

Методическая работа по английскому языку

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий как
способ формирования адаптивной среды на уроках
английского языка»**

**Козлова Лариса Викторовна,
учитель английского языка
МБОУ Лицей г. Лобня**

Лобня 2020

"Человек — высший продукт земной природы. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным."
И. П. Павлов

Введение.

Особая позиция адаптивной школы состоит в том, что ребенок в ней - не просто ученик, он - личность. Первостепенное течение в ее деятельности приобретает опора на "сильные" стороны личности и создание на этой основе условий для выбора ребенком собственной позиции по отношению к осваиваемому им знанию, по отношению к другим людям, по отношению к себе и выполняемой деятельности. К сожалению, проблема здоровья учащихся обрела социальное значение.

Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость. Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка вызвана еще и спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений.

Переход на новую, личностно-ориентированную парадигму образования и воспитания предполагает учителям иностранного языка уделить больше внимания здоровьесберегающим технологиям: смене видов деятельности, чередованию видов активности (интеллектуальной – > эмоциональной → двигательной), включению "разрядок" (игры, разучивание стихов, инсценирование, пение), то есть личностное ориентирование - модель образования, метод сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка - задача особой важности для преподавателей английского языка. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья.

В процессе обучения дети, подростки, юноши и девушки пытаются привыкнуть жить в условиях ограниченной свободы и очень нуждаются в понимании и конструктивной помощи со стороны взрослых.

По данным исследований психологов уровень тревожности и негативных эмоций на 2012 - 2013 учебный год значительно превышал норму, то есть, почти 60% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс, стремительно ухудшаются показатели психологического и физического здоровья учащихся.

Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения, и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

Я так же как многие считаю, что необходимо формировать особо щадящую среду, где будут учитываются все трудности учащихся в процессе обучения и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка

Я считаю, что иностранный язык - это именно тот предмет, при изучении которого каждый учащийся имеет шанс почувствовать себя успешным.

Актуальность: Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

Проблемная ситуация: Педагоги и психологи пытаются решить сложнейшую задачу: как помочь учащимся освоить весь объем знаний, умений и навыков, необходимых для того, чтобы стать востребованными и успешными членами социума, и при этом максимально сохранить физическое и психическое здоровье молодого поколения, а значит, и нации в целом.

Стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков один из самых травматичных факторов для здоровья школьников. При этом снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.

Цель: разработать систему условий адаптивной образовательной среды на основе освоения и реализации технологий здоровьесбережения. (идея заимствована у профессора П.И. Третьякова).

Рабочая гипотеза: если для участников учебного процесса будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная вещно-пространственная среда, то это будет способствовать адаптации участников образовательного процесса на уроке.

Основные направления деятельности:

- Реализация здоровьесберегающих технологий через оптимизацию содержания и целенаправленную организацию урока английского языка.

На уроках я использую:

- методы позитивной психологической поддержки, поддержание познавательного интереса к изучению английского языка;
- учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями;
- принцип двигательной активности на уроке

1. Урок – зона психологического комфорта.

С этой целью использую методы эмоциональной раскочки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлексивность, визуализацию и релаксацию.

Медитативно - релаксационные упражнения.

1. Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую».

ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует.

Количество предложений зависит от уровня обучения.

2. Упражнение на релаксацию и визуализацию.

Просмотр видео ролика «Распускающиеся цветы» Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина.

Учитель на английском языке:

- Представьте, что вы – цветок, поднимите свои лепестки к солнышку, расправьте свои листики, позвольте теплему дождю омыть их, раскачивайтесь на ветру.

3. Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является минутка рефлексии.

В конце урока дети выбирают бумажные цветы, понравившегося цвета и кладут их в корзинку. По преобладанию цвета определяю эмоциональный фон урока, настроение детей и анализирую и корректирую предстоящую работу.

2. Индивидуальный и дифференцированный подход

На уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания.

