

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Историко-филологический
факультет

Кафедра «Иностранные языки
и методика преподавания
иностранных языков»

Направление подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»
Форма обучения: заочная

Профиль подготовки
«Английский язык»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

**«Использование здоровьесберегающих технологий на начальном этапе
обучения английскому языку»**

Студент  Дудорова Елизавета Дмитриевна

Руководитель  к.и.н., доцент Борисов А.В.

Нормоконтролёр  к.п.н., доцент Шурыгина Ю.А.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 12.06.20 № 11а)

Заведующий кафедрой  к.и.н., доцент Алешина Е.Ю.

Работа защищена с отметкой отл. (протокол заседания ГЭК от 23.06.20 № 3)

Секретарь ГЭК  Павлова О.А.

Пенза 2020

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Общетеоретические аспекты использования здоровьесберегающих технологий в средней общеобразовательной школе.....	6
1.1. Понятие «педагогическая технология». Сущность, структура, классификация.....	6
1.2. Здоровьесберегающие технологии как разновидность педагогических технологий, применяемых в средней школе.....	14
Выводы по 1 главе.....	23
Глава 2. Практические аспекты использования здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе.....	25
2.1 Здоровьесберегающий потенциал урока иностранного языка.....	25
2.2. Конспект урока английского языка с использованием здоровьесберегающих технологий.....	37
Выводы по 2 главе.....	51
Заключение.....	52
Список литературы.....	57

Введение

Актуальность исследования.

Конец XIX – начало XX века характеризуется резким ухудшением здоровья граждан Российской Федерации. Причины патологий и заболеваний различны: техногенные воздействия, плохая экологическая обстановка, несбалансированное питание, информационные перегрузки, потребительское отношение к здоровью и пр.

По мнению Э. С. Шакбасаровой, основой современной педагогической науки является «не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного обучающегося, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан» [31, с. 41]. Б. А. Намаканов и Н. Н. Старшинина также отмечают, что в современной системе образования «на протяжении многих лет демонстрируются здоровьезатратные тенденции [16, с. 16], ей присущи дезинтегрированность и противоречивость. Многочисленные исследования учёных (педагогов, психологов, валеологов, врачей и др.) подтверждают, что организация образовательного процесса в средней школе мало ориентирована на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. К сожалению, следует констатировать, что школьная среда часто оказывает на обучающихся негативное влияние и является мощным стрессогенным фактором. К этому относится школьное расписание, составленное без учёта трудности предметов и работоспособности учащихся, жёсткие требования, несоответствие технологии и организации учебного процесса функциональным возможностям ребёнка, чрезмерная интенсификация учебного процесса, гиподинамия, отсутствие индивидуального подхода к обучающимся, эмоциональное напряжение, разнообразные «школьные стрессы» у детей с низкой социальной адаптацией, использование

малоэффективных педагогических технологий, нерациональная организация учебного времени (увеличение продолжительности рабочего дня до 7-8 уроков, сокращение перемен до 5-10 минут, занятия в обязательных факультативах и у репетиторов, объемные домашние задания) и, как следствие, недостаток времени на сон и эффективный отдых.

Последствиями являются: тревожность, раздражительность, повышенная утомляемость, проблемы поведения, слабое речевое развитие, снижение скорости мыслительных операций, психосоматические проявления (головная и желудочно-кишечная боль, повышенное артериальное давление) и пр.

Данная проблема актуальна и при обучении иностранным языкам в средней общеобразовательной школе. Считаем, что включение в процесс обучения иностранному языку элементов здоровьесберегающих технологий облегчит трудности в усвоении материала, активизирует мышление и способствует снижению эмоционального напряжения.

Таким образом, проблема организации педагогического процесса по иностранному языку с использованием элементов здоровьесберегающих технологий представляется актуальной и недостаточно изученной.

Объект исследования – здоровьесберегающие педагогические технологии.

Предмет исследования – использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе.

Цель исследования – изучить возможности использования здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе.

Цель исследования обусловили следующие **задачи**:

- определить понятие «педагогическая технология», выявить структуру и представить классификации педагогических технологий;
- рассмотреть здоровьесберегающие технологии как разновидность педагогических технологий, применяемых в средней школе;
- выявить здоровьесберегающий потенциал урока иностранного языка;
- представить конспект урока английского языка с использованием элементов здоровьесберегающих технологий в средней общеобразовательной школе;
- сформулировать практические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе.

Логика исследования определила следующие **методы исследования**: изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме, обобщение и систематизация полученной информации.

Практическая значимость исследования заключается в разработке конспекта с использованием здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе и соответствующих практических рекомендаций.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка литературы.

Глава 1. Общетеоретические аспекты использования здоровьесберегающих технологий в средней общеобразовательной школе

1.1. Понятие «педагогическая технология». Сущность, структура, классификация.

Рассматривая сущность понятия «технология», отметим, прежде всего, его междисциплинарный характер, выходящий за пределы педагогической науки. Так, термин «технология» изначально применялся в области промышленного производства, связан с понятиями «технологический», «технологизация», «технологичность» и прочее, и представляет собой процессуальную составляющую производства каких-либо изделий. Это подтверждают определения, представленные в толковых словарях С. И. Ожегова, Д. Н. Ушакова, Большой советской энциклопедии.

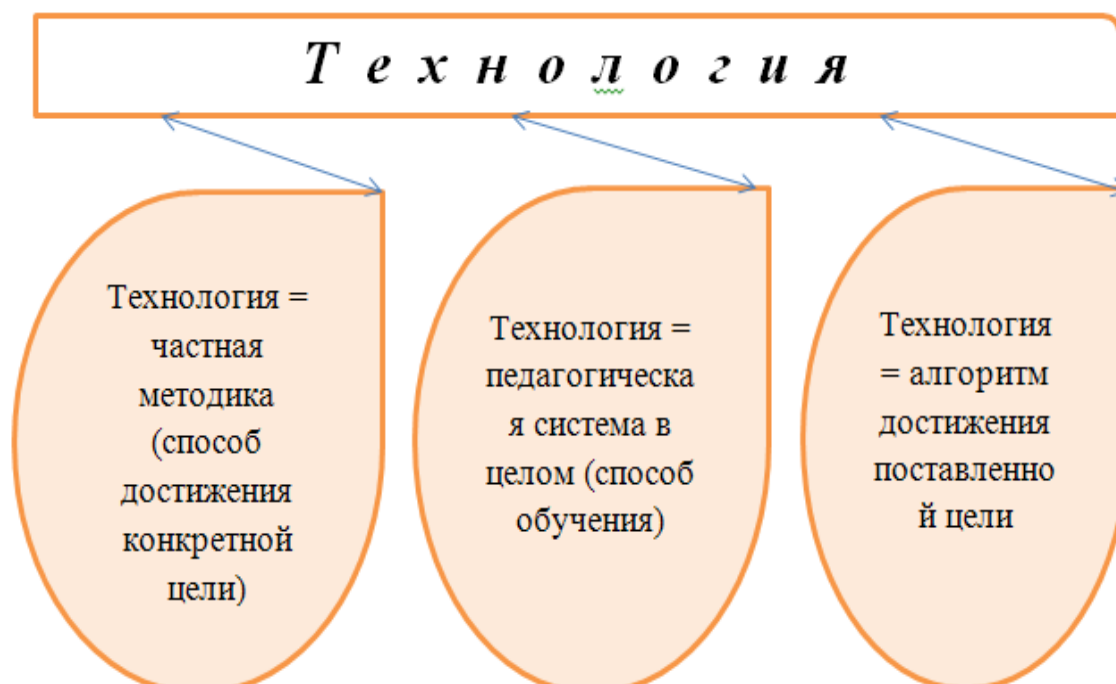
Технология – это совокупность производственных методов и процессов в определенной отрасли производства [18], совокупность сведений о способах переработки того или иного сырья в фабрикат, в готовое изделие [30], а также научная дисциплина, разрабатывающая и совершенствующая такие приемы и способы [5].

Более широким определением понятия «технология», выходящим за пределы технического знания и приближающим его к сфере гуманитарного, является определение Т. В. Ефремовой, рассматривающей технологию как «совокупность приёмов, применяемых в каком-либо деле, искусстве» [11].

В области педагогического знания понятие «технология» связано с понятиями «педагогическая техника», «методы, методики, приёмы и способы обучения».

