Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся при изучении английского языка

Если человек сам следит за своим здоровьем,
то трудно найти врача, который знал бы
лучше полезное для его здоровья, чем он сам
Сократ

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» один из акцентов делается на формирование здорового человека. «Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность. …Важно пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье… Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления их здоровья.» [9].

Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая успеха в профессиональной сфере. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психологических и физических сил организма, гармоний самовыражения в различных областях нашей жизни.

В условиях перехода современной школы на новые Федеральные образовательные стандарты мы нацеливаем образовательный процесс, в первую очередь, на формирование метапредметных и личностных результатов, среди которых наиболее важными являются эколого-валеологические навыки, такие как:

- здоровьесбережение – соблюдение норм здорового образа жизни;
- ценности жизни, экологические ценности;
- интеграция – экологический подход как основа целостного мировоззрения обучающихся;
- гражданственность – ответственность за изменение человеком окружающей среды;
- поиск смысла жизни, овладение экологической культурой;
- деятельность – выявление и решение экологических проблем.

На наш взгляд, в современной школе прослеживается **противоречие** между имеющимися методами формирования культуры здорового образа жизни, и валеологической безграмотностью школьников, которая выражается как в низком уровне сформированности валеологического кругозора, здоровьесберегающих навыков обучающихся, так и в неумении применять подобные знания и умения на практике, низком уровне мотивации к здоровому образу жизни.

Проследив статистику в нашем учебном заведении, проведя анализ информационных ресурсов по указанной проблеме, изучив основные факторы, негативно воздействующие на здоровье обучающихся, я определила для себя ключевую **цель** – формирование культуры здорового образа жизни обучающихся при изучении английского языка.

На первый взгляд, может показаться, что предметная дисциплина «Английский язык» и культура ЗОЖ трудно совместимы между собой. Поэтому для начала необходимо разностороннее рассмотреть понятие «культура ЗОЖ» и изучить возможности современной школы для ее формирования.

Проблемой формирования культуры ЗОЖ занимался целый ряд авторов: Божович Л.И., Колбанов В.В., Зайцев Н.К., Куценко Г.И., Маханева М.Д., Новиков Ю.В., Сухарев

А.Г., Чумаков Б.Н. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. [1; 3; 6; 8; 10; 12; 13]

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока еще не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [4].

Нам наиболее близко мнение таких авторов, как Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А., рассматривающих здоровый образ жизни как предпосылку для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [6].

Получается, что структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

По мнению С. Л. Рубинштейна, любой вид культуры характеризуется пятью показателями: интеллектуальное развитие, чувства, деятельность, интерес и мотивация [11].

Исходя из направлений формирования здорового образа жизни, можно определить содержание каждого из перечисленных показателей культуры ЗОЖ.

Мотивация показывает, чем изначально руководствуется ребенок, выбирая тот или иной вид деятельности, образа жизни, например, активные виды отдыха (возможность расширить свой кругозор, отдых на свежем воздухе, приятное общение с друзьями посредством подвижных игр, физическое развитие и др.).

Уровень валеологического интеллектуального развития обуславливается объемом знаний обучающихся в области здорового образа жизни, например, здорового питания (полезные и неполезные продукты, культура питания и т. д.).

Валеологическое чувство – важнейшая область здоровьесберегающей практики. Здесь важно научиться, например, совершая выход в природу, воспринимать эмоционально картины природы, слышать ее «музыку», ощущать воздействие окружающего мира на свой организм и обратную связь.

Интерес к ЗОЖ выражается не только в знакомстве обучающихся с новинками литературы, научными открытиями в данной области, но и в создании собственной домашней коллекции инструментально – классической музыки, направленной на релаксацию, овладении приемами АРТ-терапии, овладении способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля и т. д.

Наиболее наглядным показателем культуры ЗОЖ является *деятельность* школьников. Она выражается в посещении обучающимися спортивных секций, мероприятий духовно-нравственной направленности; участии воспитанников во внеклассных мероприятиях, направленных на формирование ЗОЖ, конкурсах, общественных акциях; создании валантерских бригад, реализации валеологических проектов и т.д.

