

ГБОУ № 204 Центрального района Санкт-Петербурга

Методические рекомендации для педагогов по организации проекта по  
здоровосбережению на тему

**«Здоровьесозидающий потенциал межкультурной коммуникации на  
уроках английского языка»**

подготовила  
методист Чернец Ю.А.

Санкт-Петербург

2017 год

**Данная методическая рекомендация предназначена для использования на уроках английского языка и призвана оказать помощь в работе по формированию здорового образа жизни школьников в учебном процессе.**

**В основе рекомендаций положен собственный практический опыт, полученный в результате работы, проводимой в школе в рамках опытно-экспериментальной площадки по здоровьесберегающим технологиям.**

**С помощью диагностических тестов выявлено влияние и результативность проведение физкультминуток на функциональное состояние школьников.**

**Использование и применение данной методики возможно как в учебное время, так и во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральными образовательными стандартами.**

В ежедневной педагогической практике нам приходится постоянно сталкиваться с вопросом как оптимизировать процесс обучения иностранному языку школьников. В роли критериев оптимальности могут выступать эффективность и время решения поставленных задач. Под оптимизацией учебно-воспитательного процесса понимается целенаправленный выбор автором наилучшего сочетания комплекса заданий при всем их многообразии и применение их для повышения здоровьесозидающего потенциала и эффективности обучаемости школьников. Следует иметь в виду, что термин «оптимальный» не идентичен термину «идеальный». Когда говорят об оптимальности, то обязательно подчеркивают, что речь идет о максимально возможных результатах не вообще, а именно в данных конкретных условиях школы, определенного класса, т.е. имеют в виду весь круг возможностей, которыми располагают в данном случае учитель и ученики. Оптимальное для одних условий может быть неоптимальным для других. Поиски оптимальных вариантов должны сочетаться с одновременными усилиями по улучшению условий для функционирования учебно-воспитательного процесса. Следовательно, под поиском здоровьесозидающего потенциала учебно-воспитательного процесса мы понимаем поиск автором принципа работы, при котором будут достигаться максимально возможные для данных условий результаты за отведенное время, а, по мере возможности, и за меньшее время, меньшими усилиями. Поиск оптимизации процесса обучения будет тесно связана с применением всего здоовьесозидающего потенциала, будет произведено улучшение практики обучения, поиск пути к уменьшению перегрузки учителя, увеличение мотивации школьников и снижению гиподинамии уроков английского языка.

Целенаправленное введение большого количества физкультминуток потребует от вас определенных затрат времени. Но эти затраты затем должны окупиться за счет

более быстрого и качественного снятия напряжения и включения в работу детей с новыми силами.

В процессе своей преподавательской деятельности в школе нам стало абсолютно ясно, что в настоящее время возникла не только острая потребность, но и объективные возможности для решения задачи разгрузки учебно-воспитательного процесса. Одной из таких возможностей является накопленный педагогической практикой целого комплекса зарядок, изданных на русском языке, как интересного дополнительного вектора обучения.

При поиске собственного оптимального комплекса физкультминуток, которые были бы интересны выбранному пятому классу, нами было изучено большое количество литературы. Учитывая, что в основе одного из методов обучения иностранному языку лежит обучение в движении - кинезиология, мы решили, что очень важно использовать его при построении и организации работы на уроках. Принцип обучения в движении в методике обучения языкам создает условия для так сказать физического восприятия, привносит вторую действительность в учебно-воспитательный процесс. Она в общепсихологическом плане считается важнейшим моментом в развитии памяти человека. Задействованы многочисленные раздражители, слуховые, зрительные и моторные ощущения. При обучении иноязычной лексики с использованием такого метода обучения применение наглядности будет очень эффективно.