С.А. Смирнов приходит к выводу, что в педагогической и методической науке понятия «технология» и «методика» часто взаимозаменяются. В связи с этим учёный предлагает несколько подходов к определению понятия «технология» [27]. Представим точку зрения С.А. Смирнова в виде схемы (Схема 1.)

Схема 1. Подходы к определению понятия «технология»
(по С.А. Смирнову)



В соответствии с первым подходом, понятие «технология» приравнивается к понятию «частная методика», поскольку одной из важнейших характеристик технологии сторонники данного подхода считают достижение конкретной цели.

Сторонники второго подхода подразумевают под технологией педагогическую систему в целом. Такой подход автор считает нецелесообразным, поскольку технология является характеристикой способа обучения, заложенного в педагогической системе, т.е. технология является частью педагогической системы.

Согласно третьему подходу, технологию рассматривают как алгоритм, как методику или систему, оптимальную для достижения поставленной цели [27].

Становится очевидным, что в педагогической литературе нет однозначного определения понятия «технология», что затрудняет её толкование. Тем не менее, данный термин получил широкое распространение в современном педагогическом знании (например, игровые технологии, личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, воспитательные технологии, инклюзивные образовательные технологии и др.).

Ключевым элементом процесса обучения является обеспечение его развивающей, воспитывающей, а также оздоровительной направленности, активное включение в этот процесс самого обучающегося. Одним из способов повышения эффективности данного процесса является использование специальных педагогических технологий.

Обратимся к истории возникновения данного понятия в российской системе образования. В 1984 году отечественный педагог М. В. Кларин опубликовал статью «Развитие «педагогической технологии» и проблемы теории обучения» в журнале «Советская педагогика» [12].

По мнению М. В. Кларина, идеи технологизации образования зародились в западной педагогической мысли в первой половине XX века. До середины 50-х годов XX века речь шла только об использовании различных технических средств обучения. С середины 50-х годов в научном знании появляется само понятие «педагогическая технология». Данный этап характеризовался как этап перехода от традиционных массовых средств информации к новым – электронно-вычислительным машинам, компьютеризированному способу хранения информации и т.д. Однако, как отметил М. В. Кларин, согласно такому подходу к педагогической технологии западные педагоги делали акцент на внешней

стороне технологизации образования и не рассматривали содержательную сторону обучения. Позднее, в процессе развития технологического подхода в 50-60-х годах XX века в педагогике вырабатывается идея решения дидактических проблем на основе заданных идентифицируемых и измеряемых целей обучения [12].

Как отмечает В.А. Сластенин, наибольшее распространение педагогические технологии получили в начале 60-х годов XX века. Идеи необходимости и целесообразности внедрения педагогических технологий в образовательный процесс нашли отражение в трудах П.Я. Гальперина, Ю.К. Бабанского, И.П. Раченко, В.П. Беспалько, М.В. Кларина и других [24].

С развитием педагогической науки понятие «педагогическая технология» не ограничивается использованием технических средств в образовательном процессе, как это считалось изначально. Рассмотрим различные точки зрения на определение понятия «педагогическая технология».

Под педагогическими технологиями понимается:

- системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В. Кларин, 1984 г.) [12].

- продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя (Н.К. Селевко, 1998 г.) [23].

- набор технологических процедур, обеспечивающих систематическое и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса (С.М. Вишнякова, 1999 г.) [7].

– набор операций по конструированию, формированию и контролю знаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями (А. К. Колеченко, 2002 г.) [13].

– чёткое поэлементное описание операции, точная характеристика проецируемого гарантированного результата, определённый алгоритм решения (Н.Е. Щуркова, 2005 г.) [33].

– построение деятельности педагога, в которой все входящие в него действия представлены в определённой последовательности и целостности, а выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет прогнозируемый характер (Т. П. Сальникова, 2005) [20].

– последовательную, взаимосвязанную систему действий педагога, направленных на решение педагогических задач (В.А. Сластенин, 2008 г.) [24].

– запрограммированный (алгоритмизированный) педагогический процесс, обеспечивающий достижение запроектированных педагогических целей (А.М. Новиков, 2009 г.) [17].

Таким образом, однозначного толкования понятие «педагогическая технология» не имеет. В обобщённом виде определим понятие «педагогическая технология» как набор взаимосвязанных последовательных технологических процедур / операций / действий, обеспечивающих воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса для гарантированного достижения педагогических целей.

Г.К. Селевко предлагает рассматривать педагогические технологии в образовании на трех уровнях:

Первый уровень – общепедагогический (общедидактический). На данном уровне педагогическая технология охватывает весь

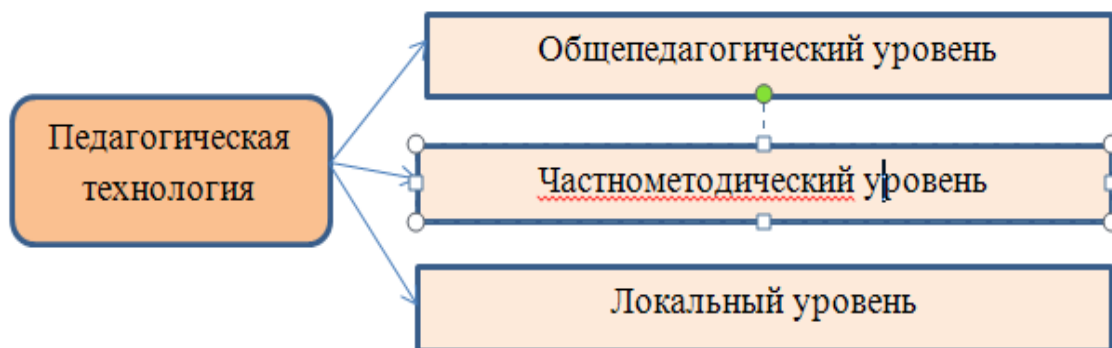
образовательный процесс в регионе, учебном заведении, на определенной ступени обучения. В педагогической технологии заключены цели, содержание, средства, методы обучения и воспитания.

Второй уровень – частнометодический (предметный). В данном случае педагогическая технология представляет собой совокупность средств и методов для решения педагогических задач в рамках одного предмета.

Третий уровень – локальный. Здесь посредством педагогической технологии решаются дидактические и воспитательные задачи, касающиеся, например, формирования отдельных умений и навыков, отдельных качеств личности и т.д. [23].

Представим точку зрения Н.К. Селевко в виде схемы 2.

Схема 2. Уровни педагогической технологии (по Н.К. Селевко)



Важным моментом для понимания сущности педагогических технологий на современном этапе развития науки является определение структуры и этапов построения педагогической технологии. По мнению М.В. Кларина, в рамках технологического подхода к построению учебного процесса педагогическая технология имеет следующие этапы: общая постановка цели обучения, переход от общей формулировки к её

специфике, диагностика уровня обученности учащихся, учебные процедуры, оценка результата. Иными словами, педагогическая технология имеет структуру «цель – процедура – результат» [12].

Г.К. Селевко описывает несколько схожую, однако, более сложную структуру педагогической технологии. По мнению автора, к структурным компонентам педагогической технологии относятся:

1. Концептуальная основа;
2. Содержательная часть обучения (цели обучения и содержание учебного материала);
3. Процессуальная часть (организация учебного процесса, методы и формы работы учителя и деятельности учащихся, диагностика) [23].

С точки зрения Н.Е. Щурковой, «структурное содержание педагогической технологии не представляет трудности, если исходить из того, что центральным объектом выступает педагогическое взаимодействие, которое направлено на инициирование активности ребёнка» [33].

Конкретизируя содержание педагогической технологии, Н.Е. Щуркова перечисляет её компоненты: педагогическое общение, организация работы педагога с группой, педагогическое требование, информативно-речевое педагогическое воздействие (ораторское искусство), педагогическая техника [33].

Поскольку существуют различные понимания педагогических технологий, существуют и их различные классификации.

Классификация Г.К. Селевко (1998 г.) содержит несколько классов педагогических технологий, сгруппированных по определенному признаку. Учёный выделяет:

- *по философской основе*: материалистические и идеалистические, диалектические и метафизические, научные и религиозные,

гуманистические и антигуманные, антропософские и теософские технологии;

- *по ведущему фактору психического развития*: биогенные, социогенные, психогенные и идеалистские технологии;

- *по научной концепции усвоения опыта выделяются*: ассоциативно-рефлекторные, бихевиористские, гештальттехнологии, интериоризаторские, развивающие технологии;

- *по ориентации на личностные структуры*: информационные, операционные, эмоционально-художественные и эмоционально-нравственные, технологии саморазвития, эвристические и прикладные технологии;

- *по характеру содержания и структуры*: обучающие и воспитывающие, светские и религиозные, общеобразовательные и профессионально-ориентированные, гуманитарные и технократические, различные отраслевые, частнопредметные технологии [23].

