

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия №2» г. Грозного**

**Методические рекомендации
«Формирование адаптивной среды
на уроках английского языка
через использование
здоровьесберегающих технологий»**

**Разработала
учитель английского языка
высшей категории
Исмаилова Елена Егоровна**

2013 г.

Формирование адаптивной среды на уроках английского языка через использование здоровьесберегающих технологий»

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.

По статистике состояния здоровья большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью».

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.

Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. По данным исследований психологов уровень тревожности и негативных эмоций на 2006- 2007 учебный год значительно превышал норму, то есть, почти 60% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели психологического и физического здоровья учащихся.

На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.

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

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 учителей иностранного языка
Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока английского языка.

На моих уроках используются методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями,

поддержание познавательного интереса к изучению английского языка, и также принцип двигательной активности на уроке.

Урок – зона психологического комфорта.

В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроке.

Атмосфера на уроках становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения.

С этой целью можно использовать методы эмоциональной раскочки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлекссию, визуализацию и релаксацию.

Упражнение «Комплименты».

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

Игра «Вам-сообщение».

По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

Игра «Подарок».

Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».

Методика «Утренний сбор».

Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п.

Задания «Поделись радостью». «Нарисуй свое настроение» и т. д.

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 «Деревянная кукла» в формате физминутки.

Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в поясе и покачивается.

3. Упражнение на релаксацию и визуализацию.

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т. д.

2. Индивидуальный и дифференцированный подход

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

Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Организуя виды взаимодействия, учитель должен учитывать уровень экстравертированности /интровертированности учащихся.

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

Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме.

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

На уроках практикуются элементы уровневого обучения:

Выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме.

Пример выбора домашнего задания.

6 класс. Тема: «Мой день». Седьмой урок по теме. Задание: рассказать о своем выходном дне.

На 3 балла - написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике);

на 4 балла - рассказать о своем выходном 7-8 предложений;

на 5 баллов – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные (10-12 предложений).

3. Двигательная активность учеников

на уроке английского языка способствует лучшему овладению языковым материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению.

Отличительной особенностью многих упражнений на уроке английского языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами и на себе. Здесь, на мой взгляд, 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 также можно практиковать зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.

- These are mother's forks and knives (пальцы обеих рук скрещены)
This is mother's table (изображаем столик)

This is mother's looking glass (изображаем зеркальце и прохорашивающуюся маму).

This is baby's cradle (колыбелька для ребенка).

- 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.

- Hands up! Hands down! (поднимают и опускают руки)
Hands on hips! Sit down! (руки на пояс, садятся)
Hands up! To the sides! (руки наверх, в стороны)
Bend left! Bend right! (наклоняются влево, вправо)
One, two, three... Hop! (прыгают)
One, two, three... Stop! (останавливаются)
- Hands up! Clap! Clap! Clap! (руки наверх, похлопали)
Hands down! Shake! Shake! Shake! (руки вниз, потрясли)
Hands on hips! Jump! Jump! Jump! (руки на пояс, прыгают)
Hop! Hop! Hop! Stop! Stand still! (останавливаются)
- Clap, clap, clap your hands. (хлопают в ладоши)
Clap your hands together.
Clap, clap, clap your hands.
Clap your hands together.

Stamp, stamp, stamp your feet. (топают ногами)
Stamp your feet together.
Stamp, stamp, stamp your feet.
Stamp your feet together.

Nod, nod, nod your head. (кивают головой)
Nod your head together.
Nod, nod, nod your head.
Nod your head together.

Jump, jump, jump and jump. (прыгают)
Jump and jump together.
Jump, jump, jump and jump.
Jump and jump together.

4. Структура рациональной организации урока английского языка

№ п/п	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

Таблица заимствована у Н.К.Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии».

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

На своих уроках я чаще всего придерживаюсь следующей системы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, постановка новых целей.

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.