

ГБОУ школа № 204 Центрального района Санкт-Петербурга с
углубленным изучением английского и финского языков

Здоровьесозидающий потенциал межкультурной коммуникации на уроках английского языка

Автор: Чернец Ю.А.

г. Санкт-Петербург

2016 г.

Содержание

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	3
<u>Актуальность</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>ГЛАВА I Межкультурная коммуникация как актуальная задача современного образования</u>	4
<u>1.1. Межкультурная коммуникация как компонент образовательного процесса</u>	4
<u>1.2. Здоровьесозидание как актуальная проблема школьного образования</u>	12
<u>1.3. Здоровьесозидающий потенциал курса английского языка с позиции ФГОС</u>	21
<u>Здоровьесберегающие технологии в школе</u>	22
<u>ГЛАВА II Реализация здоровьесозидающего потенциала межкультурной коммуникации на уроках английского языка в 5 классе</u>	31
<u>2.1. Здоровьесозидающий потенциал современных образовательных технологий</u>	31
<u>2.2. Технологии, способствующие развитию межкультурной коммуникации на уроках английского языка в 5 классе</u>	37
<u>2.3. Диагностика при изучении английского языка с применением здоровьесозидающих образовательных технологий</u>	463
<u>Диагностика: Самочувствие, активность, настроение (САН)</u>	50
<u>Заключение</u>	574
<u>Список литературы</u>	596
<u>Приложение 1</u>	60
<u>Приложение 2</u>	62

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление социального и психического здоровья детей России – главная задача временного образования, которую может и должен реализовывать каждый учитель своей педагогической деятельностью.

Знания различных культур и ценностей должны гармонизировать отношения не только между конкретными людьми, но и странами.

Напряженность современной ситуации в мире, угроза терроризма, экономическая обстановка и другие проблемы современности указывают на наличие духовного кризиса в обществе, устранение которого должно начинаться с воспитания в школе.

Определить оптимальные приемы межкультурной коммуникации на сохранение и укрепление здоровья школьников на уроках английского языка.

Провести диагностику эффективности раскрытия здоровьесозидающего потенциала межкультурной коммуникации на уроках.

Межкультурная коммуникация как актуальная задача современного образования.

1.1. Межкультурная коммуникация как компонент образовательного процесса

«Развитие человека - это основная цель и необходимое условие процесса современного общества. Это и сегодня, и в долгосрочной перспективе-наш абсолютно национальный проект. Восстановление России нельзя вести за счет людей, ценой дальнейшего ухудшения здоровья.» В.В. Путин

«О стратегии развития России до 2020 г.» (Москва, -Кремль, 08.02.2008 г.)

В России низкий уровень общественного здоровья, поэтому одной из главных задач отечественного образования является формирование личности, обладающей духовным, психическим и физическим здоровьем, адекватным условиям современного социокультурного информационного общества.

В настоящее время для решения указанных задач в системе образования РФ реализуются следующие направления сохранения и развития здоровья подрастающего поколения: физкультурно-оздоровительное (сохранение и развитие здоровья детей, подростков и юношества средствами физической культуры); лечебно-реабилитационное (сохранение и развитие здоровья); гигиено-профилактическое (сохранение здоровья через организацию учебной деятельности); эколого-сохраняющие (развитие здоровья при формировании экологически целесообразных отношений участвующих с окружающей средой); обеспечение безопасности жизнедеятельности (обучение методом сохранения здоровья и жизни в чрезвычайных обстоятельствах).

Далее перейдем к раскрытию основных понятий нашего дипломного проекта. Рассмотрим многообразие и многозначность подходов в исследовании культуры. Человек живет не только в мире вещей, но и в мире понятий. Одни из них отражают наш повседневный быт и доступны для каждого, другие - лишь узкому кругу посвященных. Но есть и такие понятия, которые за своей кажущейся простотой скрывают огромное количество человеческих страстей и интеллектуального сверхнапряжения в поисках ответа на вопрос: что такое человек и в чем смысл его бытия? Одно из таких понятий - культура.

Многогранность культуры нашла свое отражение в многочисленных попытках ее определения и в разнообразии самих подходов к ее определению.

Наиболее продуктивный подход к проблеме осознания культуры как целостного явления дает философия. Она пытается осмыслить культуру в самой ее сути. Еще в античном обществе культура как совокупность навыков и умений, а также результатов деятельности человека была выделена в качестве предмета осмысления. По мнению мыслителя Демокрита, творец культуры - человек. Он создает культуру, подчиняясь своим потребностям и подражая природе. Древнегреческие мыслители различали природное и нравственное как два противостоящих друг другу начала и подчеркивали превосходство греков над дикими и невоспитанными варварами.

Достоинство греческой культуры в том, что она открыла человека-гражданина, провозгласив верховенство его разума и свободы. Греки впервые дали идеалы демократии и гуманизма.

Свой вклад в понимание культуры внесли и древнеримские мыслители. Так, Цицерон учил: «Как плодородное поле без возделывания не даст урожая, так и душа. Возделывание души - это и есть философия:

она выпалывает в душе пороки, готовится души к приятию посева и ввергает ей - сеет, так сказать, - только те семена, которые, вызрев, приносят обильнейший урожай» [35]. Подлинная культура заключена для знаменитого оратора в особом строе жизни, где духовное состояние человека и общие интересы государства находятся в противоречивом и неразрывном единстве. Культура государства и слова подразумевала искусственную гармонизацию социальных противоречий, защиту устоявшейся несправедливости, безразличие к человеку, который не родился сенатором. В Цицероновской культуре слова чем дальше, тем больше проступала связь ее с обеспеченностью и досугом, которых были лишены массы, с угнетением и насилием, которым эти массы подвергались. И это делало культуру неправым и несправедливым, морально уязвимым делом.

Гессе утверждает, что об утрате ответственности за культуру свидетельствуют как отказ от суверенности духовной культуры, так и элитарная отъединенность от насущных жизненных проблем. Высшее предназначение интеллигенции заключается в служении культуре и в служении обществу. Гессевская модель культуры, как это ни парадоксально, не ориентирована на творчество.

В современном мире возрастает значение межкультурной коммуникации как эффективного средства достижения высокого уровня сотрудничества между различными народами и культурами. Полноценные дружественные взаимоотношения между представителями различных наций невозможны без знания языка и уважительного отношения к культуре друг друга.

Межкультурная коммуникация – есть общение между представителями различных культур независимо от того, в какой сфере они общаются. Сейчас, когда смешение народов, взаимопроникновение языков

и культур, миграция потоков населения достигли невиданного размаха, как никогда остро встала проблема сосуществования в поликультурном пространстве. Необходимо стремление к диалогу культур, воспитание толерантности, терпимости к чужим культурам.

Именно этим вызвано всеобщее повышение внимания к межкультурной коммуникации и следование ее лингвистического, социологического, психолингвистического и других аспектов.

Каждая культура обладает тем языком, который ей необходим для успешного функционирования. Изменяются потребности - изменяется язык. Последний аккумулирует уникальный опыт культур. Культура реализуется именно через язык. Язык, в свою очередь, выражает самобытную среду существования культуры народа [34]. По единодушному мнению культурологов, этнологов, социологов, в диалоге культур культуры, в буквальном смысле, никогда не встречаются. Встречаются, взаимодействуют люди, и в результате социального взаимодействия, аккультурации могут происходить изменения в образе жизни, менталитете, традициях одного и обоих народов. Становится очевидным, что люди не свободны от влияния культуры. В то же время компонент культуры не просто некая культурная информация, сообщаемая различными языками.

Известный специалист в вопросах межкультурной коммуникации С.Г. Тер-Минасова пишет: «Язык-сокровищница, кладовая, копилка культур. Он хранит культурные ценности – в лексике, в грамматике, в идиоматике, в пословицах, поговорках, фольклоре, в художественной и научной литературе, в формах письменной и устной речи» [32].

Язык - зеркало культуры, в нем отражается не только реальный мир, окружающий человека, не только реальные условия его жизни, но и

общественное самосознание народа, его менталитет, национальный характер, образ жизни, традиции, обычаи, мораль, система ценностей, мироощущение, видение мира.