Согласно классификации А. К. Колеченко, педагогические технологии можно подразделить на технологии обучения, технологии воспитания, технологии развития. Под технологиями обучения понимается набор операций по формированию знаний, умений, навыков. Технологии воспитания – это набор операций по целенаправленному формированию относительно устойчивых и постоянных высокообобщенных отношений. Когда речь идет о технологиях развития, имеется в виду формирование психических умений (операций), необходимых для усвоения знаний, умений, навыков. Поэтому технологии развития тесно связаны с технологиями обучения [13].

В дополнение к представленным выше можно назвать еще несколько классов педагогических технологий, выделяемых А.М. Новиковым:

- *по типу организации и управления познавательной деятельностью обучающихся*: разомкнутая (неконтролируемая, некорректируемая

деятельность обучающихся); циклическая (с контролем, взаимоконтролем, самоконтролем); рассеянная (фронтальная) или направленная (индивидуальная); ручная или автоматизированная (с помощью автоматизированных средств обучения);

– *по стилю управления педагогические технологии*: авторитарные; дидактоцентристские; личностно-ориентированные, технологии сотрудничества; технологии свободного воспитания [17].

Несмотря на большое количество разнообразных педагогических технологий, их объединяет поиск наиболее продуктивных способов организации взаимодействия с обучающимися, обеспечивающих достижение наилучших успехов в обучении, воспитании и развитии, инициирующих их активность. На наш взгляд, главным критерием оценки педагогической технологии, выступает не только её результативность и эффективность в обучении, воспитании и развитии, но и её потенциальная оздоровительная направленность, обеспечивающая включение в профилактическую деятельность и здоровьесбережение.

1.2. Здоровьесберегающие технологии как разновидность педагогических технологий, применяемых в средней школе

Как отмечалось в предыдущем параграфе, проблема сохранения здоровья детей и подростков является приоритетной задачей. Т. К. Говорушкина считает, что задача педагога – «исключить отрицательные для здоровья ребёнка факторы того или иного вида деятельности, использовать положительные в качестве оздоровительного воздействия» [8, с. 56].

Какими методами и организационными мероприятиями обеспечивается сохранность здоровья в ходе учебного процесса?

Т.К. Говорушкина определяет валеологическое содержание образовательного процесса следующим образом: психо-физиологический мониторинг состояния здоровья учащихся (диагностика соматического, физического, психологического и социального здоровья и развития обучающихся), паспортизация здоровья учащихся, разработка и внедрение здоровьесберегающих учебных режимов (учебные программы здоровьесберегающего профиля) и *здоровьесберегающих педагогических технологий* [8, с. 57].

Представим имеющиеся в научной литературе определения понятия «здоровьесберегающие технологии», опираясь на точку зрения И.Д. Шуманкова, который объединяет данные определения в соответствующие группы:

1 группа. Здоровьесберегающие технологии как направления деятельности / система мер образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Например, к этой группе относится определение И.Д. Шуманкова, рассматривающего здоровьесберегающие технологии как «систему различных целенаправленных воздействий на целостный учебно-воспитательный процесс организуемых образовательным учреждением для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психо-физиологических и личностных состояний школьников в рамках традиционной системы образования» [32, с. 267].

В этом случае содержание здоровьесберегающих технологий включает в себя: профилактику и профосмотр, физическое воспитание, здоровый образ жизни, комплекс здоровьесберегающих мероприятий.

2 группа. Здоровьесберегающие технологии как приёмы, методы, формы, средства организации учебного процесса, использование которых обеспечивает безопасные условия пребывания и обучения в общеобразовательном учреждении.

К данной группе могут быть отнесены определения Л. Б. Косовой, Н. К. Смирнова.

Л.Б. Косова определяет здоровьесберегающие технологии как «педагогические технологии, которые выступают как составляющие процесса формирования моделей здоровьесберегающего поведения у современной студенческой молодёжи» [14].

По мнению Н. К. Смирнова, здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые ориентированы на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности и мотивации на ведение здорового образа жизни [25, с. 267]. Данное определение является наиболее существенным для проводимого исследования.

В содержание здоровьесберегающих технологий этой группы входят: формы, методы и приёмы организации оздоровительной деятельности, формы и способы организации и управления образовательным учреждением на основе здоровьесбережения, приёмы и способы адаптации школьников к физическим нагрузкам, приёмы формирования ценностных ориентаций, мотивации к физическим упражнениям и двигательной активности.

3 группа. Здоровьесберегающие технологии как альтернативные педагогические технологии. К ним следует отнести идеи М. Монтессори, В. Н. Зайцева, Л. В. Занкова и пр.

В данном ракурсе рассмотрения здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

По мнению И. Д. Шуманкова, цель разнообразных здоровьесберегающих технологий – обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующее сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности» [32, с. 267].

Как и все педагогические технологии, здоровьесберегающие технологии многокомпонентны. По мнению Н. К. Смирнова, здоровьесберегающие технологии имеют следующий компонентный состав:

– *Аксиологический компонент* проявляется в осознании обучающимися ценности своего здоровья и убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни. Для развития осознанного отношения к здоровью необходимо сформировать у обучающихся систему знаний о физиологическом и психическом развитии человека.

– *Гносеологический компонент* связан с приобретением необходимых знаний для здоровьесбережения, т.е. знаний, которые побудят обучающихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, а также предупреждать и избегать возможные негативные воздействия на свое здоровье.

– *Санитарно-оздоровительный компонент* подразумевает формирование и развитие системы гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма. Сюда относят соблюдение режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, которые способствуют профилактике функциональных нарушений в работе организма обучающихся.

– *Эмоционально-волевой компонент* предполагает создание положительных эмоций, также развитие волевых качеств необходимых для нормальной регуляции и саморегуляции здоровья обучающихся.

– *Экологический компонент* сводится к рассмотрению природной среды как предпосылки для здоровья личности. Это означает формирование и развитие умений адаптироваться к экологическим факторам.

– *Физкультурно-оздоровительный компонент* направлен на овладение способами активной деятельности, способствующими снижению уровня гиподинамии. Сюда относят закаливание организма, повышающее адаптивные возможности организма, а также развитие навыков личной и общественной гигиены [26]. Представим точку зрения Н. К. Смирнова в виде схемы (Схема 3.).

Схема 3. Компонентный состав здоровьесберегающих технологий
(по Н. К. Смирнову)



Рассмотрим основные *функции здоровьесберегающих технологий*.

О. В. Петровым выделены:

✓ Формирующая функция, поскольку здоровьесберегающие технологии оказывают влияние на формирование личности обучающихся, их индивидуальные физические и психические свойства через установки на сбережение и умножение здоровья.

✓ Информативно-коммуникативная функция, обеспечивающая трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, формирующая бережное отношение к индивидуальному здоровью и ценности каждой человеческой жизни.

✓ Диагностическая функция заключается в мониторинге развития учащихся на основе контроля, обеспечивает анализ факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком.

✓ Адаптивная функция, когда здоровьесберегающая технология помогает обучающимся улучшить состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды и обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

✓ Рефлексивная функция заключается в осмыслении ценности здоровья и необходимости его сохранения и приумножения.

✓ Интегративная функция объединяет различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения [21].

Существуют различные классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее разработанной является классификация Н. К. Смирнова. Автор выделяет:

1. Медико-гигиенические технологии, предполагающие контроль над надлежащим соблюдением санитарно-гигиенических норм в соответствии с требованием СанПиНов. Главную роль при реализации данного вида технологий играют работники медицинских служб, оказывающие

консультативную и неотложную помощь обучающимся, проводящие профилактические мероприятия и мероприятия, направленные на просвещение коллективов обучающихся, их родителей и педагогических работников.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии, реализуемые на уроках физической культуры и в работе спортивных секций. Речь идет о мерах, направленных на физическое развитие обучающихся: тренировку выносливости, силы, быстроты, гибкости и т.д.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии, предполагающие создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. Сюда можно отнести обустройство пришкольной территории, выращивание растений в классах, создание живого уголка, участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

а) *организационно-педагогические технологии*, определяющие структуру учебного процесса и способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний;

б) *психолого-педагогические технологии*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке и касающиеся психолого-педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса;

в) *учебно-воспитательные технологии*, которые включают программы по формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков [26].

