. *Принцип повторения* умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах заданий[14, с.96].

Включение вариантных изменений в стереотипы предполагает соблюдение *принципа постепенности*. Он предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий [35,с.63].

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков. Двигательные способности ребенка и функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе *принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей* учащихся.

Важнейшее значение имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

Принцип активного обучения, заключающийся в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, методика «Ледокол», игровые технологии и др.).

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей [7, с.87].

Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

В совокупности с понятием здоровьесбережения, нами были рассмотрены виды здоровья человека, такие как, физическое, психическое,

эмоциональное и интеллектуальное, а также ряд принципов, на которых основаны технологии здоровьесбережения.

Комплексная реализация рассмотренных принципов способствует сохранению и улучшению состояния каждого из видов здоровья человека. А основополагающим, нам видится, принцип «Не навреди», так как применение технологий здоровьесбережения должно быть обоснованным, апробированным и не наносящим вред здоровью ребенка.

1.2 Средства, методы и приемы здоровьесберегающих образовательных технологий

Школьный возраст – очень важный для ребенка период. Дети находятся в процессе постоянного развития и формирования организма, характерна повышенная активность и любознательность. Поэтому учащиеся как никогда нуждаются в двигательной деятельности и физических нагрузках, в общении и самоутверждении. Важно обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения этих целей применяются следующие группы *средств*:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы [1, с. 47].

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К *средствам двигательной направленности* относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это - движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование *оздоровительных сил природы* оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников [3, с. 23].

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников). Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

К *гигиеническим средствам* достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах,

ссадинах, ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления [3, с.25].

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Необходимо проводить занятия с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения [33].

Под *методами* здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. *metodos* - буквально путь к чему-либо) - это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения.

Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

На основе существующей педагогической практики можно выделить

следующие методы, которые представлены в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Методы здоровьесберегающих технологий

Метод обучения	Специфические	Общепедагогические
Рассказ	+	+
Дидактический рассказ	+	+
Беседа	+	+
Лекция		+
Дискуссия		+
Работа с книгой		+
Демонстрация	+	+
Иллюстрация	+	+
Видео метод	+	+
Упражнения	+	+
Наглядность		+
Лабораторный метод		+
Практический метод	+	+
Познавательная игра		+
Методы программированного обучения		+
Обучающий контроль		
Ситуационный метод	+	+
Игровой метод	+	+
Соревновательный метод	+	+
Активные методы обучения	+	+
Воспитательные, просветительские и образовательные программы	+	+

Не следует рассматривать любой из данных методов как наиболее эффективный. Также не следует ограничиваться применением на практике педагогики оздоровления только данного конкретного метода. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Одним из методов здоровьесберегающей педагогики можно считать ведение специального дневника здоровья, в который ежедневно ученик будет

приучаться записывать результаты самонаблюдений за своим здоровьем.

При заполнении дневника необходимо соблюдать время наблюдений. Их следует проводить в одно и то же время, утром сразу после сна, затем вечером — перед сном. При характеристике данных самонаблюдения учитывают показатели, типичные для хорошего состояния организма, и их изменения при отклонениях от типичных показателей [11, с.134].

Педагоги являются организаторами самоконтроля и поэтому должны хорошо знать его особенности. Они проводят беседы с учениками о значении самонаблюдений для сохранения здоровья, для соблюдения правильного режима дня, указывают на недопустимость появления вредных привычек. Рассказывают о сущности каждого показателя, о его благоприятных и неблагоприятных изменениях, путях исправления возникших отклонений. Изучив динамику результатов наблюдений за состоянием здоровья учащихся, педагог вместе с родителями может подвести итоги работы по здоровьесбережению у учащихся.

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам) [34].

Основным требованием при использовании рассмотренных выше

средств, методов и приемов является их системное и комплексное применение. Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма и личной заинтересованности педагога; от уровня развития городской и районной инфраструктуры; от степени оснащенности школы и класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьесберегающее пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

1.3 Организация учебного процесса с позиции здоровьесбережения

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями [16].

Рассмотрим эти группы здоровьесберегающих технологий.

Во-первых, от правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице [12, с. 474].

Таблица 1.2 – Характеристика критериев здоровьесбережения [18]

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители

Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания и их чередование	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет

	возрастных особенностей); ученик — ученик(сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие
Момент наступления утомления и снижения учебной активности	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности

Что касается технологий оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников, то здесь можно выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Первое правило – это правильная организация урока, а именно, учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Кроме того, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Точная формулировка вопросов и желание получить на них ответы является:

- показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния,

психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Исходя из вышеперечисленного, организация урока обязательно должна включать в себя три этапа:

- 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
- 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы;
- 3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Ко второму правилу относится использование каналов восприятия. Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди— при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- правополушарные люди— доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- равнополушарные люди— у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

К третьему правилу относится учет зоны работоспособности учащихся. Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

Четвертое правило - распределение интенсивности умственной деятельности. При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности [9, с. 294].

Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

- 5-25-я минута — 80%;
- 25-35-я минута — 60-40%;
- 35-40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных

процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление [27, с.220].

Таблица 1.3 – Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока.

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, Знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного материала.

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, который является основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению [27, с. 218.].

Чтобы избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, достичь хороших результатов в преподавании, следует обратить внимание на структуру рациональной организации урока иностранного языка, представленную в таблице 1.3 (Н.К.Смирнов):

Таблица 1.4 – Структура рациональной организации урока

№	Факторы урока	Уровень гигиенической рациональности урока
1	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75%
2	Число видов учебной деятельности	4-7
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 минут
4	Частота чередования видов учебной деятельности	Смена не позднее, чем через 7-10 минут
5	Число видов преподавания	Не менее 3
6	Наличие эмоциональных разрядок (число)	2-3

И, наконец, самая большая группа - психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют *снять эмоциональное напряжение*. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно

отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно *создание благоприятного психологического климата* во время урока. С одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — это далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет

стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали [17, с. 142].

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также *пропаганду здорового образа жизни*.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье [26, с. 184].

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить *технологии личностно-ориентированного обучения*, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;
- стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться;
- создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика [24, с.285].

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

- создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
- использование проблемных творческих заданий;
- стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
- применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
- рефлексия - обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Организация учебного процесса с позиции здоровьесбережения — трудоемкий и длительный процесс, который включает в себя большое количество весомых аспектов. Важным условием сохранения оптимального режима учебного процесса является не только логичная организация учебного процесса, но и соблюдение всех гигиенических факторов, которые влияют на учащегося постепенно, в течение урока (освещение, температура и

влажность воздуха, и др.). Безусловно, при планировании проведения урока, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого конкретного ребенка, так как, для разных типов темперамента, разных уровней интеллектуального и физического развития, необходимо применять разные психолого-педагогические технологии. Правильная организация процесса обучения в конкретном классе с конкретными детьми позволит снизить до минимума вредные воздействия, которые могут нанести вред детскому здоровью.

Выводы по первой главе

Цель современной школы – формирование и развитие личности ребенка, удовлетворение его образовательных потребностей, подготовка его к взрослой жизни. Однако, в совокупности с положительными аспектами обучения, школа, также, имеет ряд негативных факторов воздействия на детское здоровье. Это воздействие увеличивается пропорционально взрослению ребенка. Стремясь найти рациональное решение данной проблемы, нами были изучены различные варианты повышения здоровья среди учащихся. Именно поэтому нами было выбраны здоровьесберегательные образовательные технологии.

Здоровьесберегательные образовательные технологии – это комплекс мероприятий, направленных на исключение негативного воздействия, со стороны внешних факторов, на физическое, эмоциональное, интеллектуальное и духовное состояние здоровья ребенка, обучающегося в школе. Здоровьесберегательные образовательные технологии представляют собой цельную композицию из принципов, средств, приемов и методов. Необходимо точно подбирать их оптимальное сочетание, при разработке разнообразных здоровьесберегательных технологий. Это делается для того, чтобы минимизировать негативное воздействие на каждый из видов здоровья, так как они представляют собой части единой системы, а ухудшение одного из видов негативно скажется и на других.

Нами были подробно изучены такие здоровьесберегательные технологии, которые чаще всего применяются на практике в современной школе. Технологии здоровьесбережения делятся на 3 большие группы:

- технологии, направленные на поддержание условий, в которых производится образовательный процесс, в рамках установленных гигиенических нормативов;

- технологии, лаконично сочетающие в себе проведение образовательного процесса и своевременную физическую активность учащихся, в рамках данного процесса;
- многочисленные психолого-педагогические технологии, которые применяются учителями не только в рамках образовательного процесса, но и во время внеучебной деятельности.

Комплексная реализация данных технологий способствует не только сохранению, но и улучшению общего состояния здоровья обучающихся.

ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

2.1 Специфика урока иностранного языка

Иностранный язык – это сложный и серьёзный предмет. По шкале трудности предметов (по 11-балльной шкале И.Г. Сивкова) иностранный язык оценивается в 10 баллов [10]. Это обусловлено спецификой учебного предмета.

Рассмотрим характерные особенности иностранного языка, как учебного предмета.