«Культура – это совокупность достижений человеческого общества в производственной, общественной и духовной жизни». Неточным в нем, с точки зрения культурологи, является слово «достижение», предполагающее положительную оценку каких-то выдающихся результатов. Правильнее сказать не «совокупность достижений» а «совокупность результатов деятельности», - указывает С.Г. Тер-Минасова [32].

Культура – явление сложное, интегрирующее многие стороны деятельности человека и социального бытия. Говоря о соотношении понятий «язык» и «культура», следует отметить, что более общим среди национально - специфических компонентов является культура, а язык – часть культуры и один из способов ее хранения и репрезентации. Язык, по определению символической системы, неоднозначен, однако, тем не менее, его реализации в коммуникации обычно приводит к взаимному соглашению коммуникантов о трактовке языковых значений. Определение межкультурной коммуникации очевидно из самого термина: это общение людей, представляющих разные культуры. Сам же термин «межкультурная коммуникация» в узком смысле появился в литературе в 70-х годах XX века [34]. К этому времени сформировалось научное направление, сердцевиной которого стало изучение коммуникативных неудач и их последствий в ситуациях межкультурного общения. Впоследствии произошло расширение понятия «межкультурная коммуникация» на такие области, как теория перевода, обучение иностранным языкам, сравнительная культурология, контрастивная прагматика и другие. К настоящему моменту научные исследования в области межкультурной коммуникации фокусируются на поведении людей, сталкивающихся с

различиями в языковой деятельности и последствиями этих различий. Чаще всего межкультурную коммуникацию трактуют, именно как адекватное взаимопонимание участников коммуникации, принадлежащих к разным национальным культурам. Это определение было сформулировано в так называемой Библии лингвострановедения «Язык и культура», книге под редакцией Е.М.Верещагина и В.Г. Костомарова [8]. Наиболее полное, как мы полагаем, определение МК дано И.И. Халеевой: «Межкультурная коммуникация – есть совокупность специфических процессов взаимодействия людей, принадлежащих к разным культурам и языкам. Она происходит между партнерами по взаимодействию, которые не только принадлежат к разным культурам, но и при этом осознают тот факт, что каждый из них является «другим» и каждый воспринимает чужеродность «партнера» [33]. Со своей стороны мы бы хотели подчеркнуть в этом определении существенный признак межкультурной коммуникации – осознание речевыми партнерами собственной инаковости и инаковости другого. Осознание этого факта приводит неизбежно к необходимости учитывать национально-культурную специфику коммуникации. Все тонкости и вся глубина проблем межъязыковой и межкультурной коммуникации становятся особенно наглядными, а иногда и просто осознаваемыми, при сопоставлении иностранных языков с родным, и чужой культуры со своей родной, привычной. Это позволяет получить более полное и многогранное знание культуры носителей изучаемого языка, поскольку их мир представлен, во-первых, так, как он выглядит в их собственных глазах, и, во-вторых, через призму родной для учащегося культуры, через столкновение этих культур, тем самым яснее осознать сходство и различие этих культур и избежать культурного шока при реальном общении с представителями чужой культуры. Уместно будет привести известную цитату Вильгельма фон Гумбольдта: «Через многообразие языков для нас открывается богатство мира и многообразие того, что мы познаем в нем, и человеческое бытие становится для нас шире,

поскольку языки в отчетливых и действенных чертах дают нам различные способы мышления и восприятия» [30].

Различного рода справочники, руководства, пособия по тому, как лучше торговать, обучать, договариваться, работать, путешествовать, вести себя, общаться с иностранцами, дают конкретные знания, главным образом, об особенностях той или иной культуры в области межличностной и социальной коммуникации. Они ориентированы на две или более сравниваемые культуры. Содержащаяся в них информация расширяет знания относительно другой культуры, но не обучает профессиональному межкультурному общению на иностранном языке. Не знающие иностранных языков обычно не видят конфликта культур, ни конфликта языков. Этот конфликт проявляется на разных уровнях, изучение которого особенно важно когда эти трудности скрыты от участников коммуникации. Наиболее явственно, на наш взгляд, он проявляется во фразеологии, т.к. именно эта часть языка имеет не прямой и непосредственный выход в реальный мир, во внеязыковую реальность, а через образную систему языка. Узнав новым иностранный фразеологизм, эквивалент родного, следует быть очень осторожным с его употреблением: за ним стоит понятие, за понятием – предмет или явление реальности мира, а это мир иной страны, иностранный, чужой, чуждый. Следует обратить внимание, что именно в процессе речепроизводства особенно остро встает проблема культурного барьера, недостаточности ли отсутствия необходимых культурных фоновых знаний о мире изучаемого языка. Научить людей общаться, научить понимать и продуцировать иностранную речь-это задача, осложненная тем, что общение - не просто вербальный процесс, эффективность которого, помимо знания языка, зависит от множества факторов: условий и культуры общения, правил этикета, невербальных средств выражения, наличия глубоких фоновых и культурологических знаний и много другого. Таким образом,

коммуникативные взаимодействия могут быть как успешными, так и заканчиваться коммуникативным провалом. Это зависит от культурно обусловленной коммуникативной компетентности участников коммуникативного события, т.е. от баланса между общим и различным в их процессах восприятия. Кроме того, межкультурная коммуникация обусловлена и уникальным индивидуальным опытом каждого человека, из чего следует, что при коммуникации, являющейся процессом обмена сообщениями, постоянно происходит воссоздание смыслов, т.к. они не совпадают даже у людей, говорящих на одном и том же языке, выросших в одной и той же культуре. Разумеется, что при наличии разных культур и разных языков коммуникация осложняется настолько, что о полном понимании можно говорить лишь условно. Навыки межкультурной коммуникации необходимы тем, чья профессиональная деятельность непосредственно связана с взаимодействием между культурами и осуществляется посредством коммуникации (в таких случаях ее называют профессиональной коммуникацией). К таковым относятся образование, общественно-политическая, переводческая деятельность, управление, консультирование, социальная работа, журналистика и др.

Когда речь идет о коммуникации, особенно межкультурной, очень трудно провести границу между социологической, психологической и лингвистической сферами. И психологи, и социологи, и лингвисты имеют дело с возникающими в процессе коммуникации или передающимися посредством нее сложными категориями – ценностями, мотивами, установкам, менталитетом, концептами, стереотипами, предрассудками и др. Лингвистов в первую очередь интересует, как они отражены в языке и влияют на процесс межкультурной коммуникации. Коммуникация, утверждает С.Г. Тер-Минасова, правит людьми, их жизнью, их поведением, их познанием мира и самих себя как части этого мира. И всякая попытка осмыслить коммуникацию между людьми, понять, что способствует ей и

что мешает, важна и оправдана, т.к. общение – это модус существования человека.

Модус бытия имеет в качестве своих предпосылок независимость, свободу и наличие критического разума. Его основная характерная черта – это активность не в смысле внешней активности, занятости, а в смысле внутренней активности, продуктивного использования своих человеческих потенциалов. Быть активным – значит дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми – хотя и в разной степени – наделен каждый человек.

1.2. Здоровьесозидание как актуальная проблема школьного образования

В Уставе Всемирной Организации здравоохранения здоровье определяется как «... полное физическое, душевное и социальное благополучие, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов».

Самая большая проблема связана со способами воспитания культуры здоровья, поскольку ценности человека – это то, что труднее всего поддается простой трансляции, передаче от их носителей воспитанникам. Педагоги создают условия, а воспитанник принимает или отвергает.