Каким же образом целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе?

Эффективным решением проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения является, по мнению Н. Ф. Петровой, формирование здоровьесберегающей образовательной среды путём реализации программ сохранения и укрепления здоровья. Частным способом решения данной проблемы является пересмотр методики преподавания отдельных дисциплин (в том числе дисциплины «Иностранный язык») с учётом включения элементов здоровьесберегающих технологий и отдельных здоровьесберегающих воздействий. Н.Ф. Петрова предлагает следующие способы реализации таких методик:

- активизация отдельных здоровьесберегающих воздействий (проведение физкультминуток до урока, во время урока, подвижные перемены, дыхательная гимнастика);
- предупреждение утомления;
- предупреждение нарушения зрения;
- воспитание культуры здоровья и пр. [22, с. 140].

В.А. Богатырёва также выделяет способы здоровьесберегающих воздействий на обучающихся:

- пропаганда здорового образа жизни (классные часы с соответствующей тематикой, конкурсы фотографий, рисунков, коллажей);
- рациональная организация труда учащихся;
- создание комфортного психологического климата (создание положительного эмоционального настроения на работу всех учащихся в ходе урока, оптимальное речевое поведение педагога, знание системы этикетных норм);
- применение заданий, позволяющих ученику выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую и др.);

- чередование различных видов деятельности на уроке;
- рефлексия, позволяющая выявить, что получилось, а что нет и др. [4, с. 28].

Использование элементов здоровьесберегающих технологий в процессе обучения иностранному языку в средней школе обеспечит снижение негативного влияния школьной среды, уменьшит эмоциональное напряжение, снизит трудности в усвоении материала.

Выводы

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных в современной системе образования.

Здоровьесберегающие технологии являются разновидностью педагогических технологий, применяемых в отечественной системе образования. В научной литературе существуют различные определения понятия «здоровьесберегающие технологии».

В качестве основного в работе принято определение Н. К. Смирнова, рассматривающего здоровьесберегающие технологии как технологии, которые ориентированы на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности и мотивации на ведение здорового образа жизни.

В состав здоровьесберегающей технологии входят следующие компоненты: аксиологический, гносеологический, санитарно-оздоровительный, эмоционально-волевой, экологический и физкультурно-оздоровительный.

Здоровьесберегающие технологии выполняют ряд функций: формирующую, информативно-коммуникативную, диагностическую, адаптивную, рефлексивную, интегративную.

Существуют различные классификации здоровьесберегающих технологий. Согласимся с классификацией Н. К. Смирнова, который выделяет медико-гигиенические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, экологические здоровьесберегающие технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные технологии (организационно-

педагогические технологии, психолого-педагогические технологии, учебно-воспитательные технологии).

Эффективным решением проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения является, по мнению Н. Ф. Петровой, формирование здоровьесберегающей образовательной среды путём реализации программ сохранения и укрепления здоровья. Частным способом решения данной проблемы является пересмотр методики преподавания отдельных дисциплин (в том числе дисциплины «Иностранный язык») с учётом включения элементов здоровьесберегающих технологий и отдельных здоровьесберегающих воздействий, о чём подробнее пойдёт речь в следующей главе.

Глава 2. Практические аспекты использования здоровьесберегающих технологий в средней общеобразовательной школе

2.1 Здоровьесберегающий потенциал урока иностранного языка

В результате теоретического анализа имеющейся литературы по исследуемой проблеме нами были выделены наиболее эффективные здоровьесберегающие технологии, а именно организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса и *способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний*, и учебно-воспитательные технологии преподавания иностранного языка, включающие *формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек*.

Эффективным способом здоровьесбережения является включение элементов здоровьесберегающих технологий и отдельных здоровьесберегающих приёмов в процесс преподавания иностранного языка: активизация отдельных здоровьесберегающих воздействий (проведение физкультминуток до урока, во время урока, подвижные перемены, дыхательная гимнастика), предупреждение утомления, предупреждение нарушения зрения, воспитание культуры здоровья и пр. (по Н.Ф. Петровой). Важной представляется точка зрения В. А. Богатырёвой, которая выделяет элементы здоровьесберегающих технологий (приёмы): пропаганда здорового образа жизни, рациональная организация труда учащихся, создание комфортного психологического климата (создание положительного эмоционального настроения на работу всех учащихся в ходе урока, оптимальное речевое поведение педагога, знание системы этикетных норм), применение заданий, позволяющих

ученику выбирать тип, вид и форму материала, чередование различных видов деятельности на уроке, рефлексия, позволяющая выявить индивидуальный прогресс ребёнка в овладении иностранным языком.

Интересна точка зрения Т. А. Паткиной, которая связывает здоровьесберегающий потенциал урока иностранного языка с позитивной психологической поддержкой учащихся. В частности, она отмечает, что общение (в том числе иноязычное) оказывает на школьников определённое психологическое воздействие (положительное / отрицательное). Организуя общение и взаимодействие на уроке иностранного языка, учитель может использовать ряд приёмов здоровьесбережения:

- приём выразительного интонирования, логического ударения;
- дисциплинарный тренинг (школьникам рекомендуется выполнять упражнение за определённое время в зависимости от его сложности);
- эмоциональная активизация учащихся (эмоциональная мобилизованность педагога оказывает желаемое воздействие на школьников);
- приём контраста для поддержания эмоциональной активности учащихся (эмоционально насыщенный фрагмент урока сменяется более спокойным эпизодом, напряжённая коллективная работа сменяется индивидуальными заданиями и т. д.);
- активное положительное отношение учителя к ученику и положительная учебная перспектива;
- релаксация (в ней заключается один из парадоксальных приёмов саморегуляции и здоровьесбережения организма, в соответствии с которым, для того чтобы действовать напряжённо, необходимо расслабиться);
- дифференцированный подход (заключается в подборе и использовании заданий дифференцированной степени сложности). При выполнении заданий с одинаковой степенью сложности способный и

менее способный ученики могут добиться одинакового результата только при разных затратах времени [19, с. 6-7].

Варианты дифференцированного подхода в обучении иностранному языку, по мнению Т. А. Паткиной, могут быть различными:

- Дифференцированная сложность задания – одинаковые условия его выполнения – одинаковые формы контроля.
- Дифференцированная сложность задания – дифференцированные условия его выполнения – одинаковые формы контроля.
- Дифференцированная сложность задания – дифференцированные условия его выполнения – дифференцированный контроль.
- Одинаковая сложность задания – дифференцированные условия выполнения – дифференцированный контроль.
- Одинаковая сложность задания – одинаковые условия его выполнения – дифференцированный контроль [19, с. 6-7].

И. В. Абрамова, в свою очередь, полагает, что учитель должен находить такие методы и приёмы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости у обучающихся [1].

О. А. Соколова выделяет частные и общие приёмы реализации здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку. К общим приёмам относят смену видов деятельности, игровые приёмы, физкультминутки.

К частным приёмам относятся:

1. Использование считалок, рифмовок, песен, фонетических игр, фонетической (речевой) зарядки (повторение за учителем в различных формах: сидя, стоя, с поднятием рук вверх, с движением); звукоподражательные игры; физкультминутки с произнесением рифмовок; движения при исполнении песен на иностранном языке и др. при обучении произношению;

2. Звуковая наглядность (аудиозаписи, проговаривание); зрительная наглядность (рисунки, карточки разного цвета, цветные мелки); предметная наглядность (игрушки, пальчиковые куклы); лексические игры; кроссворды, загадки, викторины; беседа с пальчиковой куклой или игрушкой при формировании лексических навыков;

3. Ролевые игры, драматизацию и пр. при формировании иноязычных речевых умений в аудировании, говорении, чтении и письме [34].

Рассмотрим данные приёмы более подробно.

1. Фонетическая (речевая) зарядка

Начало урока – важный этап, который может обеспечить его эффективность. Начало урока помогает погрузить обучающихся в иноязычную атмосферу. Как правило, начало урока протекает в форме диалога. В скрытой форме учитель даёт возможность учащимся активизировать ранее изученный лексический материал, повторить изученные грамматические структуры, совершенствовать умения задавать общие и специальные вопросы, отвечать на них, формировать умения реплицирования и пр. При этом учитель обязательно должен проявлять доброжелательный тон, располагающий учащихся к коммуникации и одновременно способствующий настрою на предстоящую деятельность. Таким образом, методически грамотная организация начала урока иностранного языка позволяет снизить учебный стресс, тревожность и негативные эмоции.

Использование речевых зарядок на начальном этапе обучения иностранному языку должны соответствовать возрастным особенностям учащихся и содержанию программы. Например, изучая тему «Family», ученикам может быть предложена следующая речевая зарядка:

T: Is your family large or small?

P1: It is small. I have a mother and a father.

T: What is your father's name?

P2: My father's name is Andrey. (далее идут вопросы об остальных членах семьи).

Установлению позитивного настроения способствует следующий диалог:

T: Hello, children. It's so nice to see you again. I'd like to find out how are you today. Show this (палец вверх) or this (палец вниз). How are you today?

P: I'm fine, thank you!

Необычное начало урока (например, использование мяча) на среднем этапе обучения повышает эмоциональную активность, формирует положительную учебную перспективу.

Например, учитель организует игру с мячом в начале урока с целью активизации речевого образца «I have (never) been to....».

T: Let's play with a ball. I'll throw you a ball and name a city or a place. You'll catch the ball. Throw it to me and tell me if you have visited this or that place or not. Moscow / London /...

P1: I have never been to London.

P2: I have never been to Moscow.

Безусловно, освоение лексических единиц и грамматических структур подразумевает их многократное повторение. Однако, механическое проговаривание одних и тех же фраз приводит к потере интереса, негативным эмоциям. Поэтому традиционные диалоги, которые предлагаются в начале урока должны видоизменяться. Например, при обсуждении погоды педагог может задать вопрос: «Do you like the weather today? Why (not)? What do you usually do in good (bad) weather?».

Или при изучении времён года могут быть предложены вопросы: «Spring has come to us at last. Do you like spring? Why? There are a lot of holidays in spring. Can you remember what they are?».

Таким образом, позитивная психологическая поддержка не только стимулирует познавательный интерес, но и обеспечивает сохранение здоровья обучающихся.

2. Физкультминутки (динамические паузы).

Физкультминутки представляют собой несложные физические упражнения, стимулирующие двигательную активность и направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки. Они снижают утомление, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки. Кроме того, физкультминутки благотворно влияют на восстановление работоспособности.

Без сомнения, физкультминутки сопровождают начальный этап обучения и проводятся каждые 15-20 мин, то есть в среднем 2-3 физкультминутки за урок. Их применение на уроках имеет особенность – все движения обучающихся обязательно комментируются на иностранном языке. Вначале учитель демонстрирует движения, сопровождая их фразами на английском языке. Затем обучающиеся проговаривают и повторяют движения. Когда текст и движения разучены, один ученик может выполнять движения, а весь класс повторять за ним. Содержание физкультминуток на одном уроке должно быть различным, движения тоже не должны повторяться.

Содержанием физкультминуток на уроках английского языка могут служить *action rhymes* – рифмовки, считалки, песни и пр. Приведём примеры их использования, воспользовавшись следующими пособиями:

– Кулиш В. Г. Занимательный английский для детей: Сказки, загадки, увлекательные истории. – М.: ООО Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 319 с.

– Астафьева М. Д. Игры для детей, изучающих английский язык. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 64 с.

Предложим авторские варианты движений, сопровождающих эти рифмовки.

Rhymes	Возможные движения
<p>Stand up and look</p> <p>Stand up and look around; Shake your head and turn around, Stamp your feet upon the ground, Clap your hands and then sit down.</p>	<p>Встань и посмотри</p> <p>Ученик шагает на месте. Ученик шагает и прикладывает ладонь к бровям, как будто что-то высматривает. Ученик совершает движение головой вправо-влево. Ученик топает ногами. Ученик хлопает в ладоши и приседает.</p>
<p>My Hands</p> <p>Here's my left hand, And here's my right, I can clap them With all my might.</p>	<p>Мои руки</p> <p>Ученик марширует на месте, вытягивает вперёд левую руку. Ученик вытягивает вперёд правую руку. Ученик несколько раз хлопает в ладоши.</p>
<p>Teddy Bear</p> <p>Teddy Bear, Teddy Bear, turn around, Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground; Teddy Bear, Teddy Bear, show your shoe, Teddy Bear, Teddy Bear, that will do.</p>	<p>Плюшевый мишка</p> <p>Ученик шагает на месте, затем поворачивается вокруг себя. Ученик наклоняется, касается руками пола. Ученик отставляет по очереди ноги, как бы хвастаясь обувью. Ученик поворачивается вокруг себя</p>

	ещё раз.
<p>Let's Make a Circle</p> <p>Let's make a circle, big and round, It must be round, you know. Now let us bow most to the ground, Then up again, just so.</p> <p>Next, place, the right hand on your hip, And now the left hand, so; All to the right must turn about, Now running, let us go.</p>	<p>Давайте сделаем круг</p> <p>Ученики выходят к доске или в коридор, берутся за руки, образуя круг.</p> <p>Ученики ходят по кругу, сгибая туловище.</p> <p>Круг распадается. Ученик кладёт на бедро правую руку, затем левую.</p> <p>Все поворачиваются направо и пробегают 2-3 круга.</p>
<p>Exercise</p> <p>My head, my shoulders, my knees, my feet!</p> <p>My head, my shoulders, my knees, my feet!</p> <p>My head, my shoulders, my knees, my feet!</p> <p>And we'll all clap hands together.</p>	<p>Упражнение</p> <p>Ученик по очереди прикасается к голове, плечам, коленям, стопам (3 раза)</p> <p>Ученик хлопает в ладоши.</p>
<p>Can You?</p> <p>Can you hop like a rabbit?</p> <p>Can you jump like a frog?</p> <p>Can you walk like a duck?</p> <p>Can you run like a dog?</p> <p>Can you fly like a bird?</p> <p>Can you swim like a fish?</p> <p>And be still, like a good child,</p>	<p>А ты можешь?</p> <p>Ученик прыгает на месте.</p> <p>Ученик приседает.</p> <p>Ученик шагает на месте, переваливаясь.</p> <p>Ученик бежит на месте.</p> <p>Ученик вытягивает руки и изображает летательные движения.</p>

As still as you wish?	Ученик вытягивает руки и изображает плавательные движения. Ученик поворачивается вокруг себя.
Up, down, turn around Up, down. Turn around, turn around. Up, down. Turn around, turn around. Up! Up! Up! Down! Down! Down! Down! Down! Turn around. Jump!	Вверх, вниз, повернись Ученик тянется руками вверх, затем приседает, 2 раза поворачивается вокруг себя (3 раза). Ученик подпрыгивает.

Таким образом, физкультминутки (динамические паузы) способствуют релаксации, а значит здоровьесбережению, ведь для того чтобы действовать напряжённо, необходимо расслабиться.

3. Считалки – это небольшие стихотворные тексты с чёткой рифморитмической структурой. Часто их смысл непонятен, это игра слов, весёлая рифма. Считалки, как правило, легко запоминаются детьми. Их можно использовать, например, при организации игры (выбор ведущего, деление на группы и пр.). Для того чтобы посчитаться, ученикам придётся выйти к доске, это снимет физическое напряжение. А забавный текст считалки снимет эмоциональное напряжение, подарит позитивные эмоции.

Приведём примеры считалок на уроках английского языка.

One banana, two banana(s),
Three banana(s), four,
Five banana(s), six banana(s),
Seven banana(s), more.

Ickle, pickle, huckle, buckle,
Shuckle in my shoe.
Mickle, muckle, nickle, nuckle,

Out go you.

Willy, Willy, Willy! Tell me true,

Willy, Willy, who are you? –

I am a little boy.

A B C D E F G – come on out and play with me.

H I J – come and play.

K L M – come with them.

N O P – near the tree.

Q R S T U V – Oh, how happy we will be.

W X Y Z – Lot's of fun for you and me.

4. Игры.

Игра, пожалуй, самый распространённый приём релаксации обучающихся. Применение игрового момента на уроках иностранного языка оказывает большое положительное влияние на процесс обучения. Эта форма деятельности помогает активизировать деятельность учащихся, развивает познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает утомление, заряжает позитивными эмоциями.

Приведём примеры игр, которые носят универсальный характер и могут быть использованы при изучении любой темы.

Игра «Follow Me» («Следуй за мной»)

Данная игра может быть использована для закрепления и активизации любого фонетического, лексического материала и грамматических конструкций.

Материал: набор карточек по определенной теме и дополнительно чистые карточки такого же формата в любом количестве, две карточки, на которых написаны слова «start» и «finish», игровой кубик, фишки.

Ход игры: Педагог составляет игровое поле из предметных карточек, выкладывая их в линию и перемежая пустыми. В начале кладется карточка «start», в конце – карточка «finish». Фишки игроков-участников располагаются на старте. Они по очереди кидают кубик и продвигают вперед свои фишки по полоске из карточек (один шаг – одна карточка). Перемещая фишки, игроки считают вслух. Если игрок попадает на предметную карточку, то он должен выполнить определённое задание, которое формулируется перед началом игры в зависимости от её задач и необходимости повторения того или иного материала. Это может быть просто название предмета или предложение с использованием определённой грамматической модели.

Игра «Showball» («Снежный ком»)

Данная игра может быть использована для закрепления и активизации любого лексического материала и грамматических конструкций. На данном занятии проводится для повторения слов, например по теме «Дом».

Ход игры: учащиеся по цепочке называют слова, связанные определённой темой. Каждый последующий игрок повторяет все прозвучавшие слова по порядку и добавляет свое слово. Слова можно предложить в сочетании с грамматическими моделями, например: «He wants to have a chimney, a brown door».

Облегченный вариант. Ученик повторяет только последнее слово из цепочки и добавляет свое.

Игра «Noughts and Crosses» («Крестики-нолики»)

Игра может быть использована для закрепления и активизации любого лексического материала и грамматических конструкций.

Материал: игровое поле – лист, расчерченный на девять квадратов (3 x 3), в которых размещены (нарисованы, наклеены или просто лежат) карточки по определённой теме. Четыре-пять карточек с крестиками и ноликами.

Ход игры: учащиеся делятся на две команды. Одна команда получает карточки с крестиками, другая – с ноликами. Игроки из разных команд по очереди произносят слово, обозначающее один из предметов на игровом поле. Можно предложить включить это слово в словосочетание или составить предложение, используя необходимую грамматическую модель. Назвав правильно слово, команда кладет свою карточку с крестиком или ноликом в соответствующую ячейку игрового поля. Задача игроков – составить ряд из крестиков или ноликов в любом направлении.

Одной из разновидностей игры является *пальчиковая игра*. Пальчиковая игра – это приём реализации здоровьесберегающих технологий, необходимый для того, чтобы подготовить руку ученика начальных классов к письму, развивать внимание, терпение, стимулировать фантазию. Существует ещё один положительный аспект динамических пауз в форме пальчиковых игр. Остроумно весёлое, удачно подобранное маленькое стихотворение, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на уроке, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков. На занятиях английским языком у младших школьников также необходимо развивать мелкую моторику, так как она позитивно воздействует не только на повышение качества речи родного языка, но и иностранного. Приведём пример рифмовки, которая может сопровождаться пальчиковыми играми. Песенка «Finger Family»:

Daddy finger, daddy finger, where are you?

Here I am, here I am. How do you do?
Mommy finger, Mommy finger, where are you?
Here I am, here I am. How do you do?
Brother finger, Brother finger, where are you?
Here I am, here I am. How do you do?
Sister finger, Sister finger, where are you?
Here I am, here I am. How do you do?
Baby finger, Baby finger, where are you?
Here I am, here I am. How do you do? [35]

Следует отметить, что приведённые выше примеры игр дают возможность детям не только отдохнуть, они направлены на развитие внимания и тренировку фонетического, орфографического, лексического и грамматического материала.

Таким образом, урок иностранного языка обладает существенным здоровьесберегающим потенциалом. Реализация приёмов здоровьесберегающих технологий на уроке иностранного языка приводит к достижению высокой эффективности занятия за счет того, что возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями и выполняемой деятельностью, повышается качество обучения по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников, снижается усталость, утомление, стресс, нейтрализуются отрицательные последствия как гипо- так и гипердинамии.

2.2. Конспект урока английского языка с использованием здоровьесберегающих технологий.

В данном параграфе представим конспект урока английского языка в 6 классе с использованием учебно-воспитательных здоровьесберегающих технологии преподавания иностранного языка, включающих формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждение вредных

привычек. Основой данного конспекта послужил учебник «Starlight 6» В. Эванс, Д. Дули, К. Барановой, В. Копыловой, Р. Мильруда [2].

Тема	«Foods and drinks»	
Цель и задачи	<p>Цель: Формирование лексических навыков</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практические <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить учащихся с новыми лексическими единицами по теме «Foods and drinks»; • Учить употреблять новые лексические единицы в речи. 2. Образовательные <ul style="list-style-type: none"> • Расширить кругозор учащихся. 3. Воспитательные <ul style="list-style-type: none"> • формирование мотивации к ведению здорового образа жизни (правильное питание); • Учить речевому этикету, развивать умение грамотно и вежливо вести диалог с учителем. 4. Развивающие <ul style="list-style-type: none"> • Развивать память и внимание. 	
Планируемый результат	Предметные умения	УУД

	<p>1. Понимать прослушанный текст, извлекать из него необходимую информацию согласно задаче</p> <p>2. Ознакомиться с новыми лексическими единицами и научиться употреблять их в речи</p>	<p><u>Коммуникативные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь адекватно использовать речевые действия для решения коммуникативной задачи • Уметь соблюдать речевой этикет • Уметь понимать на слух речь учителя, своих одноклассников • Уметь выбирать оптимальные формы во взаимоотношениях с одноклассниками <p><u>Познавательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь актуализировать фоновые знания • Уметь осуществлять поиск необходимой информации • Уметь самостоятельно формулировать тему и задачи урока • Уметь структурировать полученное знание <p><u>Регулятивные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь самостоятельно контролировать свое время и
--	--	--

		<p>управлять им</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь осуществлять регулятивные действия самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности на иностранном языке • Уметь проявлять волевую саморегуляцию в ситуациях затруднения • Уметь сосредоточиться на решении конкретной задачи <p><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь актуализировать сведения из личного жизненного опыта • Уметь формировать положительное отношение к учению, к саморазвитию и к познавательной деятельности
--	--	--

Организация пространства

Формы работы	Ресурсы
<ul style="list-style-type: none"> • Фронтальная • Индивидуальная 	<ul style="list-style-type: none"> • Ноутбук • Мультимедийная презентация • Раздаточный материал по теме «Foods and drinks»

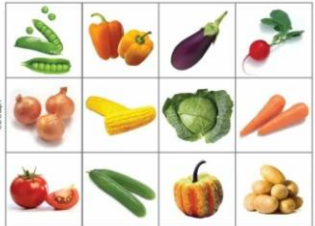
	• Материалы учебника «Starlight 6»
--	------------------------------------

№	Этапы работы	Содержание этапа		
		Время	Используемые ресурсы	
1.	Организационный этап учебного занятия	5 минут	Устная речь	
		Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	УУД
		<p>Цель – психологический настрой обучающихся на учебную деятельность, создание положительного эмоционального фона.</p> <p>1. Приветствует учащихся на английском языке.</p> <p>– Good morning, children. Sit down, please.</p> <p>– How are you</p>	<p>Цель – активное включение в иноязычное общение на уроке, настрой на учебную деятельность.</p> <p>1. Приветствуют учителя.</p> <p>– Good morning!</p> <p>– I'm fine/good, thank you.</p> <p>– ... is absent /</p>	<p>Коммуникативные: Участвовать в элементарном этикетном диалоге.</p> <p>Познавательные: Осознанно реагировать на поставленную коммуникативную задачу.</p> <p>Регулятивные: Осуществлять взаимодействие с учителем и одноклассниками</p> <p>Личностные: Следовать в поведении моральным нормам и этическим требованиям</p>

		<p>today? (спрашивает некоторых учеников)</p> <p>– Are there any absentees? Is everyone here?</p> <p>2. Предлагает учащимся по цепочке ответить на ряд вопросов:</p> <p>– What date is it today?</p> <p>– What is the weather today?</p> <p>– What day of the week is it today? и др.</p>	<p>Everyone is here.</p> <p>2. Отвечают на заданные учителем вопросы.</p> <p>– Today is</p> <p>– It is heat /cold / sunny</p> <p>– .</p> <p>– It's Tuesday / Monday / Wednesday.....</p> <p>–</p>	
2.	Целеполагание и мотивация	Время	Используемые ресурсы	
		5 минут	Презентация	
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД

		<p><u>Цель</u> – прогнозирование темы урока, постановка познавательной задачи.</p> <p>1. Предлагает учащимся самостоятельно определить тему урока, высказать предположения на основе слайда презентации.</p> <p>– Look at the photo. What do you think we are going to speak about?</p>  <p>2. Подтверждает выдвинутые гипотезы, называет</p>	<p><u>Цель</u> – формулирование темы и задач урока.</p> <p>1. Обучающиеся выдвигают гипотезы по поводу темы урока.</p> <p>2. Обучающиеся выдвигают гипотезы по поводу целей</p>	<p>Коммуникативные: Участвовать в диалого-расспросе</p> <p>Познавательные: распознавать и ставить перед собой цели предстоящей деятельности</p> <p>Регулятивные: Планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой</p>
--	--	---	--	---

		<p>тему урока, демонстрирует название темы на слайде. Предлагает определить задачи предстоящего урока посредством.</p> <p>– We are going to speak about foods and drinks. So today we are going to learn new words and tell our classmates what foods and drinks we like/don't like.</p>	урока.	
3.	Формирование лексических навыков	Время	Используемые ресурсы	
		<i>25 минут</i>	<i>Презентация</i>	
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
		<p><u>Цель</u> – активизация в речи ранее изученных лексических единиц, ознакомление обучающихся с новой лексикой, организация</p>	<p><u>Цель</u> – усвоение новых лексических единиц, их употребление в речи.</p>	<p>Познавательные: Использовать языковую догадку при семантизации незнакомых слов</p> <p>Коммуникативные: Формировать умение слушать и</p>

	<p>первичной тренировки.</p> <p>1. Предъявление нового лексического материала (беспереводная семантизация)</p>  <p>– Look at the slide, listen and repeat after me all together.</p> <p>2. And now when you know all these products, please, label the groups on page 25. Let's check. ..., please label group A.</p> <p>3. Учитель предлагает обучающимся выразить свои</p>	<p>1. Обучающиеся знакомятся с новыми словами (звуковой и графической формой, значением).</p> <p>2. Учащиеся подбирают заголовок к каждой группе продуктов (стр. 25).</p> <p>3. Ученики рассказывают о своих вкусовых предпочтениях, используя изученные</p>	<p>вступать в диалог</p> <p>Регулятивные: Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей, проявлять волевую саморегуляцию и познавательную инициативу</p> <p>Личностные: Осознавать личное участие в общем процессе.</p>
--	---	--	---

		<p>предпочтения в еде, используя речевые опоры.</p> <p>– And now tell us which foods / drinks do you like and which foods and drinks you do not like. Use the construction</p> <p>«I like / love ... but I don't like / hate / can't stand...».</p> <p>For example, I love carrots but I can't stand cabbage. ...</p> <p>Which products are good for health?</p> <p>What products are harmful for health?</p> <p>Do you eat healthy food? и пр.</p> <p>Учитель вместе с детьми делают обобщение и вывод о том, что овощи и фрукты необходимы для пищеварения и</p>	лексические единицы.	
--	--	---	----------------------	--

		пр. Беседа способствует личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию мотивации на ведение здорового образа жизни.		
4.	Заклучит ельный этап урока.	Время	Используемые ресурсы	
		<i>10 минут</i>	<i>Презентация</i>	
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
	Объяснен ие домашнег о задания. Рефлекси я.	<u>Цель</u> – объяснение домашнего задания. Подведение итогов урока. 1. – Write down your home task. All of you should ask your parents and one of your friends about their favorite food. Write what they like	<u>Цель</u> – оценить пройденный урок и свою деятельность на уроке 1. Внимательно слушают учителя, записывают домашнее задание в дневники	Позна- вательные: Оценивать процесс и результат деятельности. Коммуни- кативные: Взаимодейст вовать с учителем и одноклассник ами, аргументиров ать собственное мнение и позицию Регуля- тивные: Осуществляют

		<p>and don't like. Those who want to get an extra mark do ex. 4. Draw pictures and write about your favorite food to eat when you are very hungry or in a restaurant.</p> <p>2. Предлагает ученикам дополнить предложения</p> <p>– And now, please, fill in the table</p> <table><tr><td>On today's lesson I learned...</td><td></td></tr><tr><td>On today's lesson I understood</td><td></td></tr><tr><td>Today I managed...</td><td></td></tr></table>	On today's lesson I learned...		On today's lesson I understood		Today I managed...		<p>ь оценку результатов собственной деятельности</p> <p>Личностные: Адекватно понимать и осознавать причины своего успеха / неуспеха в учебной деятельности</p> <p>2. Дополняют предложенные учителем предложения, делятся с учителем своим мнением, сравнивают свои оценки с оценками одноклассников, делают выводы. Прощаются с учителем.</p>
On today's lesson I learned...									
On today's lesson I understood									
Today I managed...									

		It was hard...			
		Thank you for this lesson. I was glad to work with you. See you on ... Goodbye			

По результатам проведённого исследования были сформулированы **практические рекомендации** по использованию приёмов реализации здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка:

1. В течение урока необходимо использовать частую смену видов учебной деятельности (опрос, письмо, аудирование, чтение, рассказ, составление диалогов, просмотр наглядных материалов, работу с интерактивной доской и т.д.)

2. Следует применять не менее трех видов форм работы (групповая, парная, индивидуальная, самостоятельная работа), чередуя их каждые 10-15 минут;

3. Для снятия усталости и повышения работоспособности следует проводить короткие зарядки с использованием различного вида движений, песен и танцев. Целесообразно применять динамические паузы или минуты релаксации дважды за занятие через 15-20 мин. урока по 1 мин. из трех упражнений.

4. При подборе считалок / рифмовок к уроку необходимо обращать внимание на следующее:

– Преимущественно подбирать считалки и рифмовки с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;

– Важно, чтобы их лексическое и грамматическое оформление сочетались с темой урока.

5. Создание у учащихся положительного эмоционального настроения на уроке – необходимое условие здоровьесбережения. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий и стресса на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к английскому языку. Позитивная психологическая поддержка обучающихся – важный момент реализации здоровьесберегающих технологий.

Выводы

Следует отметить, что урок иностранного языка обладает существенным здоровьесберегающим потенциалом.

В качестве наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий нами в данном исследовании выделены организационно-педагогические здоровьесберегающие технологии, определяющие структуру учебного процесса и способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний, и учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии преподавания иностранного языка, включающие формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии реализуются в процессе обучения иностранному языку с помощью отдельных здоровьесберегающих приёмов: активизация отдельных здоровьесберегающих воздействий (проведение физкультминуток до урока, во время урока, подвижные перемены, дыхательная гимнастика), предупреждение утомления, пропаганда здорового образа жизни, рациональная организация труда учащихся, создание комфортного психологического климата, чередование различных видов деятельности на уроке, рефлексия, позволяющая выявить индивидуальный прогресс ребёнка в овладении иностранным языком, дисциплинарный тренинг, релаксация и др.

В данной главе представлены примеры реализации организационно-педагогических здоровьесберегающих технологий: использование физкультминуток, с авторскими вариантами движений, скороговорок, игр.

Также представлен конспект урока английского языка в 6 классе по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни с использованием учебно-воспитательных здоровьесберегающих технологий преподавания иностранного языка.

Заключение

Сохранение и укрепление здоровья подрастающих поколений – важная задача, которая возникает перед любым образовательным учреждением. Проблема использования здоровьесберегающих технологий также актуальна при обучении иностранному языку, что позволило изучить возможности использования здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе

В данной работе было определено понятие «педагогическая технология», выявлена его структура и представлена классификации педагогических технологий.

Очевидно, однозначного толкования понятие «педагогическая технология» не имеет. В обобщённом виде определим понятие «педагогическая технология» как набор взаимосвязанных последовательных технологических процедур / операций / действий, обеспечивающих воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса для гарантированного достижения педагогических целей.

По мнению Г. К. Селевко, к структурным компонентам педагогической технологии относятся:

1. Концептуальная основа;
2. Содержательная часть обучения (цели обучения и содержание учебного материала);
3. Процессуальная часть (организация учебного процесса, методы и формы работы учителя и деятельности учащихся, диагностика).

Г. К. Селевко выделяет несколько классов педагогических технологий, сгруппированных по определённому признаку:

– по философской основе: материалистические и идеалистические, диалектические и метафизические, научные и религиозные, гуманистические и антигуманные, антропософские и теософские технологии;

- по ведущему фактору психического развития: биогенные, социогенные, психогенные и идеалистские технологии;
- по научной концепции усвоения опыта выделяются: ассоциативно-рефлекторные, бихевиористские, гештальт-технологии, интериоризаторские, развивающие технологии;
- по ориентации на личностные структуры: информационные, операционные, эмоционально-художественные и эмоционально-нравственные, технологии саморазвития, эвристические и прикладные технологии;
- по характеру содержания и структуры: обучающие и воспитывающие, светские и религиозные, общеобразовательные и профессионально-ориентированные, гуманитарные и технократические, различные отраслевые, частнопредметные технологии.

На наш взгляд, главным критерием оценки педагогической технологии, выступает не только её результативность и эффективность в обучении, воспитании и развитии, но и её потенциальная оздоровительная направленность, обеспечивающая включение в профилактическую деятельность и здоровьесбережение.

Здоровьесберегающие технологии рассматриваются в данном исследовании как разновидность педагогических технологий, применяемых в средней школе.

По мнению Н. К. Смирнова, здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые ориентированы на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как ценности и мотивации на ведение здорового образа жизни. Данное определение является наиболее существенным для проводимого исследования.

По мнению И. Д. Шуманкова, цель разнообразных здоровьесберегающих технологий – обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующее сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности».

В состав здоровьесберегающей технологии входят следующие компоненты: аксиологический, гносеологический, санитарно-оздоровительный, эмоционально-волевой, экологический и физкультурно-оздоровительный.

Здоровьесберегающие технологии выполняют ряд функций: формирующую, информативно-коммуникативную, диагностическую, адаптивную, рефлексивную, интегративную функции.

Н. К. Смирнов выделяет несколько видов здоровьесберегающих образовательных технологий:

А) организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса и способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний;

Б) психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке и касающиеся психолого-педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса;

В) учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков.

Здоровьесберегающие технологии реализуются в процессе обучения иностранному языку с помощью отдельных здоровьесберегающих приёмов: активизация отдельных здоровьесберегающих воздействий (проведение физкультминуток до урока, во время урока, подвижные перемены, дыхательная гимнастика), предупреждение утомления, пропаганда здорового образа жизни, рациональная организация труда учащихся, создание комфортного психологического климата, чередование различных видов деятельности на уроке, рефлексия, позволяющая выявить индивидуальный прогресс ребёнка в овладении иностранным языком, дисциплинарный тренинг, релаксация и др.

В практической части исследования были приведены примеры реализации организационно-педагогических здоровьесберегающих технологий (использование физкультминуток, с авторскими вариантами движений, скороговорок, игр) и учебно-воспитательных технологий преподавания иностранного языка. В частности, представлен конспект с использованием элементов здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе.

По результатам исследования сформулированы практические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней общеобразовательной школе:

1. В течение урока необходимо использовать частую смену видов учебной деятельности (опрос, письмо, аудирование, чтение, рассказ, составление диалогов, просмотр наглядных материалов, работу с интерактивной доской и т.д.)
2. Следует применять не менее трех видов форм работы (групповая, парная, индивидуальная, самостоятельная работа), чередуя их каждые 10–15 минут;
3. Для снятия усталости и повышения работоспособности следует проводить короткие зарядки с использованием различного вида движений,

песен и танцев. Целесообразно применять динамические паузы или минуты релаксации дважды за занятие через 15–20 мин. урока по 1 мин. из трех упражнений.

4. При подборе считалок / рифмовок к уроку необходимо обращать внимание на следующее:

- Преимущественно подбирать считалки и рифмовки с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
- Важно, чтобы их лексическое и грамматическое оформление сочетались с темой урока.

5. Создание у учащихся положительного эмоционального настроения на уроке – необходимое условие здоровьесбережения. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий и стресса на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к английскому языку. Позитивная психологическая поддержка обучающихся – важный момент реализации здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

Список литературы

1. Абрамова И. А. Игры на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе. – 2004. – № 1. – С. 36.
2. Английский язык «Starlight». 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений и школ с углубленным изучением английского языка / К. М. Баранова, Дж. Дули, В. В. Копылова, Р. П. Мильруд, В. Эванс. – М.: Express-Publishing; Просвещение. – 2013. – 184 с.
3. Астафьева М. Д. Игры для детей, изучающих английский язык. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 64 с.
4. Богатырёва В. А. Инновационные технологии и повышение качества обучения с использованием здоровьесберегающих технологий // Сборники конференций НИЦ Социосфера (Прага). – 2011. – № 41. – С. 28-30.
5. Большая советская энциклопедия. Электронное издание. – URL: <http://dic.academic.ru>
6. Бурханов А. И., Хорошева Т. А. Здоровьесберегающие аспекты образовательных технологий // Вестник ВЭГУ. – 2014. – №1 (39). – С. 65-70.
7. Вишнякова С. М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
8. Говорушкина Т. К. К вопросу о построении модели здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании детей // Человек и образование. – 2005. – №1. – С. 56-58.
9. Демакова И. Г. Логоритмика в системе здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении для детей с тяжёлыми нарушениями речи. – Электронный ресурс: URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/logoritmika-v-sisteme-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dlya-detey-s-tyazhelymi>

10. Дронова В. Н. Особенности речезыковой коммуникативной деятельности учителя начальных классов в условиях реализации здоровьесберегающих технологий обучения // Психолого-педагогический журнал Гуадеамус. – 2006. – №2 (10). – С. 177-181.

11. Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. – М.: Русский язык, 2000. – 1233 с.

12. Кларин М. В. Развитие «педагогической технологии» и проблемы теории обучения // Советская педагогика. – 1984. – № 4. – С. 117-122.

13. Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО, 2002. – 368 с.

14. Косова Л. Б. Динамика ценностных ориентаций // Социологические исследования. – 1994. – №2. – С. 114-118.

15. Кулиш В. Г. Занимательный английский для детей: Сказки, загадки, увлекательные истории. – М.: ООО Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 319 с.

16. Намаканов Б. А., Старшинина Н. Н. Здоровьесберегающие технологии педагогического процесса в современной школе // Наука и школа. – 2012. – №1. – С. 16-20.

17. Новиков А. М. Понятие о педагогических технологиях // Специалист. – 2009. – №10. – С. 2-4.

18. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. – М.: Мир и образование, 2008. – 736 с.

19. Паткина Т. А. Здоровьесберегающий потенциал урока иностранного языка // Немецкий язык. Всё для учителя. – 2012. – № 4. – С. 6-9.

20. Педагогические технологии: Учебное пособие / Авт.-сост. Т.П. Сальникова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128 с.
21. Петров О. В. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. – 2005. – № 2. – С.19-22.
22. Петрова Н. Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 6 (43). – С. 139-140.
23. Селевко Н. К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
24. Сластенин В. А. Педагогика: Учебное пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений. – 9-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 576 с.
25. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ.– 2005. – 320 с.
26. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
27. Смирнов С. А. Педагогика: педагогические системы, теории, технологии. – М.: Академия, 2008. – 512 с.
28. Томбулова Л. А. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе в начальных классах. – Электронный ресурс: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-uchebno-vospitatelnom-protssesse-v-nachalnyh-klassah>
29. Тхор Л. К. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья младших школьников // Педагогика и современность. – 2013. – № 4. – С. 102-107.
30. Ушаков Д. Н. Толковый словарь современного русского языка. – М.: Альта-Принт, 2005. – 1216 с.

31. Шакбасарова Э. С. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках математики и физики // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 41-43.
32. Шуманков И. Д. Систематизация здоровьесберегающих педагогических технологий в системе профессионального образования // Вектор науки ТГУ. – 2012. – № 1 (19). – С. 266-270.
33. Щуркова Н. Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 256 с.
34. [URL:http://www.shkolnymir.info](http://www.shkolnymir.info)
35. [URL:http://www.megalyrics.ru/lyric/anghliiskiie-piesienki-dl/finger-family](http://www.megalyrics.ru/lyric/anghliiskiie-piesienki-dl/finger-family).
36. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life [Электронный ресурс]
Режим доступа: [URL:http://https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186](http://https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186)