Какие же **задачи** должен ставить перед собой учитель, независимо от преподаваемой области науки в формировании культуры здорового образа жизни школьников?

- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить школьников осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.),
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от избыточного общения с компьютером;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Исходя из рассмотренных выше характеристик показателей культуры здорового образа жизни и поставленных задач, мы разработали **модель** формирования культуры ЗОЖ в рамках изучения предметной дисциплины «английский язык» (Слайд 2).

Из схемы видно, что фундаментом (базой) модели с точки зрения экологии детства и, как ее основной линии, – охраны и укрепления здоровья детей является образовательная среда, обеспечивающая успешность достижения поставленной цели.

В первую очередь, для сохранения нравственного и психологического здоровья учитель создает благоприятную образовательную среду в кабинете: используется оптимальная цветовая гамма, учитываются интересы и показатели здоровья при выборе посадочного места. На наш взгляд, сам факт проведения урока английского языка в кабинете, оснащенном современной компьютерной техникой, интригует детей, у них заметно усиливается мотивация. Ребенок чувствует потребность в знаниях. Из внешней мотивации «вырастает» интерес к предмету. Кроме того, с целью формирования навыков позитивного коммуникативного общения учитель создает доверительную систему отношений: с пониманием относится к возникшим проблемным ситуациям, умело строит работу в разноуровневых группах и группах, дифференцированных по особенностям мотивационной сферы. Основной акцент при изучении английского языка делается на формирование навыков ведения дискуссии, полемики: умение высказать и аргументировать свою точку зрения, уважительно относиться к мнению товарищей, умение слушать и слышать. Этому способствуют такие методы, как «ПОПС-формула», мозговой штурм, «Дерево решений», «Снежный ком» и др. Они же помогают создать на каждом уроке ситуацию успеха, когда каждый участник образовательного процесса чувствует себя востребованным и заинтересован в конечном результате поиска знаний. Например, при изучении темы «Продукты питания» (3 класс) выбираются от каждой из двух команд по одному продавцу. Товар нарисован на карточках. Покупателям раздаются «Shopping lists», чья команда первой купит все, что написано в списке, та и выигрывает. При покупке товара, следует задавать вопросы – «Есть ли у вас…?», «А сколько стоит…?». Здесь же можно провести конкурс на самого вежливого собеседника. Для этого участникам необходимо поздороваться с тем или иным адресатом и сделать ему комплимент.

Образовательная деятельность каждого учителя, в том числе и английского языка, должна строиться на результатах психолого-личностного исследования обучающихся, имеющего целью выявление основных мотивов, способностей, качеств личности воспитанников. Данное исследование совместно с педагогом-психологом школы мы проводим два раза в течение каждого учебного года: в сентябре и в марте. Исследование проводится по методикам, согласно возрастным особенностям школьников: в младшей школе – «Цветик – семицветик», «Рисунок человека» и др.; в среднем звене – «Сочинение на тему…»; в старших классах – по методике И.С. Якиманской.

Результаты исследования, во-первых, помогают грамотно построить образовательную траекторию каждого школьника, подобрать форму работы и содержание заданий, которые окажутся наиболее эффективными для отдельно взятой личности. Во-вторых, вовремя скорректировать образовательную траекторию при изменении исследуемых качеств в течение года или нескольких лет, что позволит сохранить здоровое

психологическое состояние каждого воспитанника.

Культура здорового образа жизни базируется на метапредметных и личностных навыках, формирование которых будет результативным только при использовании интеграции экологии и валеологии в содержание английского языка. Осуществить это возможно с помощью активного вовлечения обучающихся в решение проблемы формирования здоровья, стимулирования соответствующей мотивации, развития умений анализировать собственное отношение, привычки, поведение, стимуляции критического мышления и ответственное принятие решений при изучении тем, так или иначе связанных с нормами здорового образа жизни.