Выступая в качестве субъекта здоровьесозидающей деятельности (ЗСД), педагог обязан представлять рациональные образы и нормы поведения, позволяющие без ущерба для здоровья обеспечить высокое качество обучения, воспитания и развития, давать конкретные рекомендации по сбережению индивидуального здоровья, направлять на ведение здорового образа жизни. От степени готовности педагогов к таким методам и формам деятельности во многом зависит успешность решения одной из важных задач современного отечественного общества –

формирование здоровой личности. Состояние благополучия является индикатором удовлетворения базовых потребностей человека, в основе обеспечения здоровья лежит антропологический принцип природосообразности, понимаемый как удовлетворение базовых потребностей. Важно отметить, что понятие «качество» также определяется как целостная совокупность характеристик объекта, относящихся к его способности удовлетворять установленные или предполагаемые потребности, что тесно связывает природосообразность с понятием «качества жизни». Так, А.М.Кушнир в несоответствии образовательного процесса принципу природосообразности видит причины массовой утраты здоровья российскими школьниками [16]. Таким образом, *здоровьесозидающей является природосообразная педагогическая деятельность, направленная на реализацию базовых потребностей учащихся.*

Анализ возможностей реализации базовых потребностей учащегося в соответствии с иерархической моделью А. Маслоу позволяет дифференцировать школьные факторы риска и определить пути повышения здоровьесозидающего потенциала педагогической деятельности. Степень удовлетворения той или иной потребности можно определить через эмоциональные реакции разного знака – положительные или отрицательные. Пирамида базовых потребностей задает логику продвижения от низшего уровня человеческих потребностей к высшим, гуманитарным [18].

Уровень удовлетворения физиологических потребностей определяется как состояние физического комфорта учащихся. Оно обеспечивается состоянием учебного помещения и учебных режимов, требованиям СанПин, и систематическим применением педагогом специальных приемов, направленных на профилактику зрительной, интеллектуальной и статической перегрузки детей.

Второй уровень - потребность в психологической и физической безопасности учащихся удовлетворяется через виды деятельности педагога, уменьшающие избыточную стрессогенность образовательного процесса и создающие эмоциональный комфорт. Наиболее значимыми в этой области являются обеспечение безопасности оценочной деятельности педагога и реализация индивидуально-дифференцированного подхода к обучению.

Одной из социально-педагогических задач образовательного учреждения является создание образовательной среды, способствующей актуализации потребностей учащихся в саморазвитии, самосовершенствовании и самопознании всех сторон своей личности, а также собственного здоровья. Отсутствие навыков собственной потребностно-мотивационной сферы не предоставляет учащимся адекватно факторы риска и использовать знания для управления своим поведением. Данные навыки прививаются детям на основе выполнения санитарных норм и использования педагогических технологий, щадящих и формирующих здоровье детей. Дисбаланс между умственными и физическими нагрузками корректируется посредством включения двигательной активности в структуру урока и внеурочных мероприятий.

В планы работы образовательных учреждений включаются мероприятия по стимулированию социальной активности детей и подростков и повышению компетентности педагогов в области здоровьесбережения. Для эффективного решения проблем со здоровьем учащихся, которые чаще всего имеют комплексный характер, используются рекомендуемые Всемирной организации здравоохранения различные формы межсекторального взаимодействия.

Факторы и нормативная база формирования ЗОЖ.

В середине XX в. в медицинской литературе относительное распределение факторов риска был предоставлено по четырем группам в следующем виде:

- образ жизни - 50-52%
- наследственность – 18-25%
- окружающая среда – 15-20%
- организация здравоохранения – 8-10% [5]

Предположительно, что и детерминанты здоровья распределяются в таких же соотношениях по удельному весу. Поэтому, при апробации модели «школы здоровья» в образовательном учреждении основное внимание должно быть обращено на образ жизни и на внутришкольную среду.

В философии понятие «среда» рассматривается в различных аспектах. В широком понимании данное понятие раскрывается в социальном аспекте и определяется как окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования [30].

Данный аспект трактовки рассматриваемого понятия представлен и в социологии, оперирующей термином «социальная среда», который трактуется как: «1.Совокупность материальных, экономических, социальных, политических и духовных условий существования, формирования и деятельности индивидов и социальных групп. 2.Часть окружающей среды, состоящая из взаимодействующих индивидов, групп, институтов, культур и т.д.» [22]. При этом подчеркивается, что среда оказывает решающее воздействие на формирование и развитие личности, особенно микросреда как «интегральная совокупность социальных групп, социальных общностей, а также социальных институтов и социальных

организаций, с которыми непосредственно связан индивид в процессе социализации, межличностного общения и деятельности» [23].

Таким образом, в философии и социологии среда понимается как совокупность различных (природных, экономических, социальных, политических, духовных) условий существования индивида, в которых происходит развитие личности.

В психологической науке понятие «среда» также рассматривается в различных аспектах:

1. Характеристика того, что противостоит человеку в окружающем его мире (этот мир в отличие от самого человека и называется средой). 2. То, что отличается от сознания, психики человека, находится вне их;

совокупность природных условий; общественно-историческая обстановка. Различаются естественная и социальная среды;

совокупность условий, окружающих человека и взаимодействующих с ним как с организмом и личностью. Различают среду внутреннюю и внешнюю. Во взаимодействии среды и личности изменения личности могут отставать от изменения среды, что создает противоречия, учет которых существен для воспитания и перевоспитания личности [24].

Обобщение данных точек зрения позволяет заключить, что с точки зрения психологии понятие «среда» раскрывается через взаимосвязь с понятиями «окружение», «условия», отражающими взаимодействие человека и окружающей среды.

Анализ отечественной и зарубежной педагогической литературы показывает, что в понятие «среда» вкладывается различное содержательное наполнение.

Впервые его употребил известный педагог П.Ф. Лесгафт, установивший связи определенного типа личностного развития с соответствующим типом педагогической среды.

Важность значения среды в воспитании человека подчеркивали К.Д. Ушинский, Л.Н. Толстой, Н.И. Пирогов и др. Практическое воплощение идеи воспитания средой было осуществлено в деятельности немецких «соседских» интегрированных школ (Нигермайер, Циммер), французской «параллельной школы» (Бло, Порше, Ферра), американских «школ без стен» (Уолтер, Уотсон, Хоскен) [23].

В начале XX века в России данная идея также нашла своих приверженцев (А.Г. Калашников; Н.В. Крупенина, С.Т.Шацкий, А.С. Макаренко и др.). В советской дидактике подчеркивалась зависимость обучения от характера общественных отношений, что нашло отражение в принципе связи обучения с жизнью (Н.К. Крупская, А.В. Луначарский, А.С. Макаренко). В конце XX века теория среды получила свое дальнейшее развитие. При усилении внимания к педагогическому аспекту данного понятия ведущей в его трактовке стала категория «взаимодействие». Стали выделяться различные виды педагогической среды: природная, предметно-пространственная, эстетическая, образовательная, социально-педагогическая, социокультурная и др. [24]

В современной педагогике среда рассматривается как:

условия, в которых протекает жизнь человека, его окружение, совокупность людей, связанных общностью этих условий, обстановки [22]

окружающее человека социальное пространство, зону непосредственной активности индивида, его ближайшего развития и действия, а также включает в её структуру феномены социальной и личной

жизни человека: опыт прошлой жизни, опыт общения, влияние средств массовой информации и т.п. [22].

Итак, в педагогическом аспекте среда понимается как окружение человека, условия, при которых он взаимодействует с этим окружением. Данные условия оказывают определенное влияние на развитие личности и могут активизировать или тормозить данный процесс.

Понятие «среда» является родовым по отношению к понятию «**образовательная среда**», которое получило широкое распространение в современной педагогической науке, но единого мнения по вопросу трактовки данного понятия среди ученых пока не сложилось.

Гигиенические характеристики обусловлены установленными санитарными нормами и правилами, а социальная среда формируется педагогическим коллективом.

Особую важность приобретает соотнесение целей, задач, условий и средств образовательной системы с мотивацией и личным потенциалом учащихся. Цель учащегося может быть истинной (саморазвитие, самоактуализация) или ложной (формальное самоутверждение, борьба за лидерство, соответствие стандартам и пр.). Валеологическую направленность может иметь только истинная цель субъекта, основанная на истинных потребностях. В идеале она должна совпадать с целью образовательной системы. Цель образовательной системы соответствует либо цели (либо заказу) социальной системы (государство, отрасли, класса, спонсора, заказчика), а средства ее достижения не всегда оказываются гуманными. Задачи образовательной системы также могут быть истинными (ориентированными на развитие учащихся) или формальными.