В методике обучения предмету и в психологии обучения иностранным языкам отмечается, что, в отличие от других учебных дисциплин, *иностраннй язык является одновременно целью и средством обучения.*

Ведущим компонентом содержания обучения иностранным языкам являются *обучение сразу четырем видам речевой деятельности:* письму, чтению, говорению и аудированию.

В качестве специфических особенностей данного учебного предмета выделяются также такие характерные черты, как *беспредметность и неоднородность*. Об этом И.А. Зимняя пишет, что беспредметность иностранного языка обусловлена тем, что его усвоение не дает человеку непосредственных знаний о реальной действительности. По ее мнению, беспредметность, связана с тем, что, при изучении языка, человек не может знать только лексику, не зная грамматики. Неоднородность, в свою очередь, объясняется обращенностью учебного предмета к языковой системе, к языковым способностям и т.д [8].

Таким образом, иностранный язык как школьный предмет характеризуется следующими чертами:

- многоуровневость - с одной стороны необходимо овладение различными языковыми средствами, соотносящимися с аспектами языка: лексическим, грамматическим, фонетическим, с другой - умениями в четырех видах речевой деятельности;
- полифункциональность (может выступать как цель обучения и как средство приобретения сведений в самых различных областях знания);
- межпредметность (содержанием речи на иностранном языке могут быть сведения из разных областей знания);[32]

Спецификой урока иностранного языка обусловлена его интенсивность. Иностранный язык требует от учеников умственного напряжения, высокой концентрации внимания, ежедневной работы в школе и дома, что впоследствии вызывает у учащихся трату большего количества энергии, быструю утомляемость, плохое настроение, потерю интереса к изучению предмета, зрительное напряжение и другие негативные факторы. Во избежание данных ситуаций, необходимо использовать в педагогической практике здоровьесберегающие технологии.

2.2 Возрастные особенности учащихся 7-8 классов

При реализации здоровьесберегающих технологий особое значение имеет учет возрастных особенностей обучающегося и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

Следовательно, мы рассмотрим возрастные особенности детей среднего школьного возраста. Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) — переходный от детства к юности, называется подростковым. Он совпадает с обучением в школе (5–9 классы) и характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма.

Душевный мир подростка Н. К. Крупская характеризовала психологией полуребенка–полувзрослого в своем развитии он уже «ушел» от детей, но еще не «пристал» к взрослым. Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей [20, с. 13].

Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчиков несколько позже, с 12—13 лет. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вызывает новые переживания [13].

В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека. Возрастает роль сознания, контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями переходит в более высокую степень. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость.

Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника. Иногда оно отличается тонкостью и глубиной, а иногда, как заметили психологи, поражает своей поверхностностью. Определяющее значение имеет отношение подростка к наблюдаемому объекту. Неумение связывать восприятие окружающей жизни с учебным материалом — характерная особенность учеников среднего школьного возраста [36].

Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста — его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания. Оправдывает себя такая организация учебно-воспитательного процесса, когда у подростков нет ни желания, ни времени, ни возможности отвлекаться на посторонние дела.

Если рассматривать возрастные особенности более узко, то следует отметить, что 7-8 классы приходятся на пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины, особенно на последних уроках или после контрольных работ: подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов выпуска нарастающего возбуждения. Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности). Возрастает обидчивость, раздражительность. Даже незначительное замечание нередко приводит к бурной реакции [25, с.117].

Специфика данного возраста хорошо описывается с применением частицы «не»:

- не хотят учиться так, как могут;
- не хотят слушать никаких советов;
- не приходят вовремя;
- не убирают за собой.

Как можно заметить, подростковый возраст – это период кардинальных изменений ребенка в физическом, психологическом и социальном плане. Резкие изменения в организме не могут не сказаться на здоровье подростков. А их возрастные психологические особенности требуют индивидуального подхода на пути к сохранению здоровья учеников. Поэтому очень важно применять здоровьесберегающие технологии в 7-8 классах в соответствии с их возрастными особенностями.

2.3 Приемы здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка в 7-8 классах и методические рекомендации по их использованию

Проанализировав виды, организацию урока с позиции здоровьесбережения, специфику иностранного языка, возрастные особенности учащихся 13-15 лет мы решили систематизировать технологии здоровьесбережения по видам здоровья и этапам урока в 7-8 классах на уроках иностранного языка.

Урок можно разделить на три основных части:

- организационно-мотивационный момент
- исполнительский (деятельностный)
- рефлексия (подведение итогов)

Начало урока обычно состоит из приветствия, речевой разминки, целеполагания.