Например, научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье, сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха можно при изучении темы «Talking about the first day at school» («Говорим о первом дне школы»), 5 класс. Здесь основной акцент делается на составление распорядка дня школьника, временном режиме работы и отдыха, оптимальной нагрузке на организм подростка. Проблемы здорового питания, использования полезных продуктов рассматриваются последовательно при изучении таких тем, как «Food» («Продукты»), 3 класс, «Shopping» («Покупки»), 4 класс, «Healthy food» («Здоровое питание»), 6 класс. При переходе от одной теме к другой обогащается словарный запас школьников, расширяется круг здоровьесберегающих навыков, формируемых в ходе учебного процесса.

Научить школьников осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье – одна из ключевых задач, стоящих перед учителем при изучении темы «Hobby» (5 класс). Здесь школьники не только обмениваются мнением относительно своих увлечений, но и анализируют пользу, приносимую здоровью спортом танцами, путешествиями (особенно туризмом). Они учатся находить положительные и отрицательные стороны увлечения музыкой (в зависимости от жанра, условий звучания и т.д.), возможности использования для релаксации музыкальных фрагментов и живописи (АРТ-терапия). Базой при изучении данной темы являются знания и навыки, полученные обучающимися при изучении темы «Sport» в 4 классе, где более подробно рассматривались разные виды спорта и их возможности для формирования физического здоровья.

Одной из актуальных проблем современной молодежи является влияние позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от избыточного общения с компьютером. На формирование здоровьесберегающих навыков, связанных с рациональным использованием современной техники, направлено изучение темы «Learning computer» («Изучаем компьютер»), 10 класс.

Подобная интеграция создает базу для формирования культуры ЗОЖ средствами современных средств, методов и педагогических технологий, которые позволяют параллельно с главной задачей – качественным образованием – решать проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся, сберечь нервную систему ребенка, снять стрессы и напряжение.

Пожалуй, ведущими в данном направлении являются здоровьесберегающие технологии - совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Реализация данных технологий в совокупности с практико-ориентированным подходом позволяет сформировать у обучающихся здоровьесберегающие навыки.

Важным способом поддержания физического здоровья, общей учебной работоспособности обучающихся является проведение на каждом уроке физкультминуток. На начальном этапе изучения английского языка (начальная школа) данная задача легко решается с помощью рифмовок. На их основе проводится профилактика нарушений осанки и зрения, активизируются внимание, память, умственная работоспособность, снимается

умственное и физическое напряжение. Кроме того, развивается речь, обогащается словарный запас, отрабатывается произношение, а самое главное, развивается мотивация воспитанников к изучению английского языка. Многочисленные повторы, характерные для данного жанра, способствуют легкому и непроизвольному запоминанию лексико-грамматических конструкций: «head and shoulders, knees and toes», «hands up, hands down». В классах постарше:

Up and down
Up and down
Which is the way to London town?
Where? Where? Up in the air
Close your eyes and you are there.

Все слова обязательно должны сопровождаться соответствующими движениями. Можно просто повторить глаголы, изображая данный вид деятельности. При закреплении прилагательных я использую следующий прием: один ученик выходит к доске, а остальные называют слова. Ученик должен изобразить данное прилагательное. Такой вид деятельности вызывает много эмоций у учеников и дает эффект релаксации.

Конечно, старшеклассникам рассказывать считалки неинтересно. Им можно предложить скороговорку, даже такую простую как «Why do you cry , Willy?». Они не воспринимают ее серьезно, но эффективность релаксационной паузы бывает высокой, как правило, после нее ощутимо повышается работоспособность организма.

Песня является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции обучающихся. Через песню заучивается лексика, практикуются грамматические структуры, отрабатывается фонетика языка. Кроме того, песни дают возможность расслабиться, снимают напряжение и восстанавливают работоспособность. Песня является оптимальным связующим звеном между разными видами деятельности в ходе урока. Данная форма релаксации активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, развивает память. Например, тема «Изучаем части тела» (3 класс):

Head, shoulders, knees, and toes,
Knees and toes.
Head, shoulders, knees, and toes,
Knees and toes.
Eyes and ears, and mouth and nose.
Head, shoulders, knees, and toes.
Knees and toes.

