Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Великомихайловская средняя общеобразовательная школа Новооскольского муниципального округа Белгородской области

имени Г.Т. Ильченко»

«Приемы реализации здоровьесберегающих технологий

в иноязычном образовательном процессе»

Тверитинова Ольга Николаевна

Учитель иностранных языков,

Вознюк Ольга Николаевна

Учитель иностранных языков,

2025год

# Введение

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья школьников является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования.

Современная школа ищет пути построения образовательного процесса, имеющего в своей основе главное - сохранение здоровья учащихся. Сегодня эта проблема стоит остро и является актуальной. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьников. Школу необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство с точки зрения здоровья человека.

В народном образовании здоровье участников учебно-воспитательной деятельности - это такая составляющая процесса развития личности, без которой не мыслится ни определение содержания обучения и воспитания, его методов, ни оценка результативности их содержательной и практико-ориентированной сути.

По мнению И.В. Абрамовой, учитель должен находить такие методы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости обучаемых. Эти проблемы могут помочь решить игры.

Я считаю, что разумное применение игр на уроках иностранного языка и сочетание их с другими методическими приёмами способствует качественному усвоению материала и наименьшему утомлению детей.

**Приемы реализации здоровьесберегающих технологий.**

Поэтому, на своих уроках я стараюсь учитывать возрастные психологические особенности школьников в младших классах, продумываю виды учебной деятельности к урокам, избегаю однообразия, чтобы не наступило утомление.

Приемы с элементами соревнования, благотворно влияют на здоровье. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает увидеть индивидуальность детей, вызвать положительные эмоции.

Существуют различные приемы, которые способствуют реализации здоровьесберегающих технологий в иноязычном образовательном процессе.

Можно выделить частные и общие приемы.

Общие:

1. смена видов деятельности;
2. игровые приемы;
3. физкультминутки.
4. эмоциональные разрядки:

* шутки,
* улыбки,
* афоризмы и т.п.;

Частные:

При обучении произношению применяются:

1. считалочки;
2. рифмовки;
3. песни;
4. фонетические игры;
5. фонетические зарядки:

* повторение за учителем;
* повторение в различных формах: сидя; стоя; с поднятием рук вверх; с движением.
* звукоподражательные игры;
* физкультминутка с произнесением рифмовок и др.

При формировании лексических и грамматических навыков:

1. звуковая наглядность:

* аудиозаписи;
* проговаривание;

1. зрительная наглядность:

* рисунки;
* карточки разного цвета;
* цветные мелки;

1. предметная наглядность:

* игрушки;
* пальчиковые куклы;

1. лексические и грамматические игры;
2. кроссворды, загадки, викторины;
3. беседа с пальчиковой куклой или игрушкой.

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

Остановлюсь в отдельности на каждом из приемов.

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

**Физкультминутки** - естественный элемент урока, он обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Этонесложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки, благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки различных мышц. А **зрительная** гимнастика для глаз - снять зрительное утомление.

Tick,tock, Tick,tock

Says my clock,

tock ,Tick, tock,Tick,

Be quick!

**Зарядки-релаксации**. По времени это занимает не более 3-5 минут. Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть разнообразные движения, игры,танцы,пение и т.д. Но я ставлю перед учениками цель запомнить языковой материал.

Вот некоторые примеры такой зарядки.

Teacher: Stand up! ( звучит песенка)

1) Hands up, hands down,

Hands on hips, sit down.

Hands to the sides.

Bend left, bend right.

One, two, three, hop,

One, two, three, stop!

Stand still!

2) Clap, clap, clap your hands.

Clap your hands together. (2 times)

Stamp, stamp, stamp your feet

Stamp your feet together.

3) Команды на уроке.

Stand up. Touch your head, nose, ears, fingers, hand, arm.

Close your eyes. Open your eyes. Close your mouth.

**Считалки** – это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой. На уроке дети применяют **считалки** при распределении ролей и установлении очередности в игре. Считалки – это не только интересный и веселый жанр, детский фольклор, это еще и прекрасный материал для эстетического, психологического, физического и умственного развития ребенка, и для снятия эмоциональной напряженности.

I have a cat Get up, Kate.

His name is Pit. Don’t be late.

And on my knees Your English class

He likes to sit. Begins at eight.

**Рифмовки** – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Используя рифмовки и стихи на уроке я обеспечиваю активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживаю интерес к изучению иностранного языка. Рифмовки повышают настроение на уроках. Они, оживляя урок, помогают многим ребятам преодолеть психическое напряжение, то есть справиться с утомляемостью.

Early to bed

And early to rise,

Makes a man healthy,

Wealthy and wise.

Apple pie, apple pie,

Peter likes apple pie;

So do I, So do I.

A glass of milk

And a slice of bread

And then good night,

We must go to bed.

Go to bed late-

Stay very small.

Go to bed early-

Grow very tall.

Spring is green.

Summer is bright.

Autumn is yellow.

Winter is white.

I like green.

Dad likes black.

Mum likes blue.

And what about you?

I like to run

Out in the sun.

It’s such fun!

I run and run.

Run, run,

Run to the tree

Run, run,

Run back to me.

**Песни** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, хороший вид релаксации, один из приёмов эффективного обучения, который способствует созданию на уроке естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает к активному участию в учебном процессе, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Песни вносят в процесс изучения языка элемент праздничности. Иноязычная деятельность на фоне музыки способствует не только запоминанию материала, но и снимает усталость в процессе обучения.  Различных песен в УМК много, но для отдыха я выбираю задорные, веселые, шуточные.