Нами реализуется альтернативная модель учреждения, представляющая максимальные возможности самоактуализации и

саморазвития, модель, основанная на партнерстве педагога и учащегося. Партнерство основано на принципах признания суверенитета личности и обоюдной активности. Средства образовательного процесса подбираются в соответствии с возможностями учащихся, но не только с тем потенциалом, который у него имеется, но и с возможностями развития. Система потребности личности формируется под влиянием общественных отношений и потребностей. Внутренняя политика государства, нередко направленная на деформацию общественных потребностей, культивируют псевдопотребности. Когда отсутствует государственная система формирования природосообразных потребностей, ложные ценности культивируются, их прессинг на развивающуюся личность оказывается некомпенсированным системой образования. Проблема общества состоит в том, что в нем активно пропагандируются псевдо-ценности, препятствующие реализации принципов здорового образа жизни общества. Эти «ценности» широко пропагандируются массовой культурой, точнее псевдокультурой. Пропаганда этих ценностей оказывает особенное влияние на лишенных материальной и моральной поддержки детей, подростков и молодежи. Эта пропаганда захлестнула постперестроечную Россию и оказалась важной причиной ухудшения здоровья молодежи. Существует много причин вырождения народа (увеличения смертности, падение рождаемости), но главное, и как правило, неявная причина – **духовный кризис общества**. Не исключено, что этот кризис влияет на социализацию детей еще в раннем возрасте, когда наиболее интенсивно идет приобщение человека к социальной среде. Последующее «воспитание» телевидением, навязывающим фильмы ужасов и примитивные образцы сексуальной пропаганды, формирует эгоистичные стереотипы мышления и поведения и приводит к разрушению здоровья. В последние годы появился термин «криминальная музыка», имеются данные о пагубном влиянии низкочастотных ритмов, их синхронизация с биоритмами головного мозга нарушает слух и память. Для решения этих

проблем не стоит полагаться только на органы здравоохранения. Необходимы усилия комплекса социальных институтов. Способы воздействия на подсознание и эмоциональную сферу человека задействованные рекламой в ущерб здоровью, можно было бы использовать для формирования истинных потребностей.

1.3. Здоровьесозидающий потенциал курса английского языка с позиции ФГОС

Уроки английского языка, а именно применение физкультминуток в течение урока позволяют использовать многие принципы Здоровье Охраняющих Технологий (ЗОТ). Лишь частичное упоминание педагогических рисков, наносящих вред здоровью ребенку, инициирует проблему отбора технологий, изменения структуры учебного процесса. Значимую роль играет здесь сам ребенок. Включенность ребенка в решение задач организации учебного взаимодействия суть показатель развития коммуникативных навыков. Любые действия должны быть обеспечены соответствующими технологиями. Особое место среди них занимает группа-здоровьесберегающие технологии (ЗОТ). Технологическая основа их-здоровье как система. Это одна их самых перспективных систем 21 века. Она имеет свою классификацию. Здоровьесберегающие технологии разделяются по группам: лично ориентированные, развивающие, уровневой дифференции, раскрепощенного развития, психологического сопровождения, валеологические.

Лично ориентированные ЗОТ.

В центре образовательной системы- личность ребенка, которому обеспечиваются безопасные, комфортные условия развития и через реализацию природных возможностей: гуманно личностные технологии; технологии сотрудничества; технологии свободного воспитания.

Технологии развивающего обучения (ТРО) по Л.С.Выготскому. Данные технологии базируются на том, что знания не являются конечной целью, а лишь средством развития учащихся.

Технологии уровневой дифференциации обучения на основе прогнозируемых результатов (по В.В. Фирсову).

Технология раскрепощенного развития детей по В.Ф. Базарнову (используется в основном для детей младшего школьного возраста).

Технологии психологического сопровождения группы (М.Ю. Громов, Н.К. Смирнов).

Технологии валеологического сопровождения индивидуального образовательного маршрута [Л. Г. Татарникова].

Технологии валеологического сопровождения педагогической системы [Л.Г. Татарникова, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова]. [25]

Здоровьесберегающие технологии в школе

Технология обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения образовательного процесса: правильное освещение рабочего места, поддержание благоприятной температуры и влажности воздуха в классе, регламентированное время пребывания у мониторов, учебники, соответствующие необходимым требованиям полиграфии, подобранные по росту школьников парты, ранцы с ограничением веса. Желательно создание в школе физиотерапевтического, стоматологического кабинетов, кабинета горного воздуха, фитобара, проведение занятий ЛФК для школьников и педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ). Это правильная организация образовательного процесса: гигиенически оптимальная организация труда и отдыха, чередующая перемены и уроки, недели каникул и учебы; расписание, составленное с учетом интересов здоровья учащихся; организация физической активности в учебное и во

внеучебное время, а не только на уроках физкультуры. Структурирование по горизонтали и вертикали на основе понятийной доминанты.

Психолого-педагогические технологии. Педагог использует на уроках с учетом того, как откликнется организм ребенка на тот или иной профессиональный прием. В случае если педагог занят только достижением учебного результата, то итог будет здоровьеразрушающим. От педагога более чем на 50 % зависит общий интегральный результат влияния школы на здоровье учащихся.

Экологические ЗСТ. Создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой; участие в природоохранных мероприятиях; зеленые растения в классах и рекреациях, обустройство пришкольной территории.

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, самостоятельной работы и дополнительными курсами.

Технологии валеологического сопровождения педагогической системы [Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, М.Г. Колесникова].

•

Личностно-ориентированные технологии обучения	Технология структурирования школьного расписания
Организация урока (выполнение санитарно-гигиенических норм, психологический комфорт, коммуникативные навыки)	Смены видов деятельности
Пальчиковая гимнастика	Режим дня
Физкультминутки	Утренняя гимнастика
Перемены, динамические паузы	Прогулки
Гимнастика для глаз	Осанка
Валеологический – целесообразный	Гигиена

урок	
Саморегуляция	Дыхательная гимнастика
Интеграция по принципу здоровьесбережения в математике, литературе, окружающем мире и т.д.	1. Физическая культура 2. ДАС-БОС
Массаж	Самомассаж
Здоровьесберегающий учебный процесс	Психогигиена
Витамиотерапия	Закаливание

Здоровьеразвивающие технологии

- Кинезиология (обучение в движении)
- Тренажеры для глаз
- Письмо перьевыми ручками
- Программа д.м.н. В.Ф.Базарного
- Массажные коврики для ног
- Письмо за партами конторками
- Уроки физической культуры [25]

Целесообразность использования именно этих технологий обусловлена валеологическим мониторингом. А также должна сопровождаться лекторием для родителей.

В структуре урока могут быть использованы ароматерапия, релаксация, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, питьевой режим, технология вибрационного и дыхательного ритма (технология Паулла).

Здоровьесозидающие технологии

Создание в учебном заведении среды, благоприятно влияющей на здоровье и формирование здорового образа жизни учащихся.

Формирование знаний о здоровье, о факторах благоприятного воздействующих на здоровье, о значении здоровья для успешной учебной и профессиональной деятельности, потребности заботиться о своем здоровье.

Формирование умений составлять правильный режим дня.

Обучение самоконтролю, самооценке, саморегуляции здоровья, взаимооценке.

Знание возрастных особенностей физического и психического развития здоровья.

Знание взаимосвязи компонентов здоровья, принципов ЗОЖ, представление об ответственности человека за свое здоровье.

Знание приемов определения иммунитета и способов его повышения.

Владение методами самовоспитания привычек ЗОЖ.

Умение осуществлять саморегуляцию в различных видах деятельности, а также в кризисных ситуациях.

Умение осуществлять самонаблюдение за своим здоровьем.

Знание о негативном влиянии вредных привычек на здоровья.

Умение противостоять вредным привычкам, владеть знаниями об основах рационального питания.

Иметь навыки придерживаться принципов здорового питания.

Знание о благотворном влиянии физической культуры и спорта на здоровье молодого человека.

Наличие привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Владение навыками самооздоровления.

Вовлечение родителей учащихся в активную работу по формированию здорового образа, ЗСТ способствуют привитию культуры ЗОЖ.