Упражнения мы предлагаем ввести в общую систему уроков. Использование физкультминуток подходит не только для того, чтобы закрепить пройденный материал, но и спустя время физкультминутка - это прекрасный способ повторить пройденное и расслабиться. Нами было отмечено, что быстрая и спонтанная физкультминутка повышает внимание, оживляет, улучшает восприятие, когда внимание учеников рассеивается. Еще один плюс состоит в том, что в ней исправлять любые ошибки можно быстро, по ходу дела, не давая им глубоко закрепиться в памяти. Ученики очень активны во время физкультминутки, потому что им часто хочется быть лидером, она заставляет стараться во многих аспектах языка, в произношении, в заучивании не только новых лексических единиц, но и полностью зарядок, ведь никто не хочет, чтобы из-за него приятное времяпрепровождение быстро закончилось.

Очень важно, чтобы в процессе обучения английскому языку учащимся были обеспечены доступность и посильность обучения. Применение этого принципа легко организовать в применяемом методе обучения, так как именно при

его использовании легко предложить задания, доступные как для сильных, так и для слабых учащихся. При введении и применении физкультминуток первоначально все равны. Также хочется отметить, что таким простым способом, следующей за ним похвалой, очень просто можно привлечь ребенка к изучаемому предмету, даже если он его еще никогда не изучал, так как одним из самых важных моментов в работе учителя является поддержание высокого уровня мотивации к обучению. Все дети изначально сильно мотивированы. Иностраный язык вызывает у них интерес и желание общаться на нем у них очень велико, они с большим интересом приступают к изучению языка, они хотят научиться писать, говорить, читать и понимать на английском языке. Но порой, когда учитель берет на себя слишком много инициативы или дает непосильные задания, тем самым он гасит в ребенке естественное стремление попробовать себя и включиться в активное учение. Принцип посильности в разработке собственного принципа работы учтен наилучшим образом.

Всякое игнорирование данного принципа немедленно отрицательно сказывается на активности детей, что влечет за собой снижение интереса к предмету и эффективности в его изучении. Замечено, что неудовлетворенное желание активно участвовать в работе класса сначала уничтожает желание участвовать в этом процессе, а дальше приводит к потере интереса по предмету.

Какими еще принципами и отличительными особенностями обладает наш комплекс физкультминуток?

1. Достижение результата без принуждения. Наши авторские зарядки и их применение позволяют нам сохранить нормальный гармоничный эмоциональный фон в классе и повысить настроение учащихся для принятия новых знаний.
2. Активизация телесных проявлений (монотомия ускоряет наступление утомления и переутомления). С помощью применения зарядок мы исключаем монотомию и умственное переутомление;
3. Предупреждение дидактоцентрическую организацию педагогического процесса. В противном случае, если бы мы их не применяли, то возможно развивался бы стресс типа А (стресс коронарного типа реагирования). Результатом такого стресса является повышение риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Можно сказать, что в основе нашей модели лежит здоровьесозидающее обучение, которое:

*Достигается за счет:*

- учета особенности аудитории (изучения и понимания физиологии и психологии детей данной возрастной группы);
- создания благоприятного психологического фона на уроке, использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- создание условий для самовыражения учащихся (каждый может и продемонстрировать и на себе и выступить в роли ведущего);
- инициация разнообразных видов деятельности (каждая зарядка предполагает разные виды деятельности);
- предупреждение гиподинамии (данный факт подтверждает само название).

#### *Приводит*

- к предотвращению усталости и утомляемости;
- повышению мотивации к учебной деятельности;
- приросту учебных достижений.

#### *Зависит*

- от личного примера педагога;
- применения специальных педагогических технологий;
  - использования эффективных средств самооценки деятельности педагога на уроке.

Источником физкультминуток послужили пособия, подготовленные П.Л.Симкиной, кандидатом педагогических наук. Ее книги направлены на формирование у детей ресурсов физического и духовно-нравственного здоровья, призванные восполнить определенные пробелы в организации и безопасном функционировании современной образовательной среды. Предлагаемые физкультминутки в этом пособии мы перевели на английский язык и стали активно применять на уроках английского языка в начальной школе. Прделанная нами работа вносит не только некоторое разнообразие в процесс обучения иностранному языку, но и повышает здоровьесозидающий потенциал уроков английского языка.