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

Разделение учащихся на 3 типа синтетический, аналитический, и кинестетический – позволяет индивидуализировать стиль и предпочтительные методы работы на уроке.

В старших классах практикую на своих уроках элементы уровневого обучения.

Учащимся предоставляется самостоятельный выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме. Каждый ученик планирует свою учебную деятельность, ведет портфолио (зачетная книжка с оценками), определяет свой потенциал при выполнении различных видов работ. Учащиеся знакомятся с требованиями к уровню владения языком, с результатами тестирования, проводится коррекционная работа с учащимися, каждому учащемуся даются педагогические рекомендации педагогические рекомендации, направленные на устранение изъянов и пробелов в работе. Совместно с учащимися определяется план дальнейших действий.

Учащиеся знакомятся с требованиями к уровню владения иностранным языком. В классе вывешивается таблица с названиями тем, заданиями. Каждый ученик самостоятельно планирует свою работу.

3. Двигательная активность учеников

Отличительной особенностью многих упражнений на уроке английского языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. Здесь срабатывает еще и другой вид памяти, который можно назвать «память тела» или «память мышц». Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку.

Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.

Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.

На уроках необходимо также практиковать зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.

Five little gentlemen

- Going for a walk.
- Five little gentlemen
- Stop for a talk.
- Along came five ladies
- They stood all together
- And they began to dance.

(5 пальчиков – джентельмены, 5 пальчиков – леди, они встречаются и начинают танцевать).

Зарядка для глаз.

Look left, right
Look up, look down
Look around.
Look at your nose
Look at that rose
Close your eyes
Open, wink and smile.
Your eyes are happy again.
Танцевальные паузы

Учащимся предлагается видео ролик с танцевальными движениями, которые они повторяют.

4. Развитие мотивации на уроках английского языка.

Средством повышения мотивации на уроках английского языка выступает инновационная направленность деятельности учителей и воспитателей, включающая в себя создание, освоение и использование педагогических новшеств. В этом отношении иностранный язык – особый предмет. Обучение через увлечение при помощи новых методы и технологий – цель учителя английского языка.

Использование игровой методики, особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

С целью повышения интереса к английскому языку необходимо проводить занимательные уроки или вводить занимательные элементы в уроки.

Для повышения мотивации, особенно на старшем этапе, подходит **метод проектов**.

Несколько типов проектов: исследовательские, творческие, информационные и проектно-ориентированные. Метод проектов является составной частью обучения английскому языку и поддерживает мотивацию к учению – в проектной работе она всегда положительная – и личный интерес: проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

Технология станционного обучения.

Она отвечает главным принципам здоровьесберегающих технологий обучения. Методика станционного обучения особенно эффективна при подготовке и проведении уроков закрепления пройденного материала, уроков-практикумов, а также уроков контроля усвоения новой темы. Это великолепный способ провести интегрированный урок, особенно английский-физкультура. Урок можно провести вне школы, на спорт площадке, в парке, в походе.

При проведении урока по методике станционного обучения три этапа:

1. подготовительный;
2. процессуальный;
3. рефлексивный.

На подготовительном этапе учитель выбирает учебную тему, которая должна соответствовать государственным программам, определяет цели урока. Учитель продумывает, сколько станций следует включить в урок. Что же такое станция? Это определённое место в учебном кабинете, где ученик может выполнить задание этой станции. Важный момент в подготовительном этапе – это разработка сопроводительного листа или маршрутной карты или маршрутного листа.

Маршрутная карта – это лист с номерами и названиями станций, полями для ответов на каждой станции. Процессуальный этап – это непосредственно урок, на котором учащиеся, переходя от станции к станции, выполняют задания. Рефлексивный этап предусматривает самоконтроль и самооценку.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным. Ожидание необычного, особая заинтересованность также служит релаксации учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Интерес учащихся можно вызвать ознакомлением с новыми английскими иллюстрированными журналами и газетами, рассказом о каком-нибудь англоязычном городе, новой информацией о праздниках и обычаях.