Достижение внутренней гармонии с окружающим миром.

Уроки здоровья (закаливание, диета, ароматерапия, наблюдение за окружающей красотой, релаксация).

Медицинские программы закаливания физическими факторами внешней среды.

Программы психопрофилактики, психологического группового и индивидуального автотренинга, повышение стрессоустойчивости, предупреждение последствий острого и хронического стресса.

Тематические недели (неделя ОБЖ, экологическая неделя).

Педагогическая деятельность, обеспечивающая самореализацию, самооценку, ситуацию успеха, личностный комфорт.

Социально-педагогические программы адаптации школьника в микро- и макросоциуме.

Физическое воспитание ребенка на протяжении всего периода детства, активное включение в разнообразные виды спорта.

Педагогическая деятельность, направленная на усвоение и выполнение правил здорового образа жизни каждого ребенка и членами его семьи.

Рациональная организация питания с использованием всех доступных способов витаминизации пищи; дыхательная гимнастика, закаливание, медитация, утренняя гимнастика, музыкотерапия, художественное творчество, активный отдых на свежем воздухе.

Существуют также ***индивидуальные оздоровительные технологии:***

Сказкотерапия

Игровая терапия

Музыкатерапия

Драматерапия

Фитотерапия

Куклотерапия

Изобразительная деятельность

Арттерапия шедеврами искусства: музыка, литература, живопись.

Изотерапия

Библиотерапия

Данстерапия

Цветотерапия

Эмоционально-ритмическая (эвритмия)

Ароматерапия

Танцевально-двигательная терапия (тон-эвритмия)

Песочная терапия

5. Валеологические технологии и методы

Ароматерапия

Спа-процедуры

Повышение иммунитета

Распределение школьных курсов по урокам

Облегченный учебный день в течении недели

Вариативный принцип обучения [25]

Валеологические технологии - это конкретный набор операций преподавателя (часто с применением технических средств) по претворению того или иного метода в практике обучения. Природа в ребенке явление целостное, оно проявляет себя в трех движущих силах: страсть к развитию, взрослению, свободе. Условием целостности личности ребенка является психика, дух проявления, в целом - энергия его души, которая стремится к высвобождению, то есть к проявлению, развитию, утверждению.

Круг – процесс создания образа – педагогический процесс со всеми компонентами. ПриродоОбразность и природосоАзность его определяется способностью ребенка вбирать в себя самого ребенка, со всеми его страстями, стремлениями, опережать во времени пробуждения страстей, будить, провоцировать и создавать условия для их становления.

Чем гармоничнее, целостнее будет это единство, тем успешнее и полнее будет вырисовываться будущая Личность, ее качества, тем успешнее будет соприкоснуться ребенок, став взрослым, со своей миссией на Земле.

Человек становится личности в той мере, в которой он ищет себя, открывает в себе цель своего служения и служит ей, несмотря ни на какие трудности и осложнения.

Как работает коллектив над разработкой практической организации по использованию синкретических возможностей технологий в валеологических целях, то есть повышения жизненного потенциала здоровья, представит сам коллектив через организацию здоровьесберегающей среды.

Самая большая проблема связана со способами воспитания культуры здоровья, поскольку ценности человека - это то, что труднее всего поддается простой трансляции, передаче от их носителей воспитанникам. Педагоги создают условия, а воспитанник принимает или отвергает.

Выступая в качестве субъекта здоровьесозидающей деятельности (ЗСД), педагог обязан представлять рациональные образы и нормы поведения, позволяющие без ущерба для здоровья обеспечить высокое качество обучения, воспитания и развития, давать конкретные рекомендации по сбережению индивидуального здоровья, направлять на ведение здорового образа жизни. От степени готовности педагогов к таким методам и формам деятельности во многом зависит успешность решения одной из важных задач современного отечественного общества - формирование здоровой личности.

Реализация здоровьесозидающего потенциала межкультурной коммуникации на уроках английского языка в 5 классе.

2.1. Здоровьесозидающий потенциал современных образовательных технологий

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 здоровьесозидающего 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 нас 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.

Конкурентные преимущества дополнительного образования в сравнении с другими видами формального образования проявляются в следующих его характеристиках:

- свободный личностный выбор деятельности, определяющей индивидуальное развитие человека;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- доступность глобального знания и информации для каждого;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Анализ этих характеристик позволяет осознать ценностный статус дополнительного образования как уникальной и конкурентоспособной социальной практики наращивания мотивационного потенциала личности и инновационного потенциала общества». Из Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва).

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. Иностранный 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?

Достигаем 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.

Активизация телесных проявлений (монотомия ускоряет наступление утомления и переутомления). С помощью применения зарядок мы исключаем монотонию и умственное переутомление;

Предупреждением 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.

В основе здоровьесберегающего учебного процесса обучения английскому языку соблюдаются следующие *дидактические принципы развивающего обучения*. К ним относятся:

Принцип деятельности - заключается в формировании личности ученика и продвижении его в развитии не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на «открытие» им нового знания. В этом случае актуализируются личностно значимые мотивы, побуждающие к деятельности изнутри, что не наносит ущерба здоровью детей

Принцип непрерывности – означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа. Непрерывность процесса обеспечивается инвариантностью технологии, а также преемственностью между всеми ступенями обучения на уровне методологии, содержания и методике, что позволяет снять все стрессообразующей ситуации при переходе детей из класса в класс как по горизонтали, так и по вертикали.

Принцип целостного представления о мире – означает, что у ребенка должно быть сформировано обобщенное представление о мире, о

роли английского языка. Здесь речь идет также и о личностном отношении детей к полученным знаниям, а также об умении применять их в практической деятельности.

Принцип минимакса – заключается в том, что школа предлагает каждому обучающемуся содержание образования на максимальном уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума. Это позволяет сформировать у учащихся установку на достижение успеха, а не уход от двойки, что гораздо важнее для развития мотивационной сферы и эмоционального здоровья.

Принцип психологической комфортности – предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроке атмосферы, позволяющей раскрепоститься детям.

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

Принцип творчества – предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в учебной деятельности школьников, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека. Поэтому развитие творческих способностей в наши дни приобретает общеобразовательное и здоровьесберегающее значение.

2.2. Технологии, способствующие развитию межкультурной коммуникации на уроках английского языка в 5 классе.

Источником физкультурминуток 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.

Книга включает в себя четыре взаимосвязанных раздела, большое количество упражнений, тренингов, соответствующих возрастным и культурным особенностям современных школьников. Мы применили в эксперименте физкультминутки, предлагаемые в этом пособии, предварительно перевели их на английский язык.

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. [28][29]

Top, top legs!
Clap, clap hands!
Blink, blink eyes!
Move, move shoulders!
One – in, one –out,
Turn around!
One-down, two-up!
Hands up!
Down-up, down-up!
Vanka – vstanka rolling up!
Hands to body,
Little jumps.
Break into a gallop,
Like a wind ball!
Line up in a row
Like up for parade.
One two, one two
It is time for us to do.

2.3. Диагностика при изучении английского языка с применением здоровьесозидающих образовательных технологий.

Для диагностики мотивации учащихся мы использовали анкету для проверки мотивации обучения на уроках английского языка (см. *Приложение 1*) и функциональную диагностику САН.

В нашем эксперименте участвовало 2 группы по 10 учащихся в каждой. В школе № 204 с углубленным изучением английского и финского языка нет параллельных классов, поэтому в качестве контрольной группы мы выбрали просто параллельную группу по английскому языку, равную

по возрасту и среднему баллу обучения и следствии анкетирования и диагностики получили следующую картину.

Исходя из предложенных в этих пособиях физкультминуток, мы разработали свою модель введения физкультминуток в структуру каждого урока. Наша модель состоит из 2 частей: ряда зарядок для закрепления лексических единиц по теме и игр, которые помогают учащимся отработать грамматические правила.

Данная модель обеспечивает очень высокую прочность усвоения, так как задание было строится на самостоятельном творческом применении, при котором пройденный материал используется для передачи желаемого и необходимого содержания и уже позволяет понимать иноязычную высказывания при аудировании и чтении.