Была также отмечена положительная динамика и в развитии эмоциональной сферы. Дети стали сдержаннее и научились сопереживать и поддерживать друг друга. Также одним из важнейших результатов занятий английским языком в сочетании с физкультминутками является формирование как эмоциональных так и волевых качеств смелости и уверенности. К тому же выполнение физических упражнений дополняет эмоциональную насыщенность уроков, а коллективный

характер занятий способствует совершенствованию эмоционально-волевых качеств, дисциплинирует.

1 физкультминутка

Выполним упражнение «Ответственность».

*Цель упражнения:*

1. Обучение приемам снятия усталости.
2. Обучение приемам снятия статического напряжения.

Дружно встали.	Stand together.
Раз! Два! Три!	One! Two! Three!
Мы теперь богатыри.	We are knights.
<i>(руки в стороны)</i>	<i>(hands to the sides)</i>
Мы ладонь к глазам приставим,	Close your eyes with the palm,
Ноги крепкие расставим.	Make your legs calm.
Поворачиваясь вправо,	Look right,
<i>(поворот вправо)</i>	<i>(turning right)</i>
Оглядимся величаво,	Look around as a knight
И налево тоже	Look left
<i>(поворот влево)</i>	<i>(turning left)</i>
Поглядеть из-под ладошек.	Glance through your hand.
И направо, и еще	Turn right, right again
<i>(поворот вправо)</i>	<i>(turning right)</i>
Через левое плечо.	Turn left over shoulder
<i>(поворот влево),</i>	<i>(turning left),</i>
И теперь вы свободны.	And you are free.

2 физкультминутка

*Цель упражнения:*

1. Тренинг для сердца
2. Развитие любви к природе
3. Воспитание любви к родному краю.

«Две лягушки»

На болоте две лягушки,  
Две зеленые лягушки,  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям физкультпривет!

In the morning two swamp frogs  
Two green frogs washed and dry  
Stomp feet  
Clap hands  
Bend left, bend right  
Turn around, side-to-side.  
It's the secret of the health,  
Welcome at the training, friends!

3 физкультминутка

Физкультурная минутка отдыха

Упражнение «В лесу»

*Цель упражнения:*

1. Тренинг мышц спины и живота.
2. Снятие эмоционального и физического напряжения.
3. Экологическое воспитание.

Под музыкальное произведение Вивальди «Времена года. Весна».

Как будто мы в лесу живем,  
Мы поиграем так:

Смотри скорей, который час!

Тик-так, тик-так.

*(смотрим на часы на руке)*

Налево – раз! Направо – раз!

Мы тоже можем так.

*(наклоны в сторону)*

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

Петух расправил два крыла

Мы тоже можем так.

*(Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их.)*

Пастух в лесу трубит в рожок –

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок

Мы тоже можем так.

*(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображают заячьи уши, прыгают на месте)*

Идет медведь, шуршит в кустах,

*(покачивания из стороны в сторону)*

Спускается в овраг

На двух руках,

На двух ногах,

Мы тоже можем так!

Let's play the game:

Look at watch!

Tick-tock, tick-tock.

*(looking at the watch)*

One left, one right!

We can do –One! Two!

*(bows side, bows side- now it's all right!)*

Like an eagle in the sky

Frightening the dog

We can do as a cock –

Spread two wings aside.

(Children stretch their arms, slowly raise and lower them)

The shepherd blows his horn

And scary hare takes a leap

And we with him can jump.

(Children kneel, raise hands to heads, and pull the index fingers representing rabbit ears, jumping in place)

A bear's rustling in the bushes,

(wiggling from side to side)

Going down to gill

On two hands

On two legs,

And we can go with him!

4 физкультминутка

Упражнение для мышц спины

*Цель упражнения:*

1. Тренинг мышц спины.
2. Гимнастика – обязательное условие для крепкого здоровья.
3. Воспитание дружелюбия.

Охранить и продлить полноценную творческую деятельность, способность к труду и пользованию всеми возможностями жизни – вот в чем задача! Гимнастика удлиняет молодость человека.