«Праздник урожая»:

I'm a little pumpkin come and play
It's Halloween. Hurray! Hurray!

Развитие мелкой моторики играет важную роль для общего развития и здоровья ребенка. Она связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью, восприятием ребенка и развитием речи. Это объясняется тем фактом, что в головном мозге речевой и моторный центры расположены очень близко друг к другу. Поэтому при стимуляции моторных навыков пальцев рук речевой центр начинает активизироваться.

С целью развития мелкой моторики детей младшего школьного возраста на уроках английского языка использую работу на интерактивной доске при помощи пальцев (написание слов, перемещение рисунков, составление схем, рисование); элементы рисования использую при изучении английского алфавита (обвести буквы, изображенные в тетради пунктирными линиями). Одним из наиболее интересных заданий для воспитанников является сбор пазлов, содержащих ключевое (тематическое) слово на английском языке.

Для поддержания работоспособности обучающихся и их уровня мотивации важна рациональная организация урока. Необходимо чередование видов учебной деятельности: слушаю, читаю, пишу, говорю, анализирую (от 4 до 7). Наиболее эффективной является

деятельность в течение 10 минут. Исходя из новых требований, наиболее продуктивным является такой урок, на котором равномерно чередуются такие формы, как работа с тетрадью, учебником и работа на компьютере, интерактивной доске.

Известно, что наиболее эффективной является подача учебного материала в ходе урока различными способами, воздействуя на все каналы, чему служит использование средств ИКТ (поиск информации в сети Интернет, использование мультимедийных презентаций, ЦОРов, создание собственных электронных продуктов, в том числе с помощью ресурсов web-2.0). Разнообразный иллюстративный материал, анимационные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как обучающиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту.

Как уже было сказано, в качестве одной из форм обучения можно предложить создание одним учеником или группой некоего продукта, сопровождающего изучение темы курса. Однако важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку его нерациональное применение в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Здесь большое значение придается домашней и внеурочной форме работы, поскольку создание собственного продукта – процесс, как правило, кропотливый и требует значительной затраты времени. В некоторых случаях для создания единого продукта используется интерактивная форма работы, в частности, с помощью интерактивной доски «Stixy». Например, в качестве итогового продукта при обобщении знаний по теме «Активный отдых» (4 класс) обучающимися в интерактивном режиме была создана электронная доска, отражающая виды и положительные стороны активного отдыха (http://www.stixy.com/guest/269756).

Игровые технологии способствуют вовлечению обучающихся в общение на иностранном языке, что повышает мотивацию к изучению; учат анализировать, сравнивать, создают ситуацию успеха и, одновременно, не дают школьникам устать. Для ученика младших классов ощутима большая разница, как закреплять лексику: повторять ее по книге или стоя за партой, как продавец за прилавком с набором картинок; просто повторить цифры или кинуть при этом мяч; назвать профессию или изобразить ее при этом.

С целью запоминания речевого материала можно использовать такую форму, как «Театр». Произносить слово, изучаемое в рамках определенной темы, необходимо с мимикой и жестами. Например, по теме «Hobby» (6 класс): Reading, Dancing, Travelling, Doing sport, Sewing и др. Подобная техника обеспечивает не только расширение словарного запаса обучающихся, но и способствует формированию коммуникативных навыков, творческих способностей и развитию мотивации к обучению, созданию благоприятной обстановки в классе.

С целью развития способностей и психологических функций можно использовать такую форму, как «Исправление картинок». У одной команды есть картинка, а у другой – текст. Ученик читает текст ученикам другой команды, имеющим картинку. И те должны исправить утверждение, если оно не соответствует информации на картинке.