Наблюдения показывают, что именно нестандартные нелинейные задания, при которых учитель не только добивается от учащихся высказываний с внесением изменений в образец и сводят работу учащихся к заучиванию фраз наизусть очень активизируют учащихся и дает высокие результаты. Также хочется отметить, что неоднократное возвращение к пройденным лексическим единицам, их контроль в творческой атмосфере и постоянное закрепление создает благоприятные условия для удержания материала в памяти, так как в случае хорошо продуманной и рациональной работе происходит периодическая «инвентаризация» хранящегося в памяти материала, препятствующей утечке слов, структур и словосочетаний, что является самым уязвимом местом в процессе обучения иностранному языку. Заучивание физкультминуток очень важно, так как оно позволяют овладевать структурой предложения.

Итак, вернемся к диагностике. В сентябре месяце на первой неделе обучения был проведен опрос учащихся на предмет их интереса к

английскому языку. Анкета для изучения мотивации школьников (расположена в *Приложении 1*). Были опрошены 2 группы по 10 человек, исследуемая и контрольная. По итогам были получены следующие ответы. Анкетирование проводилось в сентябре, в начале учебного года и в ноябре, по истечению 2 месяцев работы.

Таблица с результатами опроса в контрольной группе.

№	Вопрос	Ответ «да»	Ответ «нет»
1	Нравится ли тебе английский язык?	70 %	30 %
2	Считаешь ли ты, что он пригодится тебе в жизни?	70%	30%
3	Любишь ли ты играть на уроках английского?	80%	20%
4	Любишь ли ты, когда твой учитель проводит физкультминутку на английском языке?	80%	20%
5	Бывает ли тебе скучно на уроках английского языка?	50%	50%
6	Что тебе нравится делать на уроках английского языка?	Все -20 % Учить и учиться, делать упражнения -60 %	Ничего -20%
7	Что тебе не нравится делать на уроках английского языка?	Все -10%	Мне все нравится – 90 %
8	Любишь ли ты петь песни на английском языке?	50 %	50%
9	Любишь ли ты смотреть мультики на английском языке?	50%	50%
10	Какие затруднения вызывает у тебя изучение языка? (есть ли сложности в изучении)	20%	80%
11	Легко ли тебе говорить на английском?	30%	70%
12	Как ты считаешь мог бы ты заниматься лучше?	70 %	30 %
13	Хочешь ли ты повысить свою четвертную оценку?	90%	10%
14	Хочешь ли ты заниматься	0%	100%

	дополнительно?		
15	Хотел бы ты что-нибудь изменить на уроках английского языка?	30%	70%

Таблица с результатами опроса исследуемой группы.

Вопрос	Ответ «да»	Ответ «нет»
Нравится ли тебе английский язык?	80 %	30 %
Считаешь ли ты, что он пригодится тебе в жизни?	70%	30%
Любишь ли ты играть на уроках английского?	80%	20%
Любишь ли ты, когда твой учитель проводит физкультминутку на английском языке?	50%	50%
Бывает ли тебе скучно на уроках английского языка?	50%	50%
Что тебе нравится делать на уроках английского языка?	Все -20 % Учить и учиться, делать упражнения -60 %	Ничего -20%
Что тебе не нравится делать на уроках английского языка?	Все -10%	Мне все нравится – 90 %
Любишь ли ты петь песни на английском языке?	50 %	50%
Любишь ли ты смотреть мультики на английском языке?	50%	50%
Какие затруднения вызывает у тебя изучение языка? (есть ли сложности в изучении)	0%	100%
Легко ли тебе говорить на английском?	30%	70%
Как ты считаешь мог бы ты заниматься лучше?	60 %	40 %
Хочешь ли ты повысить свою четвертную оценку?	90%	10%
Хочешь ли ты заниматься дополнительно?	10%	90%
Хотел бы ты что-нибудь изменить на уроках английского	30%	70%

языка?		
--------	--	--

В ноябре диагностика была проведена повторно. На протяжении 2 месяцев мы активно применяли физкультминутки, разгружая монотонные уроки физическими веселыми упражнениями, давали возможность детям побыть ведущими, сдать наизусть иногда огромные стихи (которыми они являются). Многократное их повторение сопровождалось легкостью в запоминании, для детей мы прекрасно соблюдали принцип посильности и сохранили прекрасный эмоциональный фон на уроках. Занятие сопровождалось положительными эмоциями.

Итак, в первой исследуемой группе зарядки были введены, во второй уроки остались прежними. В них ничего не поменялось.

Окончание исследования. Контрольная группа. Таблица с результатами опроса.

Вопрос	Ответ «да»	Ответ «нет»
Нравится ли тебе английский язык?	80 %	30 %
Считаешь ли ты, что он пригодится тебе в жизни?	70%	30%
Любишь ли ты играть на уроках английского?	80%	20%
Любишь ли ты, когда твой учитель проводит физкультминутку на английском языке?	90%	10%
Бывает ли тебе скучно на уроках английского языка?	50%	50%
Что тебе нравится делать на уроках английского языка?	Все -20 % Учить и учиться -60 %	Ничего -20%
Что тебе не нравится делать на уроках английского языка?	Все -10%	Мне все нравится – 90 %
Любишь ли ты петь песни на английском языке?	60 %	40%
Любишь ли ты смотреть мультики на английском языке?	50%	50%
Какие затруднения вызывает у тебя изучение языка? (есть ли сложности в изучении)	20%	80%
Легко ли тебе говорить на английском?	40%	60%
Как ты считаешь мог бы ты заниматься лучше?	70 %	30 %
Хочешь ли ты повысить свою четвертную оценку?	80%	20%
Хочешь ли ты заниматься дополнительно?	10%	90%
Хотел бы ты что-нибудь изменить на уроках английского языка?	30%	70%

Исследуемая группа. Таблица с результатами опроса.

Вопрос	Ответ «да»	Ответ «нет»
Нравиться ли тебе английский язык?	90 %	10 %
Считаешь ли ты, что он пригодится тебе в жизни?	80%	20%
Любишь ли ты играть на уроках английского?	90%	10%
Любишь ли ты, когда твой учитель проводит физкультминутку на английском языке?	100%	0%
Бывает ли тебе скучно на уроках английского языка?	10%	90%
Что тебе нравится делать на уроках английского языка?	Все -30 % Учить и учиться, делать упражнения, решать кроссворды и играть -60 %	Ничего - 0 %
Что тебе не нравится делать на уроках английского языка?	Писать контрольные- 20%	Мне все нравится – 80 %
Любишь ли ты петь песни на английском языке?	80 %	20%
Любишь ли ты смотреть мультки на английском языке?	60%	40%
Какие затруднения вызывает у тебя изучение языка? (есть ли сложности в изучении)	40%	60%
Легко ли тебе говорить на английском?	50%	50%
Как ты считаешь мог бы ты заниматься лучше?	90 %	10 %
Хочешь ли ты повисить свою четвертную оценку?	90%	10%
Хочешь ли ты заниматься дополнительно?	90%	10%
Хотел бы ты что-нибудь изменить на уроках английского языка?	20%	80%

Подводя итоги нашего исследования, хочется прежде всего отметить прекрасные изменения в мотивационной и эмоциональной сфере исследуемой группы. Улучшение их отношения к процессу изучения иностранного языка, увеличение мотивации, улучшения прежде всего их настроения и настроения на уроки английского языка. Педагоги получили удовлетворенность результатами диагностики.

Диагностика: Самочувствие, активность, настроение (САН)

Вторая методика диагностики самочувствия, активности и настроения была проведена также в начале учебного года и спустя два месяца с начала занятий.

Целью данной методики является экспресс-оценка состояния обучающегося в момент прохождения теста. По трем основным составляющим функционального и психоэмоционального состояния: самочувствие, активность личности и настроение.

Обследование по методике САН (самочувствие, активность, настроение) проводилось на базе ОУ № 204 троекратно. В нем приняли участие учащиеся 5А класса (1 группа-исследуемая группа) и 5 А класса (10 чел- контрольная группа). Исследование проводилось в середине учебного дня до урока английского языка, после урока английского языка и просто в середине рабочего дня в день, когда нет урока английского языка.