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,

Раз, раз – два,

Раз – два, раз – два,

Раз – два, раз – два!

Раз - два!

Хватит, хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

Вот мы руки развели,

Словно удивились,  
И друг друга до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, дети, не ленитесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь,  
Выдох – вдох.  
Выдох – вдох.  
Ноги крепче мы поставим.  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Поглядим из-под ладошек,  
Поворачиваясь вправо,  
И налево надо тоже,  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!  
Хватит.

*(выдохните – вдохните – выдохните, и улыбнитесь друг другу)*

Ready for drill!  
Jog in place!  
One, one – two,  
One- two, one - two  
One – two, one – two!  
One - two!  
That’s enough, we come to place!  
Stretch and breathe!  
Hands to the sides  
As in surprise  
And bow from your waist  
To your lovely friends!  
Bend and straighten!  
Lower, children, don't be lazy,  
Bow, smile,  
Exhale – inhale.

Exhale – inhale.

Stand still

With your palms to the eyes,

Having a look,

Turning right,

Turning left

And right again!

Over your left shoulder!

Well done! That's enough!

And now breathe!

(breathe out – breathe in – breathe out, and smile to each other)

## 5 физкультминутка

Упражнение «На параде»

*Цель упражнения:*

1. Координация движений рук с другими движениями тела.
2. Снятие эмоциональных и физических напряжений.
3. Воспитание самого лучшего достоинства человека – здоровья.

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз сюда – два туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху подняли

Сели – встали, сели – встали,

Ванькой – встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Раз – два, раз – два,

Заниматься нам пора.

#### Литература:

1. Алексеев С.В., Барышников Е.Н., Беловицкая Л.М. и др. Формирование здоровьесберегающего поведения и укрепление здоровья учащихся. – СПб, СПбАППО, 2008. – 160 с.
2. Анохин П.К. Социальное и биологическое в природе человека // Соотношение биологического и социального в человеке. – М., 1975
3. Безруких М.М., Сонькин В. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применение . – М.: ИВФ РАО. 2002
4. Васильева Н.В. Организация учебного процесса в школе без ущерба для здоровья //Забота образовательных учреждений о здоровье детей: Материалы Международного научного симпозиума. - СПб; 2006. – С. 9-11.
5. Воронцова В.П. Педагогическая валеология и гуманизация образования: историко-педагогический аспект // История Педагогики сегодня. – СПб, 1998. – С.120-134
6. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях: СанПин 2.4.2. 11.78-02. Издание официальное. – МинЗдрав России. – М.; 2002.
7. Колбанов В.В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средства повышения психоэмоциональной устойчивости человека // Валеология. – 2002. - №1. – С. 27-29.
8. Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков// Валеология. – 2003.-№3. – С. 45-53
9. Колесникова М.Г. Практикум к учебному курсу «Здоровый образ жизни». – СПб: СПбАППО, 2006.
10. Кушнир А.М. Методический плюрализм и научная педагогика // Народное образование. – 2001. - №1 – С. 50-57
11. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб: Евразия, 1999.
12. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений.
13. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособие для педвузов и институтов повышения квалификации. – М.: Народное образование, 1998.
14. Симкина П.Л. Уроки здоровья: Третий класс. Конспекты уроков, к проблеме жизнедеятельности человека – МУП Курск 2012. – 182 с.
15. Симкина П.Л. Уроки здоровья: Четвертый класс. Конспекты уроков, к проблеме жизнедеятельности человека – МУП Курск 2012. – 187 с.
16. Сметанкин А.А. Здоровый человек – здоровая нация – здоровые решения – процветающая Россия // здоровье России и Биологическая обратная связь. – 2003. - № 1. – С. 2-13.
17. Сметанкин А.А. Путь к здоровью открыт для всех. Технология БОС – основа массового оздоровления населения //Учитель здоровья. Изд-во «Российская Ассоциация Биологической обратной Связи». – 2003. - № 2. – С. 2-21.
18. Татарникова Л.Г. «Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб: СПбАППО, 2009. – 184 с. »