Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе при изучении иностранного языка

Артур Шопенгауэр однажды сказал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия», что «поистине здоровый нищий счастливее больного короля», и с этим высказыванием нельзя не согласиться.

Потеря здоровья часто начинается не во взрослом периоде жизни человека, а в период обучения в школе, ведь большую часть своего времени дети проводят в образовательном учреждении. Это время совпадает с периодом роста и развития ребёнка. Поэтому педагогам нужно заботиться не только о предметных результатах, но и личностных, таких как формирование здорового образа жизни. Атмосфера доверия, доброжелательности, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы для нормального психофизиологического состояния детей.

Создание здоровьесберегающего урока – сложный и творческий процесс, который требует от учителя знаний физиологии, гигиены, психологии и других наук. Ведь зачастую урок характеризуется комплексом факторов риска для здоровья обучающихся: это интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, большой объём учебного материала, игнорирование учителем индивидуальных особенностей ребёнка, интенсивный характер урока.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это приёмы, формы и методы организации обучения без ущерба для здоровья.

Прежде всего на уроке должен быть благоприятный эмоциональный настрой. Учителю по возможности нужно ставить каждого ученика в ситуацию успеха. По мнению Бродкиной Г.В., «технологичность и педагогическая поддержка на уроке положительно влияют на поддержание интереса к предмету, создают психологически комфортные условия для развития каждого обучающегося, снижают тревожность».

Американский учёный-психотерапевт Э.Берн ввёл термин «эмоциональное поглаживание», который помогает детям активно работать на уроке. Он включает в себя обращение к ребёнку по имени, добрый и ласковый тон учителя, похвалу и ободряющие слова, отказ от авторитарного стиля в общении. Ребёнок, находящийся в спокойном и уравновешенном состоянии, меньше болеет и легче переносит неудачи. А положительные эмоции способствуют моральному удовлетворению, личностному самовыражению и раскрытию творческих возможностей.

Иностранный язык, по мнению медиков, психологов и педагогов, является одним из самых трудных предметов. По 11-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов (И.Т.Сивков), то есть иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики. Поэтому нужно обращать внимание на то, чтобы учебный процесс чередовался с периодами эмоциональной разгрузки.

В разное время разработкой проблемы использования здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку занимались Н.Л.Смирнов, Б.Ф.Базарный, Л.Ф.Тихомирова, В.Н.Зайцев и другие учёные.

Можно выделить различные приёмы, которые способствуют реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка.

Например, при обучении произношению используются рифмовки, фонетические зарядки, звукоподражательные игры, считалки, фонетические игры, песни, физкультминутки.

При формировании лексических и грамматических навыков используются различные виды наглядности: зрительная наглядность (рисунки, цветные мелки, карточки разного цвета), предметная наглядность (игрушки, пальчиковые куклы), звуковая наглядность (проговаривание, звукозапись), загадки, кроссворды, викторины, лексические и грамматические игры.

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

Остановимся на некоторых приёмах в отдельности.

Сделать процесс обучения интересным и творческим помогает игра. Она является большим стимулом в обучении, а также помогает сохранить и укрепить у школьников психическое, нравственное, социальное и физическое здоровье. Это одна из форм релаксации, которая сопровождается положительными эмоциями, что приводит к быстрому восстановлению работоспособности.

Очень удачными являются игры-пантомимы: изобразить движением, жестами, мимикой, голосом. Игры в мяч, физкультминутки, рифмовки и песни с движениями обеспечивают активное поведение обучающихся на уроке, что позволяет снять состояние усталости и напряжённости.

Музыкальное сопровождение делает урок насыщеннее, повышает эмоциональное состояние детей. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость.

Замечательный педагог В.А.Сухомлинский говорил: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих обучающихся главной причиной отставания в учёбе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Поэтому чем лучше ребёнок будет чувствовать себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости.

А здоровьесберегающие технологии позволяют школьникам успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности. Ведь наряду с образованием не менее важная задача - сохранить в процессе обучения здоровье детей.