В опроснике тридцать пар противоположных характеристик. По этим вопросам нужно оценить, как вы себя чувствуете в момент прохождения теста. Каждая пара – это шкала, где нужно отметить степень выраженности определенной характеристики своего состояния.

Положительное состояние – это более высокие баллы, а отрицательное - более низкие. По полученным баллам рассчитывается

среднее арифметическое в целом. Возможный разброс оценок от 7 до 1. В результате обработки данных было вычислено среднее арифметическое по следующим показателям.

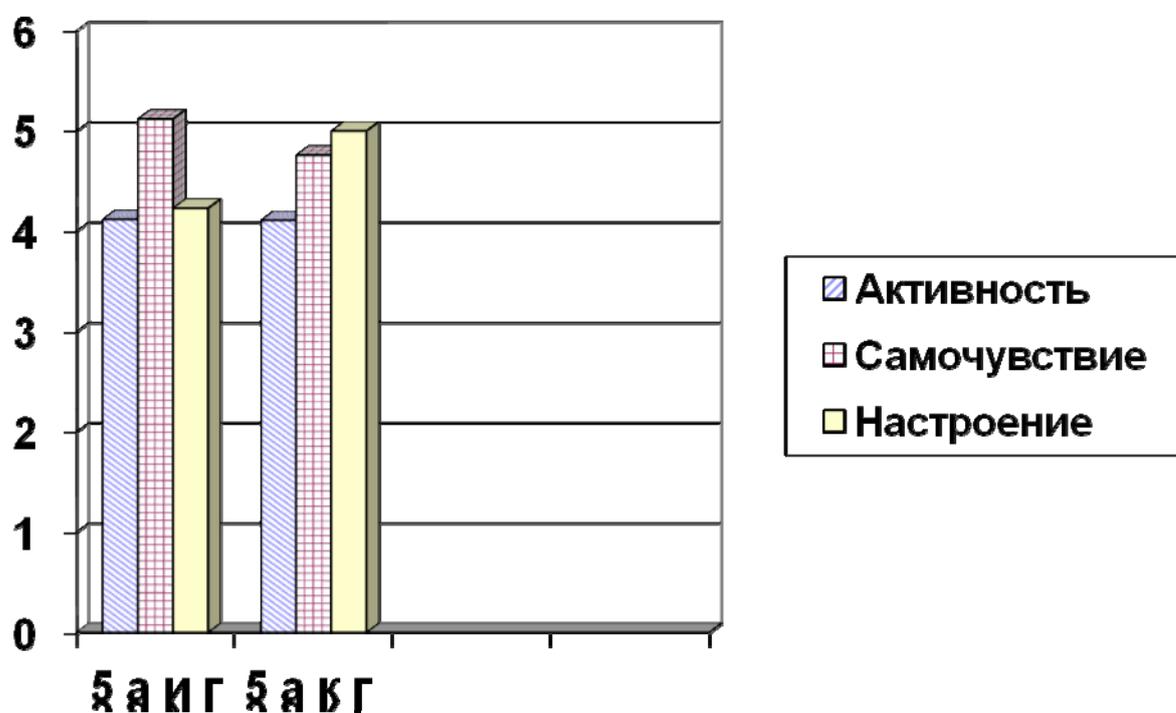


Рис.1 Функциональная диагностика САН в начале эксперимента (начале учебного года).

Как видно по данным диаграммы, в целом данные тестирования, говорят о том, что учащиеся в основном хорошо себя чувствуют, находится в благоприятном состоянии. («Нормальными» принято считать оценки состояния, находящиеся в пределах пяти – пяти с половиной баллов)

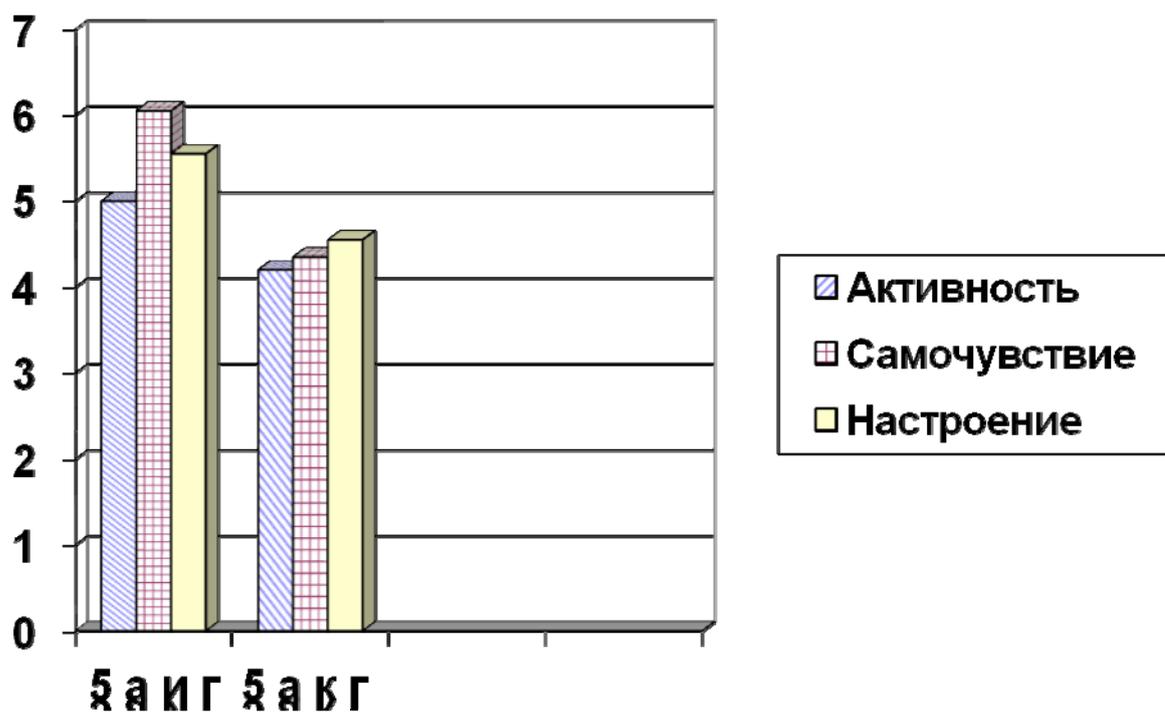


Рис.2 Функциональная диагностика САН после применения физкультминуток.

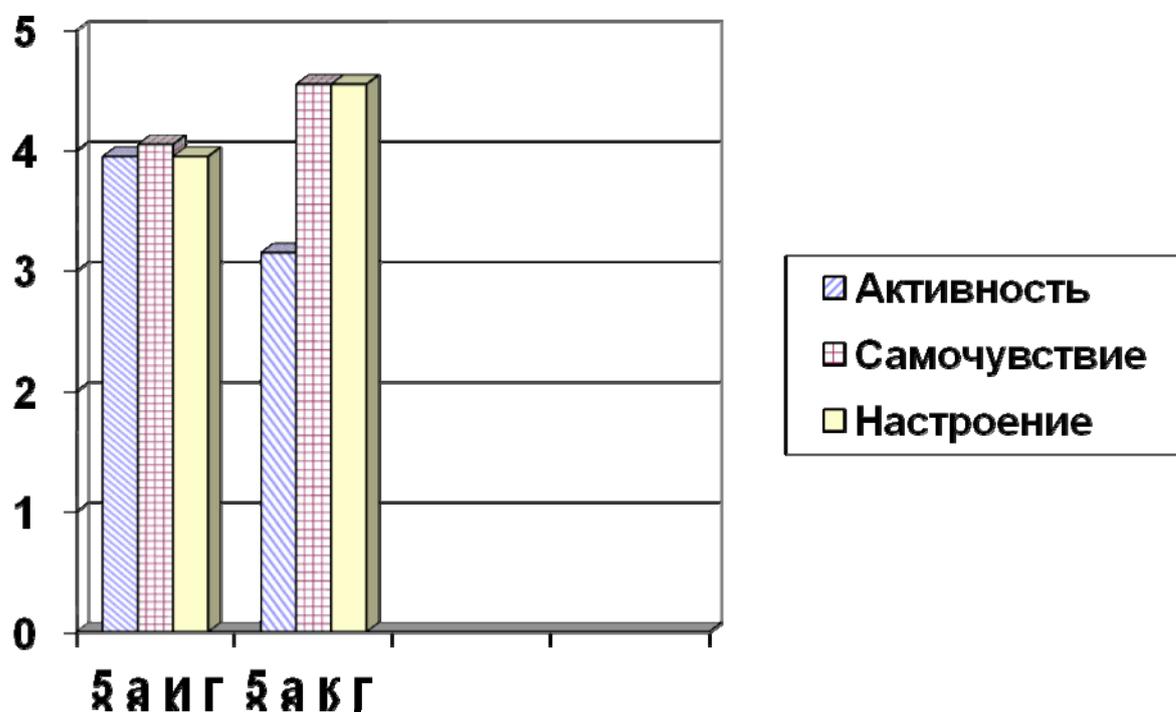


Рис. Функциональная диагностика САН в учебный день без уроков английского языка и применения авторских физкультминуток.