Например: «It is my yard near the house. This yard has got five trees and a kennel (dog-house). My favourite dog Jessy lives in it. Two paths across the yard. You can see three flowers at the left tree. A bird is sitting under the tree. Jessy dosen’t like to play in the yard.»

Обсуждения могут выглядеть так:

Pupil 1: It is my yard near the house.

Pupil 2: I can’t see the house.

Pupil 1: This yard has got five trees and a kennel.

Pupil 2: No, it's not. This yard has got 7 trees and a kennel.

Проектная и исследовательская деятельность на сегодняшний день являются ведущими при формировании целого блока метапредметных навыков школьников. Пи выборе соответствующей темы (направления), они могут служить оптимальным средством для формирования культуры здорового образа жизни. В рамках изучения английского языка наиболее удобными являются краткосрочные учебные проекты, включающие в себя методы исследования: анализ информационных ресурсов; проведение анкетирования, соцопроса; интервьюирование; анализ полученных результатов, формулирование выводов и рекомендаций.

Например, при изучении темы «My town» («Мой город»), 8 класс, базируясь на лексических знаниях, полученных в ходе изучения темы, и краеведческих, приобретенных при изучении курса «Историческое краеведение», обучающиеся реализуют учебный проект «The Temples Of Michurinsk» («Храмы Мичуринска») (http://www.calameo.com/read/0022597477917f161ca6c). Этот проект направлен, в первую очередь, на формирование духовного здоровья школьников. В ходе его реализации обучающиеся не только анализируют имеющиеся информационные ресурсы по данному вопросу, они проводят анкетирование горожан с целью выяснения уровня их знаний о храмах города, беседуют с духовными лицами, осуществляющими службу в действующих церквях. Результаты были оформлены в виде презентации в интерактивной форме, так что каждый участник проекта мог редактировать данные в зависимости от функциональных обязанностей в рамках проекта и появляющихся в ходе исследования результатов.

Как показывает практика, рассмотренная система работы по формированию культуры ЗОЖ в рамках изучения английского языка дает положительные результаты.

Результаты валеометрии, проведенные на основе информации о пропусках в 3 классах, показывают, что повысился индекс здоровья обучающихся (Слайд 3).

Проводимая нами диагностика свидетельствует о расширении валеологического кругозора обучающихся за счет знакомства с литературными источниками и информационной деятельностью (Слайд 4).

Исследование уровня сформированности положительного отношения к здоровью и самого понимания этого феномена как содержания валеологической грамотности обучающихся 4 классов за текущий учебный год показало, что в целом уровень повысился (Слайд 5).

Об этом свидетельствуют результаты психологического рисунка «Как я провожу свое свободное время?», где рассматривалось число элементов активной и пассивной жизненной позиции, а так же эмоциональный уровень, отраженный в цветовой гамме, точности линий, симметрии и т.д. Особенно хочется отметить динамику уровня эмоционального фона обучающихся, которая была отмечена моими коллегами и родителями в течение 2012-2013 уч.г. (Сладй 5).

Одним из показателей сформированности культуры здоровьесбережения является уровень интереса, который выражается в практической и творческой деятельности моих воспитанников (это и участие во внеклассных мероприятиях, школьных и муниципальных мероприятиях, конкурсах) (Слайд 6).

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.

При комплексном использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья учащихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Информационные ресурсы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 2008.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. - №1. - 2004.
3. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 2006.
4. Здоровый образ жизни http://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%EE%F0%EE%E2%FB%E9_%EE%E1%F0%E0%E7_%E6%E8%E7%ED%E8
5. Караманова Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр // Дошкольное воспитание. - 2006. - №11.
6. Куценко Г.И., Ю.В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. 2007.
7. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 1988.
8. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников ДОУ. - М.: АРКТИ, 2009.
9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» http://mon.gov.ru/dok/akt/6591
10. Никитин Б. "Развивающие игры", Москва, "Педагогика", 2005 г.
11. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии.- М.: Просвещение, 1976.- 256 с.
12. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М., 2001.
13. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. - М.: педагогическое агентство, 2007.