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

В начале и в конце учебного года можно провести анкетирование среди учащихся 5-х классов о настрое и положительной мотивации к предмету.

АНКЕТА "ТРУДНОСТИ В УЧЕБЕ"

Попробуй выяснить, в чём причина трудностей лично для тебя.

Выбери и отметь подходящий вариант.

На уроках мне обычно...

- интересно
- скучно

На уроках я...

- слушаю внимательно
- часто отвлекаюсь

Домашние задания я выполняю

- сразу после школы
- поздно вечером

Если что-то не получается, я...

- стараюсь добиться успеха
- сразу бросаю

Если мне что-то не понятно на уроке, я...

- задам вопросы учителю после урока
- побегу на перемену

Мне английский язык.

- интересен
- не интересен

Я заниматься английским языком каждый день.

- хочу
- не хочу

Прочти все получившиеся фразы. Результаты этого теста могут подсказать тебе, на что надо обратить внимание в первую очередь.

ТВОЕ МНЕНИЕ

на что тебе нужно обратить особое внимание, чтобы улучшить свои успехи в изучении английского языка? (Подчеркни.)

1. Режим дня.
2. Тренировка силы воли.
3. Тренировка памяти.
4. Дополнительные занятия.
5. Развитие логического мышления.
6. Чтение.
7. Поведение на уроках.

По итогам тестирования можно сделать вывод, что, используя здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка, у учащихся прослеживается повышение качества знаний, положительная мотивация к предмету повышается, увеличивается количество учащихся, желающих изучать английский язык. Затем провести анонимный опрос учащихся.

Результаты опроса учащихся

На вопрос: “Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения оздоровительных минуток, частой смены видов деятельности на уроке?” учащиеся ответили следующим образом:

- перестали ждать перемену

- уроки стали интереснее
- повысилась активность на уроке
- улучшились учебные результаты

Вывод: использование здоровьесберегающих технологий существенно снижает уровень тревожности, повышает качество знаний, создает оптимальные условия для самовыражения.

Основные факторы здоровьесберегающих технологий, используемых на уроках учителем английского языка.

Наличие факторов на уроке

1. Санитарно-гигиенические условия урока:

- воздушно-тепловой режим;
- освещенность;
- соответствие мебели росту учеников;
- чистота и эстетика кабинета;
- цветовая гамма кабинета.

Соответствует нормам СанПиНа

2. Плотность урока

- Не менее 60% и не более 75-80%

3. Количество видов учебной деятельности

- 2-4

4. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности

- Не более 10 мин.

5. Частота чередований различных видов учебной деятельности

- Смена не позже, чем через 10 мин.

6. Количество видов преподавания

- Не менее 3

7. Наличие физкультминуток

- На каждые 20-мин. урока по 1 мин.

8. Психологический климат

- Преобладание положительных эмоций

9. Наступление утомления учащихся

- Не ранее 40 мин.

Календарно-тематическое планирование по английскому языку было разработано с частичным применением дополнительных учебных пособий, позволяющих реализовать принцип учёта различных типов восприятия учащихся (визуальный, аудитивный, кинетический)

тип восприятия информации). Эта работа находится в стадии систематизации и обобщения имеющегося опыта.

Это позволило снизить учебную нагрузку на учащихся, осуществить межпредметные связи и в конечном итоге приблизить процесс обучения к реальному, естественному процессу познания.

Использование здоровьесберегающих технологий оптимально подходит для проведения уроков, позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.

1. .

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Брызгалова Т. Система, сберегающая здоровье школьников. // Директор школы, 2003 г., № 4
2. Гвоздева А. Индивидуальные особенности восприятия и познания при изучении иностранных языков. // Иностранные языки в школе, 1999 г, № 5.
3. Науменко Ю. Концепция образования, формирующего здоровье школьников. // Директор школы, 2004 г., № 5.
4. Полат Е.Разноуровневое обучение. // Иностранные языки в школе, 2000 г., № 6; 2001 г., № 1.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.