Анализируя функциональное состояние, очень важными являются значения не только отдельных показателей, но и результат их соотношения. Если человек не переутомленный, он отдохнул, то оценки активности, а также настроения и самочувствия в этом случае чаще всего совпадают.

Итак, с помощью построенных графиков нам видно, что самые высокие показатели самочувствия, активности и настроения наблюдаются именно после уроков английского языка с применением физкультминуток.

Все опрошенный учащиеся в разной степени считают себя здоровыми.

Заключение

Анализ изученной литературы и электронных образовательных источников по теме позволяет сделать следующие выводы, что существуют оптимальные приемы межкультурной коммуникации направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников на уроках английского языка. Нашли и перевели на иностранный язык комплекс физкультминуток российского автора. Провели диагностику эффективности раскрытия здоровьесозидающего потенциала межкультурной коммуникации на уроках. Было установлено, что вся проделанная нами работа вносит не только некоторое разнообразие в процесс обучения иностранному языку, но и повышает здоровьесозидающий потенциал уроков английского языка.

Результаты анкетирования показали позитивную динамику – самочувствие и настроение улучшилось на 15 %, что говорит о значительной роли физкультминуток на английском языке в самореализации школьников. Учащиеся стали более мотивированы к занятиям и более активны во время уроков. Познавательный мотив учащихся также повысился, они стали стремиться наиболее успешно и быстро выполнять все предъявляемые требования.

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.

Применения физкультминуток направлено на формирование у детей ресурсов физического и духовно-нравственного здоровья, призванных выполнить некоторые пробелы в организации и безопасном функционировании современной образовательной среды.

Список литературы

1. Акимов А.Е. Дух, духовность, созидание как фундаментальный фактор, определяющий развитие Земной цивилизации. – Воронеж; 2003.
2. Алексеев С.В., Барышников Е.Н., Беловицкая Л.М. и др. Формирование здоровьесберегающего поведения и укрепление здоровья учащихся. – СПб, СПбАППО, 2008. – 160 с.
3. Андреев Ю. Экология человека / учеб. под ред. Профессора В.П.Иванова. – СПб: СПбГМА, 1997
4. Анохин П.К. Социальное и биологическое в природе человека // Соотношение биологического и социального в человеке. – М., 1975
5. Безруких М.М., Сонькин В. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применение . – М.: ИВФ РАО. 2002
6. Васильева Н.В. Валеологическое обоснование сдвоенных уроков математики в 6 классе// Здоровье человека: Материалы №-ого Международного конгресса валеологов/ Под ред. В.В,Колбанова – СПб; 2002. – С.41-42
7. Васильева Н.В. Методические рекомендации по составлению школьного расписания. – СПб.: СПбГУПМ, 2003.
8. 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.
9. Вассерман Л.И., Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ: Пособие для врачей и психологов. – СПб., 1997
10. Верещагин Е.М., Костомаров В.Г. Язык и культура. Лингвострановедение в преподавании русского языка как иностранного. - М.: Русский язык, 1992
11. Воронцова В.П. Педагогическая валеология и гуманизация образования: историко-педагогический аспект // История Педагогики сегодня. – СПб., 1998. – С.120-134
12. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях: СанПин 2.4.2. 11.78-02. Издание официальное. – МинЗдрав России. – М.; 2002.
13. Грейдина Н.Л. К проблеме реализации культурно-языковой политики // Актуальные проблемы коммуникации и культуры. – Пятигорск: ПГЛУ, 2004
14. Гумбольдт В. Языки философия культуры. – М., 1985
15. Колбанов В.В. Саморегуляция на основе биологической обратной связи как средства повышения психоэмоциональной устойчивости человека // Валеология. – 2002. - №1. – С. 27-29.
16. Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков// Валеология. – 2003.-№3. – С. 45-53
17. Колесникова М.Г. Практикум к учебному курсу «Здоровый образ жизни». – СПб.: СПбАППО, 2006.

18. Кушнир А.М. Методический плюрализм и научная педагогика // Народное образование. – 2001. - №1 – С. 50-57
19. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999.
20. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений.
21. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособие для педвузов и институтов повышения квалификации. – М.: Народное образование, 1998.
22. Симкина П.Л. Уроки здоровья: Третий класс. Конспекты уроков, к проблеме жизнедеятельности человека – МУП Курск 2012. – 182 с.
23. Симкина П.Л. Уроки здоровья: Четвертый класс. Конспекты уроков, к проблеме жизнедеятельности человека – МУП Курск 2012. – 187 с.
24. Сметанкин А.А. Здоровый человек – здоровая нация – здоровые решения – процветающая Россия // здоровье России и Биологическая обратная связь. – 2003. - № 1. – С. 2-13.
25. 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.
26. Социология: энциклопедия. – Минск: Книжный дом, 2003. – 1311 с.
27. Социологический энциклопедический словарь. – М.: М-Норма, 1998. – 480 с.

28. Татарникова Л.Г. «Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПбАППО, 2009. – 184 с. »
29. Татарникова Л.Г. «Валеологическое воспитание: традиции и новации: Учебно-методическое пособие. – СПб.; СПбАППО, 2007. – 252 с.
30. Татарникова Л.Г., Н.Г.Коновалова, С.И Сметанкина «Введение в педагогику здоровья»: Научно-методическое пособие. – СПб.; СПбАППО, 2006. – 252 с.
31. Приказ Министерства образования РФ от 11.02.2002 №393 «О концепции модернизации российского образования на период до 2020 года»
32. Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация. - М.: Слово, 2000. – 262 с.
33. Халеева И.И. О гендерных подходах к теории обучения языкам и культурам // Известия РАО. - № 1. – 2000
34. Философский словарь / под ред. М.М.Розенталь. – Изд. 3 -е. – М.: Политиздат
35. Философия: энциклопедический словарь / под ред. А.А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004. –1072 с.
36. Samovar & Porter. Communication between Cultures. Wadsworth Publishing Company-1995.

Приложение 1

Анкета для проверки мотивации учащихся 5 класса:

- 1) Напиши свое имя и фамилию, пожалуйста.
- 2) Нравится ли тебе предмет «английский язык»? Почему?
- 3) Как ты считаешь, пригодится ли он тебе в жизни?
- 4) Любишь ли ты играть в игры на уроках?
- 5) Бывает ли тебе скучно на уроках английского языка?
- 6) Что тебе нравится делать на уроке английского языка?
- 7) Что не нравится?
- 8) Любишь ли ты петь песни на английском языке?
- 9) Любишь ли ты смотреть мультики на английском языке?
- 10) Какие затруднения вызывает у тебя изучение английского языка?
(запоминание большого количества слов или может быть произношение?)
- 11) Легко ли тебе говорить на английском?

12) Как ты считаешь мог бы ты заниматься лучше или ты занимаешься в полную силу?

13) Хочешь ли ты повысить свою четвертную оценку?

14) Хочешь бы ты заниматься дополнительно?

15) Что бы ты хотел изменить на уроках английского языка?

Приложение 2

Функциональная диагностика САН.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный

