

T.B. Нестеренко, О.А. Павлова

T.V. Nesterenko, O.A. Pavlova

ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» МО РФ,

Екатеринбург

Yekaterinburg Suvorov military school, Yekaterinburg

uspehtv@rambler.ru

olympia88@rambler.ru

**Принципы и приемы здоровьесберегающего обучения
иностранному языку
Principles and ways of health learning
of foreign language**

***Аннотация.** Статья посвящена принципам и приемам обучения иностранным языкам в рамках здоровьесберегающих технологий.*

***Abstract.** The article is devoted to principles and ways of health saving learning of foreign languages in the context of social and pedagogical solutions.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, иностранные языки, педагогические решения.*

***Keywords:** healthy lifestyle, foreign languages, pedagogical solutions.*

Среди важнейших социальных задач, которые стоят перед образованием, следует назвать заботу о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Эти составляющие в значительной степени определяют здоровье нации. Экономический, интеллектуальный и культурный потенциал страны находится в прямой зависимости от показателей здоровья будущего поколения страны.

С самого рождения мы оберегаем ребенка от неблагоприятных факторов окружающей среды, но наступает момент, когда ребенку самому нужно следить за собственным образом жизни и здоровьем. Особенно остро

этот вопрос встает в условиях суворовских училищ. В суворовские училища поступают после четвертого класса. Дети уже не маленькие, но и не настолько взрослые, чтобы принимать решения самостоятельно, следовать правилам гигиены, заботиться о своем здоровье. Поэтому преподаватели суворовских училищ очень серьезно относятся к вопросам здоровьесбережения. Наши дети — это наше будущее. Каждый хочет видеть своего ребенка здоровым, поэтому культура здорового образа жизни стоит на первом месте в довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации, которые готовят молодое поколение к воинской службе.

Следует отметить, что в настоящее время здоровье в иерархии ценностей многих молодых людей в нашей стране занимает довольно низкое положение, что отражается в их склонности к агрессии, асоциальному поведению, различным рискам. Необходимо менять представление учащихся о здоровье, постепенно формировать у них представление о здоровье как об основном ценностном приоритете среди прочих значимых для человека и общества.

Представления о здоровом образе жизни существуют многие столетия. Еще до возникновения профессиональной медицины люди замечали влияние на здоровье национальных традиций, привычек, характера труда. Кроме того, считалось важным как физическое, так и духовное здоровье человека.

В зарубежной и русской науке проблеме здоровья в разное время уделяли внимание крупные мыслители, педагоги. Отечественные ученые-медики (Н.М. Амосов, М.М. Буянов, И.И. Брехман), педагоги (В.Г. Алямовская, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев) разработали основы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни детей, продления жизненного потенциала и долголетия.

В настоящее время в педагогике, медицине, социологии разрабатываются теории и технологии формирования здорового и

безопасного образа жизни учащихся. Проблема здоровья рассматривается не только на индивидуально-личностном уровне, но и как значимая составляющая собственно социального бытия человека. Здоровье приобретает значение сложного социокультурного явления.

Данные психолого-педагогической, философской, социальной и медицинской литературы показывают, что проблему здорового образа жизни как сложного социально-психологического феномена необходимо рассматривать на двух уровнях: государственном и индивидуально-личностном. Государственный уровень необходим в решении проблемы создания постоянной системы обучения здоровому образу жизни. Однако государственная система формирования мотивации на здоровый образ жизни не гарантирует здоровой жизнедеятельности отдельных индивидуумов. Для этого необходимо еще и индивидуально-личностное отношение к нормам и требованиям здорового образа жизни.

Все мероприятия по формированию установки на здоровый образ жизни, подчиняются единым целям и соответствующим образом перестраиваются под влиянием различных факторов объективного (проведение цикла мероприятий) и субъективного характера (изменения в сознании и поведении человека). Целостное воздействие проявляется в том, что основные сферы личности (познавательная, мотивационно-ценностная, деятельностьная) влияют на изменение отношения к себе как личности и члену общества [2, с. 196].

В основе здоровьесберегающего образовательного процесса должны лежать следующие дидактические принципы обучения:

1. Самый главный принцип здоровьесберегающих технологий – *«Не навреди!»* (Non osere!). Важно дать максимальный объем знаний, но важно уметь соблюдать оптимум для каждого конкретного ученика, в конкретных условиях.

2. *Принцип деятельности:* заключается в формировании личности ученика и продвижении его не тогда, когда он воспринимает готовые знания, а

в процессе своей собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания.

3. *Принцип минимакса:* заключается в том, что учитель предлагает каждому учащемуся содержание образования на максимально высоком творческом уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума. Система минимакса осуществляет индивидуальный подход и дифференцированное обучение, когда ученик с низким уровнем обученности ограничивается минимумом, а с высоким уровнем получит максимум. Индивидуальный подход на всех уроках, включая иностранный язык применим при опросе домашнего задания и различных видах оценивания.

4. *Принцип психологической комфортности:* заключается в снятии по возможности всех стрессогенных факторов учебного процесса, создании на уроке атмосферы, расковывающей детей, так как никакие успехи в обучении не принесут пользы, если они «замешаны на страхе и подавлении личности ребенка».