Организационный этап очень краткий и занимает около 5% от урока, но он определяет весь психологический настрой урока. Чтобы рабочая обстановка была благоприятной, необходимо создать условия комфорта, спокойствия, нужности, хорошего настроения. Дружелюбное приветствие учителя уже задаст нужный настрой, но помимо этого можно использовать здоровьесберегающие приемы, которые способствуют сохранению эмоционального и психического здоровья.

Музыка может успешно создать условия психологического комфорта. Музыка может играть фоном для создания нужного настроения или можно использовать песню для введения новой темы и целеполагания. Тогда музыка будет служить не только для повышения эмоционального тонуса, но и для развития речемыслительной деятельности школьников. Так как песни и другие музыкальные произведения на иностранном языке стимулируют

монологические и диалогические высказывания и способствуют развитию иноязычной речи. Положительное влияние музыка оказывает также на физическое здоровье учащихся, так как звучащая песня или мелодия вызывает реакции, влияющие на сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы организма [4].

Кроме этого расслабляющая музыка может служить основой для аутогенной тренировки. *Аутогенная тренировка* (АТ) - это система приемов саморегуляции функций организма. Она укрепляет силу воли, улучшает внимание, позволяет управлять психическими функциями организма, регулирует частоту сокращений сердца, нормализует дыхательный ритм. АТ оказывает влияние, как на эмоциональное, так и на физическое здоровье. Особенно важно для учащихся подросткового возраста проводить АТ в начале урока, потому что часто учащиеся имеют напряжение от нерешенных проблем с прошлого урока и им нужно время, чтобы переключиться и настроиться на новый урок.

Регуляция собственных эмоций является центральной задачей АТ. Прежде чем приступить к медитативным упражнениям, рекомендуется включить расслабляющую музыку, потушить свет. После этого учащимся необходимо психологически настроить себя, наклонив туловище вперед, голову опустить, закрыть глаза, ноги поставить на полную ступню, предплечья рук положить на переднюю поверхность бедер, кисти свободно свесить [37].

Примеры медитативно - релаксационных упражнений (продолжительность 3–5 минут):

- Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую». Учащийся говорит три предложения на немецком языке, что он видит; три предложения, что он слышит и три предложения о том, что он чувствует. Количество и

сложность предложений зависит от уровня обучения. Можно использовать как речевую разминку.

- Упражнение на визуализацию и релаксацию. Играет расслабляющая музыка, ученик находится в расслабленной позе, глаза закрыты. Учитель на немецком языке просит представить лес, красивые цветы, пение птиц и т.п.

Macht eure Augen zu!

Wir sind im Wald.

Um uns herum sind schöne Blumen und grünes Gras.

Vogel singen schöne Lieder.

Wir strecken uns.

Augen auf!

Wir sind schon wieder munter

Вызвать положительные эмоции в начале урока может помочь юмор. Смех вызывает непроизвольную положительную реакцию. Можно использовать смешную картинку, комикс, видео для введения темы или провести фонетическую зарядку.

Например, такие скороговорки, как:

- Fischer Fritz fischt frische Fische. Frische Fische fischt Fischer Fritz.
- Herr von Hagen, darf ich fragen, welche Kragen Sie getragen als Sie lagen krank am Magen in der Hauptstadt Kopenhagen?

не только помогают отработать фонетические навыки, но и смешат учеников, вызывая положительные эмоции [39].

Еще один здоровьесберегающий прием – рефлексия. В начале урока рефлексия проводится, чтобы установить контакт с классом, а если рефлексия провести еще и в конце, то можно будет оценить эмоциональную картину урока. Здесь опять же можно использовать музыку или стихотворение, после чего обязательно узнать о состоянии некоторых из учеников или провести взаимный опрос. Такая рефлексия позволит ученикам думать о своем психическом и эмоциональном состоянии, интересоваться другими и аргументировать свое мнение.

Далее мы переходим к центральной части урока – исполнительский этап. На данном этапе урока происходит основная учебная деятельность: актуализация знаний, ввод нового материала, его тренировка, закрепление, практика монологической, диалогической речи и др. Учебно-познавательная деятельность будет меняться в зависимости от типа урока. Длиться данный этап около 25-30 минут и за это время следует учитывать такие здоровьесберегающие приемы, как смена видов деятельности каждый 7-10 мин, разнообразие форм взаимодействия (фронтальная, парная, групповая, индивидуальная), физкультминутки, что предупреждает утомляемость учеников.

Физкультминутки можно проводить с использованием песен, стихотворений на немецком языке, но необходимо учитывать возрастные особенности, а именно учащихся подросткового возраста, которые часто считают себя слишком взрослыми для подобных форм здоровьесбережения. Поэтому следует подбирать физкультминутки согласно тематике урока, в которой присутствуют современные тенденции (сленг, личности, музыка) или в основе используется шуточный мотив, который способствует снятию как физического, так и эмоционального напряжения. Не стоит забывать также о классических зрительных, пальчиковых гимнастике (см. приложение № 2).

Большое значение на уроке ИЯ имеет *игра*. Игры могут быть: лексические, орфографические, фонетические, грамматические, творческие. Благодаря игре активизируется лексический и грамматический материал, отрабатывается произношение, развиваются навыки аудирования, устной речи, чтения и письма. В игре ребенок чувствует себя наравне со всеми в независимости от уровня его способностей. Ощущение равенства и посильности, чувство радости и увлеченности, возможность проявить свою самостоятельность и сообразительность помогают ученикам преодолеть стеснительность, снять языковой барьер, усталость. Игры оказывают положительное влияние на все виды здоровья ребенка [31].

В играх часто используют рисунки, картинки, карточки, плакаты, кроссворды, загадки, диалоги, викторины, пословицы и поговорки. Вовлечение учащихся в подготовку дидактических материалов, вызывает интерес к предмету. Школьники имитируют действия, что способствует развитию видов памяти: ассоциативной, образной, словесной, логической [21].

Также введение новых слов и их тренировка может происходить в форме подвижной игры. Игры с использованием движений влияют на развитие коммуникативных навыков учащихся, их двигательной активности, воображения, концентрации внимания, а также языковых и познавательных способностей.

На среднем этапе обучения можно использовать:

- пантомимы. Игры-пантомимы – это изображение слов, явлений, ситуаций без слов на заданные темы. Например, тема «Mein Geburtstag» (ученик показывают движениями, как он проводит свой день рождения, что получил в подарок и т.д.); тема «Mein Hobby» (дети изображают свои увлечения) и так можно придумать задания на любую проходящую тему.

- игры с карточками. Например, каждый участник команды получает карточку, на которой написано слово. По сигналу все члены команды выстраиваются так, чтобы получить лексически и грамматически верное предложение и т.д.
- ролевые игры. Учащимся в подростковом возрасте нравятся ролевые игры. С помощью таких игр есть возможность, создать условия, как в реальной жизни. Например, ролевая игра покупки продуктов или одежды, интервью с известными людьми, экскурсия по Берлину и другие. Ученики с удовольствием показывают такие мини-сценки.

Проектной деятельностью с удовольствием занимаются учащиеся средних и старших классов. Учащиеся создают свои проекты на изучаемые темы: «Reise», «Umweltschutz», «Meine Familie» и т.д. Создание совместных и индивидуальных проектов дает возможность ребенку проявить себя, использовать творческий потенциал, принести пользу и публично продемонстрировать свой результат, что делает его уверенным и жизнерадостным [6].

Песни на уроке иностранного языка способствуют не только совершенствованию навыков иноязычного произношения, так как происходит активизация функций дыхательного и голосового аппаратов, но также песни располагают к раскрытию творческих способностей каждого ученика, к отдыху и повышению эмоционального тонуса. Разучивание и исполнение легких, коротких песен с частыми припевами помогают в фонетически правильном произношении звуков и помогают закрепить правила фразового ударения. Песни и другие музыкальные произведения стимулируют монологические и диалогические высказывания, служат основой развития речемыслительной деятельности школьников, способствуют развитию как подготовленной, так и неподготовленной речи [2].

Например, в 7 классе (первый год обучения) изучается структура «Am Montag, am Dienstag» и т.д. Здесь можно использовать народную песенку «Laurentialiebe, Laurentiamein...» Учащиеся поют песню, отдыхают и ненавязчиво учат новую структуру. Этот и другие примеры см. приложение № 2. Исходя из тем уроков, с учениками можно слушать фрагменты классических произведений Моцарта, Бетховена, Шумана, Брамса или современную музыку - «Rammstein», «Scorpions», «Accept», «U.D.O.» и другие.

В середине урока также можно использовать *аутогенные тренировки*, так как между сменой видов деятельности, учащимся необходима эмоциональная разгрузка.

Специфика урока иностранного языка позволяет обсуждать разные темы, поэтому есть возможность *пропагандировать здоровый образ жизни*. Необходимо обратить внимания учащихся на заботу о своем здоровье и окружающих, обсудить данные вопросы можно на темах, как «Sport», «Gesundheit», «Tagesablauf» и т.д.

Помимо этого не стоит забывать о *технических средствах обучения*. Визуализация с помощью презентаций, видеоматериалов значительно улучшает и облегчает восприятие информации. Использование на уроках доски Smart, компьютеров, веб ресурсов делает урок более интерактивным, дети легко ориентируются, получают мгновенный результат, чувствуют себя уверенно.

