

# СОЗДАНИЕ УЧИТЕЛЕМ БЛАГОПРИЯТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ НА УРОКЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

«Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения». Ян Коменский.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

В процессе обучения дети, подростки, юноши и девушки пытаются привыкнуть жить в условиях ограниченной свободы и очень нуждаются в понимании и конструктивной помощи со стороны взрослых.

Негативные факторы, которые влияют на здоровье школьников:

социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам.

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

**Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

На уроках английского языка я соблюдаю гигиенические требования и учитываю чередование и смену видов деятельности в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. Я стремлюсь создать приятную, располагающую к занятиям обстановку. И в этом мне помогают зарядки-релаксации.

Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала.

## **Видами релаксации могут быть:**

- игры,
- пение,
- танцы,
- игровые паузы,
- диалоги с героями сказок,
- просмотр мультфильмов,
- драматизация небольших сценок,
- физкультминутки,
- заинтересованность чем-нибудь новым, необычным.

**Одной из важнейших форм релаксации являются игры**, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции.

Хорошим видом релаксации является песня, которая предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Также активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения

**Танцевальные и музыкальные физкультминутки** в младшем и среднем делают урок насыщеннее и интереснее, повышает эмоциональное состояние обучающихся. Это не только знакомит детей с народным творчеством страны изучаемого языка, а также способствует развитию координации, непринужденности и эмоциональности движений.

Come, my friend and dance with me  
(Дети выполняют танцевальные движения)

It is easy, you can see

One step back, one step out

(один шаг назад, один шаг вперед)

Then you turn yourself about

(поворачиваются вокруг себя)

It is fun to dance with you

(Любые танцевальные движения)

And it isn't hard to do.

Поскольку количество обучающихся с плохим зрением неуклонно растет, на каждом уроке целесообразно проводить разрядку в виде упражнений для глаз.

- Начертите на доске или другим способом букву S. Затем попросите детей глазами очертить ее сначала в одном направлении, потом необходимо поменять. При этом можно приговаривать скороговорку или рифмовку. Ее можно связать с изучаемой темой ( "Wealth is nothing without health").

- Можно использовать стихотворный способ для расслабления глаз.

Close your eyes! Open your eyes! Turn your eyes to the left, turn your eyes to the right. Your eyes up, your eyes down!

На уроке можно проводить релаксационные упражнения на дыхание - один из серьезных и необходимых моментов урока в младших и средних классах. Если ребенок научен правильно использовать возможности своего дыхания, то в его речи не будет неоправданных провалов, пауз. Например:

**Упражнение «Шарик» (начальная школа).** Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. «You are balloons!»! На счёт 1234- дети делают 4 глубоких вдоха «Breathe in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breathe out!».

Учащимся 9–11-х классов по душе игра-проект (Project), где они пишут проекты, защищают их, участвуют тем самым отстаивать свою точку зрения с одной стороны и совершенствуя английскую речь с другой. Этот вид деятельности делает их жизнерадостными, оптимистичными, уверенными в себе. Существует много споров по поводу того, что такое «проект». В своей практике я исхожу из того, что проектом может считаться любой вид аудиторной или внеаудиторной деятельности, при которой происходит поиск дополнительной информации, её сортировка и оформление в любом формате от открытки и плаката, до презентаций и видеоклипов. Главное, чтобы это было интересно и исполнителям и аудитории при защите проекта.

Примеры комплексной релаксации.

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out. Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The sun is shining. The sky is blue. The weather is fine. The light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. You are relaxing. Your troubles float away. You love your relatives and friends. They love you too. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits. Open your eyes. How do you feel?

### Советы педагогу:

1. Используйте частую смену видов учебной деятельности (опрос, письмо, аудирование, чтение, рассказ, составление диалогов, просмотр наглядных материалов, работу с компьютером, ответы на вопросы, рисование, работу с интерактивной доской); норма: 4–7 видов деятельности за урок.

2. Применяйте не менее трех видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповую, парную, индивидуальную, самостоятельную работу), чередуя их не позже чем через 10–15 минут;

3. Используйте методы, способствующие активизации и творческому самовыражению учащихся, – непринужденную беседу, выбор действия, способа действия, взаимодействия, свободу творчества; активный метод – ученик в роли учителя, исследователя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевую игру, дискуссию, семинар.

4. Применяйте динамические паузы или минуты релаксации (норма: дважды за занятие, через 15–20 мин. ).

5. Обязательно наличие внешней мотивации (оценка, поддержка, соревновательный момент).

6. Стимулируйте внутреннюю мотивацию – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к материалу, удовольствие от полученных знаний.

7. Поддерживайте у детей веру в собственные силы для достижения желаемых результатов в учебе.

8. Создавайте ситуацию успеха (необходимо постоянное поощрение интеллектуальных способностей ребят).

9. Справедливо оценивайте ответы школьников (используйте вариативную систему оценивания: за один урок ставьте баллы за каждый вид деятельности, суммируя их в конце; тогда понятие «двойка» просто исчезнет). Оценка должна помогать, а не отбивать охоту учиться.

10. Создайте приятную располагающую к занятиям обстановку с помощью похвалы ученика. Она может быть вербальной ( Welldone!, Goodboy/girl! и т . д.) или невербальной (улыбка, мимика, аплодисменты и т.д.)

Вспоминается высказывание К.Д. Ушинского: **«Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов».**

Безусловно, нельзя превратить каждый урок, от начала до конца, в урок-праздник, урок-соревнование. Многого требует серьезного труда, спокойной академической обстановки, вдумчивой интеллектуальной работы. Да и вечный праздник надоедает так же быстро, как и серые будни. Во всём нужно руководствоваться чувством меры. Тем не менее, если ваши уроки будут построены таким образом, что учащиеся будут всегда ожидать чего-то нового и интересного; если эмоциональная атмосфера на ваших уроках будет атмосферой доброжелательства и сотрудничества; если ваши ученики будут иметь возможность развивать и проявлять не только свои знания, но и творческие способности, - безусловно, и учить, и учиться будет легко и радостно, что непременно положительно скажется на психофизическом здоровье вашем и ваших учеников.