**Игра** – одна из важнейших форм релаксации. Игра в иноязычном образовательном процессе помогает активизировать деятельность ребенка, развивает познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает утомление у детей, вызывает положительные эмоции, легкость и удовольствие, так как она делает процесс обучения занимательным для ребенка.

**Фонетическая зарядка** - это этап урока (обычно начальный), который предназначается для формирования и совершенствования слухопроизносительных навыков учащихся. Фонетическая зарядка помогает переключиться на иностранный язык, обеспечивает настройку слухового и речевого аппарата учащихся. На фонетическую зарядку я отвожу 5 – 10 мин, виды и формы ее разнообразны: устный рассказ, хоровое повторение, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Фонетическая зарядка может быть проведена в форме игры.

Proverbs-пословицы.

An apple a day keeps a doctor away.-ешь по яблоку в день и будешь здоров.

Health is above wealth.-Здоровье превыше богатства.

Better late than never.-Лучше поздно, чем никогда.

**Загадка -** это краткое иносказательное, требующее отгадки, ритмичное, часто рифмованное поэтическое произведение о предметах и явлениях, близких человеку, описывающее предмет загадывания обычно при помощи метафор, сравнений. Загадки на уроках вводят детей в мир чужой культуры. Отгадывание загадок всегда доставляет удовольствие, приближаясь к игре.

**Ролевая игра** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, предполагающий самостоятельное языковое поведение, выбор лексики, интонаций и стиля поведения в заданной ситуации. Такая игра в роль укрепит уверенность в себе. Также преимуществом ролевой игры является то, что она дает возможность использовать неподготовленную речь.

**Инсценирование** – это один из видов игровой деятельности. Особый интерес у малышей вызывает игра " театр".

Использование театра на уроках показало эффективность этого приема. Дети не остаются равнодушными перед возможностью попробовать себя в актерском амплуа. Театральные постановки на уроке - сильнейший мотив к изучению языка, они помогают создать языковую среду, приближенную к естественной. Этот прием реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в иноязычном образовательном процессе.

**Шутливые истории на уроке- являются** необычным раздражителем, вызывающие непроизвольную реакцию учащихся и способствующие снятию напряжения. Для этого я рассказываю что-нибудь забавное, остроумное из классной жизни, часто используя смешные ситуации, моменты, игрушки, картинки.

**Драматизация** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, направленный на развитие коммуникативности младшего школьника средствами художественных произведений. Драматизация упражняет и развивает речь, интонацию, воображение, память, наблюдательность, внимание, ассоциации, технические и художественные способности, двигательный ритм, пластичность и т.д., благодаря этому расширяет творческую личность ребенка. А также этот прием позволяет добиться повышения уровня активности детей на уроке, снижения умственного напряжения.

**Пальчиковая игра – это прием реализации здоровьесберегающих технологий я использую для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развить координацию. А чтобы параллельно с развитием тонкой моторики развивалась и речь я использую для таких игр небольшие стишки, считалки, песенки.** Пальчиковая гимнастика активизирует у детей работу мозга; способствует развитию речи. Помогает младшим школьникам подготовить руку к письму, проявить творческие способности; развивает внимание, терпение, стимулирует фантазию. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр дети повторяют за мной движения, активизируют моторику рук. Часто использую упражнения, помогающие снимать усталость с пальцев:

Do you have a father? Yes, I do.

Do you have a mother? Yes, I do/

Do you like you r father? Yes, I do/

Do you like your mother/ Yes, I do.

**Игра- пантомима:**

При изучении алфавита: изобразить букву ( нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером).

Ученик(и) у доски выполняет(ют) это задание, а другие учащиеся отгадывают букву алфавита.

- При изучении темы ‘’My pet’’ изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

- При изучении темы ‘’ My day’’ изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

Но не стоит забывать, что существуют различные типы уроков.

Использую в практике нестандартные уроки: уроки – конкурсы, уроки-экскурсии, уроки - игры, уроки – соревнования, и другие. Классные часы, уроки здоровья , спортивные мероприятия, походы , экскурсии в природу помогают формированию у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

**Заключение**

Таким образом, руководствуясь в своей работе приёмами здоровьесберегающих технологий, опираясь на личные наблюдения и наблюдения родителей детей, могу констатировать, что состояние психического, социального и нравственного здоровья учащихся не ухудшилось, а улучшилось.

Каждому учителю нужно искать самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, умело использовать передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, и здоровьесберегающим.

**Список использованной литературы**

1.Абрамова И.А. «Игры на уроках иностранного языка» // Иностранные языки в школе. 2004. №1.

2.Варламова С.И. «Здоровье наших учеников»// Начальная школа. 2003. №2

3.Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.

4.Карпова А.К., Рощина Г.А. «Физкультминутки для начальной школы». Ярославль. 2006.

5.Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.

6. Махмурян К.С.. Новые образовательные стандарты и обучение английскому языку в начальной школе. Презентация на сайте МИОО [www.mioo.ru](http://www.mioo.ru)

7.Самоукина М.В. «Игры в школе и дома, психотехнические упражнения, коррекционные программы». Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг. 2002.

8.Харисова А.М. «Сохранение и укрепление здоровья школьников»//Начальная школа. 2004. №7.

9.http://festival.1september.ru/2003\_2004/

10.http://www.examen.ru/db/examine/catdoc\_