

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2014 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Ступина Фарида Габдулхайовна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Башкирский лицей  
№2 Ленинского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан*

### СТАТЬЯ

#### «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА»

При создании образовательной среды урока, направленной на развитие лингвистических способностей учащихся, следует учитывать, что предмет «Иностранный язык» занимает второе место после математики (в ранговой шкале трудностей И. Г. Сивкова)<sup>1</sup>.

Факторами риска может стать школьный цейтнот, стрессовая педагогическая тактика, несоответствие технологий обучения возрастным возможностям учащихся<sup>2</sup>.

Снижает утомляющее воздействие урока на организм школьника, активизирует резервные возможности личности применение *здоровьесберегающих технологий*.

Основные составляющие здоровьесберегающих технологий – это нормальный воздушно-тепловой режим, пропорциональное естественное и искусственное освещение, видеоэкология (цветовая гамма в интерьере, дизайн помещения), экосоставляющая (наличие растений).

<sup>1</sup> Яковлева С. В. Интеграция современных образовательных технологий как профессиональный творческий процесс/ Английский язык в школе -2009- №2 (26) –с. 22.

<sup>2</sup> Кузина М. А. Здоровьесберегающие технологии на уроках истории/ ПИШ – 2008 -№9 –с. 46.



Психология здоровьесберегающего урока заключается в умении учителя быть сдержанным и деловитым, готовым к сотрудничеству, терпимым к индивидуальным психологическим особенностям учащихся.

Рациональная организация учебного процесса, средств обучения: музыка, смена сфер деятельности, режимов и приёмов работы, физкультминутки, релакционные паузы, тренировки дыхания и голоса - всё это помогает учащимся чувствовать себя комфортно, уверенно и активно участвовать в работе на уроке.

*Тренировка дыхания и голоса.* Правильная речь является визитной карточкой человека.

В ходе развития речи вырабатывается специфический – речевой – механизм дыхания, речевые движения диафрагмы, обеспечивающие речевое дыхание и как следствие – звукопроизношение.

От речевого дыхания зависят громкость, чистота и выразительность речи. Развитие речевой задачи на иностранном языке с новой иноязычной лексикой у детей может привести к волнению и нарушению речевого дыхания, а именно, его задержке, появлению дополнительных вздохов. Следствием этого является мышечное напряжение. Высказывание прерывается и речь не имеет интонационной завершенности. В такой ситуации учителю целесообразно использовать некоторые приемы театральной педагогики, которые являются определенным речеголосовым тренингом. К примеру- дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой, способствующей воспитанию фонационного дыхания, основанного на принципах дыхательной гимнастики «йоги». У детей снимается напряжение, формулируется свободное дыхание, обуславливающее свободу голоса и дыхания.

Ниже приводятся несколько упражнений, предусматривающих тренировку голоса и формулирование речевого дыхания.

*Упражнение «Стебелёк».* Снятие мышечного напряжения. Чтобы ребенок почувствовал свободу тела, ему предлагается закрыть глаза и вообразить себя «стебельком», который колыхается на ветру. При «колыхании стебелька» -

покачивании – ребенок освобождает от зажима мышцы тела и лицевые мышцы. Лоб – губы и подбородок – плечи – коленные мышцы – кисти рук. Учитель следит за тем, чтобы спина детей была ровная, нижняя челюсть свободна, рот слегка приоткрыт.

*Упражнение «Стержень».* Тренировка речевой осанки. Дети встают спиной к стене, прислонясь затылком, локтями и пятками к ней. Они должны представить «стержень» внутри себя, при этом считают вслух от 1 до 5, от 1 до 15, в зависимости от того, каким счетом на иностранном языке владеют.

*Упражнение «Балерина».* Формирование правильной осанки. Ребенок свободно передвигается по классу, положив на голову книгу, в это время он может произносить любое стихотворение, скороговорку или рифмовку. Учитель и ребёнок следят за скоординированностью дыхания, движения и речи.

*Упражнение «Карандаш».* Тренировка мышц шеи и спины. Дети должны вообразить, что они «цветные карандаши», представляя, что грифель находится на макушке головы.

*Упражнение «Канатоходец».* Формирование осанки, координации движения и умения работать с партнером. Выполняется в парах. На полу обозначается прямая линия. Двое детей двигаются по этой линии навстречу друг другу с противоположных сторон. При движении одна нога становится впереди другой пяткой к носку, спина прямая, руки разведены в стороны. Двигаясь навстречу друг другу, дети проговаривают алфавит (каждый по букве) или произносят скороговорку, при этом смотрят друг на друга.

*Упражнение «Чайничек».* Исправление зажатости артикуляционного аппарата. Для выполнения упражнения кулак упирается в основание шеи, а большой палец кладется на подбородок. Открывается рот, большой палец максимально помогает опустить нижнюю челюсть вниз, язык упирается в основание нижних зубов. Одновременно дети произносят слоги или дифтонги, имеющиеся в иностранном языке. Необходимо, чтобы в произносимых на выдохе



словах последний слог был открытым. Вдох носом после произнесения каждого звукосочетания.

*Упражнение «Подарок»* - носит игровой характер, выполняется с небольшим предметом, например, с мячом. Дети встают в круг, выбирают партнера, бросают ему мяч и произносят при этом одно слово из усвоенных ранее по какой-либо теме. Ребенок заносит руку с мячом назад, одновременно делает вдох носом, а затем на выходе произносит слов и бросает мяч. Бросок мяча осуществляется в момент произнесения ударного слога в слове.

Представленные упражнения для тренировки голоса и дыхания направлены на развитие речевого аппарата, что является элементом общей физической культуры и здоровья каждого человека, развивают не только правильную осанку, но и речевой слух, творческие способности, умение гармонизировать с партнером, гармонично существовать в коллективе.

Творчество и здоровье находятся в неразрывном единстве. С одной стороны, творчество пронизывает все жизненные процессы и благотворно влияет на здоровье ребенка (физическое, психологическое, социальное, интеллектуальное). В то же время здоровье является своеобразным показателем творчества личности, её созидательных устремлений. Отсюда возможна и обратная связь – с помощью творчества приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

#### *Литература:*

1. Кузина М. А. Здоровьесберегающие технологии на уроках истории/ ПИШ – 2008 -№9 –с. 46-48.
2. Поповицкая Н. В. Тренировка голоса и дыхания на уроке иностранного языка/ Иностранные языки в школе – 2010- № 2- с. 66-70.
3. Яковлева С. В. Интеграция современных образовательных технологий как профессиональный творческий процесс/ Английский язык в школе -2009- №2 (26) –с. 22-26.