В середине урока можно проводить рефлексии деятельности. Оценивать свою деятельность ученики могут при проверке домашнего задания, при защите проектов, закрепления материала или на протяжении всего урока. Например, Рефлексия «Лестница успеха», чем больше правильных ответов получил учащийся или чем больше заданий он сделал,

тем выше он будет на своей лестнице [5]. Лестницу можно заменить на дерево, дом и т.п. Другие примеры см. в приложении № 2.

Окончание урока – это очень важная часть урока, на которой подводятся итоги урока, осуществляется рефлексия. Урок следует заканчивать в спокойном темпе, ученики имеют возможность высказаться, задать вопросы учителю.

В конце урока также проводится *рефлексия* – оценка своей деятельности на уроке, класса в целом, оценка своего психологического, эмоционального состояния. Примеры представлены в приложении 2.

Кроме того, можно провести заключительную релаксацию, чтобы ученики могли отстраниться от учебной деятельности, перезагрузиться и с чистой головой отправиться на следующий урок.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроке иностранного языка с учетом физиологических возможностей детей в 7-8 классах приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.

Систематизация данных приемов позволила нам создать методическую рекомендацию, которая представлена в таблице (см. приложение 1), для эффективного применения здоровьесберегающих приемов на уроках иностранного языка в 7-8 классах.

Выводы по второй главе

Для эффективного применения здоровьесберегающих приемов в 7-8 классах, нами были выявлены возрастные особенности детей среднего школьного возраста. Это подростки с такими характерными особенностями, как половое созревание организма, стремление быть и считаться взрослым, повышенная возбудимость, неумение связывать восприятие окружающей жизни с учебным материалом, специфическая избирательность, эмоциональная неуравновешенность. Все это показывает, как здоровьесберегательные технологии, дифференцированный и индивидуальный подход необходимы учащимся среднего звена.

В связи с полученным практическим опытом, который мы приобрели за время педагогической практики в 7-х классах Гимназии №31, где нами были использованы здоровьесберегающие технологии, нам удалось систематизировать приемы здоровьесбережения по этапам урока и видам здоровья с учетом специфики уроков иностранного языка и возрастных особенностей учащихся 7-8 классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель данного исследования заключалась в систематизации приемов здоровьесбережения на уроках иностранного языка в 7-8 классах.

В теоретической части работы нами была раскрыта сущность понятия «здоровьесбережение», были подробно рассмотрены принципы, средства, методы и приемы здоровьесберегательных образовательных технологий. Все эти составляющие смогут обеспечить максимальный положительный эффект, если их использовать комплексно, сочетая и выбирая наиболее оптимальные варианты, а также исходя из конкретных условий. В заключительной части первой главы, нами были рассмотрены здоровьесберегательные технологии, которые чаще других используются в практической деятельности.

В практической части работы мы проанализировали психовозрастные особенности детей, которые учатся в 7-8 классах, и специфику проведения урока иностранного языка. Исходя из полученных данных, мы смогли выявить наиболее подходящие приемы здоровьесбережения.

В заключительной части работы описываются конкретные приемы здоровьесбережения, которые были отобраны нами для апробирования на практике, данные приемы были выбраны с учетом возрастной специфики учеников и особенностей проведения уроков иностранного языка. В конце, по результатам всего исследования, нами была проведена систематизация здоровьесберегательных технологий по видам здоровья и этапам урока и составлены методические рекомендации для учителей по способу организации урока с позиции здоровьесбережения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Бим И.Л. «Модернизация структуры содержания школьного языкового образования» // Иностранные языки в школе. 2005. №8– 87 с.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.- С.21-26
4. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. «Теория обучения иностранным языкам». 2-е изд. М.: Академия, 2005. – 19 с.
5. Гладилина И. П. Некоторые приемы работы на уроках английского языка.//Иностранные языки в школе.-2008.-№2 с.41-43.
6. Гришанова И. А. Актуализация ситуации успеха при обучении.
7. Евстифеева О., Кучменко Н. Деятельность школы и здоровье // Народное образование. – 2001. - №2. – С.167 – 169с.87
8. Журнал «Иностранные языки в школе» № 2, 2007 год, № 8, 2006 год.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
- 10.Корнеева. И.Г. Рекомендации по составлению расписания// “Справочник заместителя директора школы”, № 3, 2008 г
- 11.Коростелев Н.В. Воспитание здорового школьника. М., 1986.
- 12.Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
- 13.Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий.– М., 2001
- 14.Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – Мн., 2003. – 221 с.
- 15.Макарова Л.П., Корчагина Г.А. Особенности состояния здоровья современных школьников//Вестник Герценовского университета, 2007. – № 8 (44). – С.47– 48.

16. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика, 2005.-№6.
17. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. –147с.
18. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников, 2005.-№2.
19. Петров О.В. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – 2005. – 15с.
20. Приложение к журналу «Иностранный язык в школе» Методическая мозаика № 5, 2005 год.
21. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии, 2004.-№2.
22. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
23. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ, 2003.
24. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
25. Сонькин В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе.– М.: Триада-фарм, 2009.– 117с.
26. Шапцева Н.Н – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
27. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.,
28. Виды здоровья человека – <http://health-person.ru/types-of-health>
29. Влияние школьных факторов риска и факторов семейного риска на здоровье детей. -
<https://ozgsch4.edumsko.ru/conditions/medicine/post/84847>

30. Выбери здоровье – <https://stanzdorovei.ru/zdorove/vyberi-zdorove.html>
31. Здоровьесберегающие технологии в современной школе. – 2016.
<https://nsportal.ru>
32. Значение иностранного языка в системе школьного образования и воспитания <https://works.doklad.ru>
33. Лукина Н.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка // 2012. – №2 – <http://festival.1september.ru>
34. Лядова Н.В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы <http://forumproipkro.forum24.ru/>
35. Научно теоретический журнал «Педагогика», №2, 2007 год – <http://pedagogika.by.ru>
36. Применение здоровьесберегающих технологий на средней и старшей ступенях обучения. – 2014. – 3 с. – <https://nsportal.ru/shkola>
37. Соколова О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
<http://www.shkolnymir.info>
38. Einflussfaktoren auf die Psyche – <https://www.gesundheit.gv.at>
39. Zungenbrecher www.schattauer.de

ПРИЛОЖЕНИЯ

Систематизация здоровьесберегающих приемов

Этапы урока	Виды здоровья			
	физическое	психическое	эмоциональное	интеллектуальное
Организационно-мотивационный	Музыка АТ	Юмор Рефлексия	Музыка АТ Юмор Рефлексия	Музыка АТ Юмор Рефлексия
Исполнительский	Смена видов деятельности, форм взаимодействия Физкультминутки Игра	Игра, Проектная деятельность Пропаганда здорового образа жизни Рефлексия	Физкультминутки Игра Песни АТ Использование ТСО Рефлексия	Физкультминутки Игра Проектная деятельность Песни Пропаганда здорового образа жизни Использование ТСО Рефлексия
Рефлексия	Релаксация	Рефлексия	Рефлексия Релаксация	Рефлексия

Музыка и песни

В 7 классе ученики с удовольствием читают стихотворения Йозефа Гуггенмоса «Ich weiß einen Stern») под рэп-мелодию немецкого рэпера Simple One. Сочетание классики и современной музыки вызывает у подростков положительные эмоции, снимает усталость.

«Ich weiß einen Stern»

Josef Guggenmos

Ich weiß einen Stern
gar wundersam,
darauf man lachen
und weinen kann.
Mit Städten, voll
von tausend Dingen.
Mit Wäldern, darin
die Rehe springen.
Ich weiß einen Stern,
drauf Blumen blüh'n,
drauf herrliche Schiffe
durch Meere zieh'n.
Wir sind seine Kinder,
wir haben ihn gern:
Erde, so heißt
Unser lieber Stern.

Ссылка к мелодии: <https://yadi.sk/d/DJO-v-32gFMpK>

Текст стихотворения Г.Гессе «Bücher» на мотив популярной в 90-е годы композиции „Never Gonna Say I'm Sorry“ группы «Ace of Base»:

«Bücher»

Heinrich Hesse

Alle Bücher dieser Welt
Bringen dir kein Glück,
Doch sie weisen dich geheim
In dich selbst zurück.
Dort ist alles, was du brauchst.
Sonne, Stern und Mond,
Denn das Licht, danach du fragst,
In dir selber wohnt.
Weisheit, die du lang gesucht
In den Bücherein,
Leuchtet jetzt aus jedem Blatt,
Denn nun ist sie dein.

Ссылка к мелодии: <https://yadi.sk/d/byn8OEbzgFLAt>

Текст песни «Laurentia liebe, Laurentia mein'»

Laurentia liebe, Laurentia mein'
Wann werden wir wieder zusammen sein?
Am Montag!
Ach wenn es doch erst wieder Montag wär
Und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär.
Laurentia liebe, Laurentia mein',
Wann werden wir wieder zusammen sein?
Am Dienstag!
Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag wär
Und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär.
Laurentia, du bist so wunderbar,
Laurentia, schon bald bist du mir nah!

Laurentia liebe, Laurentia mein',

Wann werden wir wieder zusammen sein?

Am Mittwoch!

Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag, Mittwoch wär

Und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär.

Laurentia liebe, Laurentia mein',

Wann werden wir wieder zusammen sein?