5. *Принцип вариативности:* означает развитие у учащихся вариативного мышления, понимания возможности различных вариантов решения проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у учащихся страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.

6. *Принцип творчества:* предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в учебной деятельности ученика, приобретение им собственного творческого опыта, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.

7. *Принцип успеха:* заключается в создании на уроке для каждого ученика ситуации успеха. Успех – это качественная характеристика деятельности ученика, чувство уверенности в собственных силах, вера в то, что можно достичь высоких результатов.

Перечисленные дидактические принципы лежат в основе здоровьесберегающего образования, ориентированного на создание каждому

учащемуся условий для максимальной самореализации как личности в рамках всех учебных предметов, особенно в условиях реализации ФГОС ООО. Реализуясь как личность, ученик будет чувствовать себя эмоционально здоровым, что не менее важно, чем физическое здоровье.

Здоровьесберегающий подход и технологичность в организации обучения иностранному языку помогает учащимся раскрыть самих себя и свои способности, заложенные от природы, научить адаптироваться в быстро меняющемся мире и минимизировать действие стресса, в котором находится ребенок. Благодаря широким возможностям предмета можно научить обучающихся различным моделям поведения, вхождению в образ в ролевой игре, повышению уверенности в себе и своих силах, самоанализу, развивать творческие способности каждой личности с учетом индивидуальных особенностей.

По мнению Абрамовой И.В., учитель должен находить такие методы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости обучаемых [1 и 3].

Специфика предмета иностранный язык требует от технологии обучения специфических технологических операций: ознакомление, тренировка, применение. Доминирующие принципы призваны раскрыть качественные характеристики здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку. К ним относятся:

- доступность и посильность;
- учет возрастных особенностей учащихся;
- направленность обучения на развитие учащихся;
- активность учащихся;
- опора на сильные стороны личности учащихся;
- индивидуализация обучения;
- оздоровительная направленность обучения.

Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы [4].

Стоит остановиться на каждом из приемов в отдельности.

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 – это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки, они благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.

Считалки – это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой. Считалки – это материал для эстетического, психологического, физического и умственного развития ребенка, и для снятия эмоциональной напряженности.

Рифмовки – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка.

Песни – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, один из приемов эффективного обучения, который способствует созданию на уроке естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает к активному участию в учебном процессе.

Игра – форма деятельности, которая помогает активизировать деятельность ребенка, развивает познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает

утомление у детей, так как она делает процесс обучения занимательным для ребенка.

Фонетическая зарядка - это этап урока, который помогает переключиться на иностранный язык. Формы ее разнообразны: устный рассказ преподавателя, хоровое повторение выученных ранее речевых образцов, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Фонетическая зарядка может быть проведена в форме игры.

Загадка на уроках иностранного языка вводит 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. Основная цель любой ролевой игры - тренировка неподготовленной речи.

Инсценирование – это вид игровой деятельности. Этот прием реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в процессе обучения иностранному языку.

Драматизация – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, направленный на развитие коммуникативности средствами художественных произведений.

Пальчиковая игра – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, необходимый для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развивать внимание, терпение, стимулировать фантазию.

Но не стоит забывать, что существуют различные типы уроков. В связи с этим, следует отметить, что и реализация здоровьесберегающих технологий на каждом из типов будет различной.

Использование новых образовательных технологий, раннее начало систематического обучения способствуют росту числа заболеваний у детей. Без сомнения одной из важных задач сегодня является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни,

выбор адекватных возрасту учеников технологий преподавания, которые устраняли бы перегрузку и сохраняли здоровье.

Можно выделить основные потребности учащихся:

- потребность в движении;
- потребность в общении;
- потребность ощущать безопасность;
- потребность в похвале за каждый пусть маленький успешный шаг;
- потребность в прикосновении, рисовании, конструировании, мимике;
- потребность чувствовать себя личностью, и чтобы учитель относился к ним как к личностям.

Таким образом, учителю необходимо строить процесс обучения, основываясь на этих потребностях и использовать определенные технологии обучения, не только развивающие, но и позволяющие сохранить психическое и физическое здоровье учащихся.

Иностранный язык – один из наиболее трудных предметов в школе: интенсивные занятия требуют от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Необходимо соотносить учебную нагрузку на уроках с возрастными и индивидуальными особенностями детей, чтобы способствовать укреплению здоровья.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроке иностранного языка с учетом умственной деятельности приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.

Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье учащихся. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало

систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. 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. Это в полной мере относится к Суворовским училищам, где суворовцы находятся постоянно. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья суворовцев.

На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям. Формирование здорового образа жизни учащихся в значительной степени зависит от решения проблемы, как на государственном уровне, так и индивидуально-личностном отношении к нормам ЗОЖ, взаимодействия образовательных учреждений разного уровня

Список литературы

1. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе // № 1, 2004
2. Бродкина Г.В., Зубарева И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
3. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. 2-е изд. М: «Академия», 2005
4. Смирнов А.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002

.