Am Donnerstag!

Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag wär

Und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär.

Laurentia, du bist so wunderbar,

Laurentia, schon bald bist du mir nah!

Laurentia liebe, Laurentia mein',

Wann werden wir wieder zusammen sein?

Am Freitag!

Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
wär

Und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär.

Laurentia liebe, Laurentia mein',

Wann werden wir wieder zusammen sein?

Am Samstag!

Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,
Samstag wär

Und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär.

Laurentia liebe, Laurentia mein',

Wann werden wir wieder zusammen sein?

Am Sonntag!

Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,
Samstag, Sonntag wär

Und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär.

«Музыкальная пауза» помогает учащимся расслабиться, отдохнуть после интенсивных упражнений и настроиться на дальнейшую работу. Учитель включает расслабляющую музыку. Например, при обучении временам года, можно включить пение птиц весной или шелест листвы осенью, и дети, закрыв глаза, отдыхают несколько минут.

Релаксации

Упражнение «Stille» помогает развивать умение учащихся слушать. С закрытыми глазами они прислушиваются к звукам на улице, затем в классе, в коридоре. Ученики ассоциируют это упражнение с игрой в «Молчанку». Для учителя и ребят появляется минута легкого отдыха, которая иногда бывает очень необходима. Значение слова «Stille» учитель объясняет с помощью жеста «палец у губ». Для нарушителей тишины можно заранее оговорить формы наказания (Strafe).

Упражнение «Kurzes Traum»

Учащиеся должны удобно сесть, локти поставить на стол, спина прямая, голову не наклонять. Ладони положить на глаза так, чтобы они были в крошечной тьме, основание мизинцев лежа на переносице как мостик очков. Можно представить себе приятную картину и помечтать несколько секунд (10-15).

Setzt ihr richtig. Macht euch die Brille und träumt 10 – 15 Sekunden.

После такого упражнения появляется прилив сил и бодрость.

Физкультминутки

Очень весёлое, но достаточно сложное упражнение «Ohr - Nase». Левой рукой дети берутся за кончик носа, а правой за левое ухо. Одновременно отпускают ухо и нос, хлопают в ладоши и меняют положение рук. Упражнение кажется простым только на первый взгляд, но когда учащиеся

пробуют выполнить его, то они чувствуют возбуждение и выполняют это упражнение с большим энтузиазмом и получают положительные эмоции.

Упражнение «Schlechtes Wetter»

Чтобы выполнить это упражнение, учащиеся остаются сидеть за своими партами, а руки кладут на парту:

- Es regnet, es regnet; ganz wenig, ganz wenig– стуча медленно по парте пальцами;
- Immer mehr, immer mehr (стук по парте учащается);
- Plötzlich blitz es, dann es donnert (стучат ладонями по парте, затем кулаками);
- - Alle rennen weg (выполняют движения пальцами, символизирующее бег и прячут их под партой).

Несмотря на свою простоту, учащиеся 13-15 лет с удовольствием выполняют данную пальчиковую гимнастику.

Рефлексия

Рефлексия может быть эмоциональная, рефлексия деятельности, рефлексия содержания материала.

Эмоциональная рефлексия оценивает настроение, эмоциональное восприятие урока, материала. С помощью нее учитель может оценить общее настроение класса. Рефлексию можно провести с помощью раздаточных карточек со смайликами или знаковыми картинками, показа большого пальца (вверх/вниз), поднятия рук, сигнальных карточек и т.д.

Рефлексия деятельности:

Дерево успеха. Каждый листок имеет свой определенный цвет: зеленый — все сделал правильно, желтый — встретились трудности, красный — много ошибок. Каждый ученик заполняет свое дерево соответствующими листочками.

Поезд. Каждый вагон поезда соответствует определенному заданию. Например, на этапе закрепления, ученики выполняют четыре задания. У учителя есть четыре вагона поезда, в один из которых учащимся предлагается положить жетон. Жетон попадает в тот вагон, задание которого ученик выполнил легче остальных.

Рефлексия содержания материалов или подведения итогов проводится в конце урока. С помощью нее ученики осознают пройденный материал и оценивают свою работу.

Учащиеся могут закончить фразы: сегодня я узнал..., мне было легко..., было трудно и т.д. Форма данной рефлексии может быть свободная, в виде таблицы, анкеты и т.п. Рефлексия «Три М» предлагает учащимся назвать три момента, в которые они чувствовали себя наиболее хорошо, уверенно, легко справились с заданием.

«Акрослово» - данную рефлексию можно проводить как в конце урока, дав характеристику уроку по первым буквам его темы или в начале урока, дав характеристику своему эмоциональному состоянию по первым буквам имени. Возможно и другие варианты.