

УДК 372.881.1

Педагогические науки

В статье рассматривается проблема ухудшающегося состояния здоровья младших школьников и обосновывается необходимость включения в структуру школьных уроков иностранного языка валеологического компонента. Предложенные далее рекомендации должны, по мнению автора, способствовать реализации валеологического компонента урока иностранного языка в начальной школе.

Ключевые слова и фразы: здоровье; младшие школьники; урок иностранного языка; валеологический компонент; особенности урока.

Гизатуллина Анна Вячеславна, к. пед. н.

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

annagiz@rambler.ru

Малый Юрий Марьянович

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

maly_jura@list.ru

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ УРОКА ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Проблема ухудшающегося состояния здоровья школьников актуальна в наше время. Согласно данным исследования А. В. Гизатуллиной, причинами этого являются: нарушение экологического равновесия и, как следствие, дефекты организма у новорожденных; физические и эмоциональные перегрузки женщин в системе производственных и семейных отношений; рост

алкоголизма, наркомании; низкая культура семейного воспитания; возрастание числа неполных и неблагополучных семей; конфликтные внутрисемейные отношения, создающие почву для углубления нервно-психических отклонений и возникновения социальной запущенности; недостатки здравоохранения; несовершенство дошкольного воспитания и недостатки в организации школьного обучения [1, с. 32].

Усугубляют данную проблему и другие факторы: увеличение школьной нагрузки, снижение физической активности учащихся, уменьшение времени, проводимого детьми и подростками на свежем воздухе, увлеченность подавляющего большинства школьников компьютерными играми, повсеместная популярность и относительная доступность планшетных компьютеров, смартфонов и других гаджетов и пр.

Детям с ослабленным здоровьем в большей степени необходимы щадящий режим, контроль над учебной нагрузкой, внимательное отношение со стороны учителей и родителей [4, с. 35]. Современное же образование предлагает такой подход к обучению, который не вполне соответствует возрастным и психофизиологическим особенностям школьников, особенно учащихся начальной школы. Вследствие этого они зачастую приходят в состояние хронического эмоционального, информационного, сенсомоторного, нейровегетативного и психогенного стресса, истощающего иммунную систему [7, с. 70].

К стрессовым факторам современной школы А. Л. Сиротюк относит: режим неподвижной сидячей позы учащихся; игнорирование в процессе обучения таких органов чувств, как обоняние, осязание, вкус; плоскостные книжные технологии обучения вместо сенсорно-пространственных; программно-скоростные установки к технике письма и чтения на фоне незрелости ряда психических функций; замена импульсно-нажимного письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой; замена парт с наклонной рабочей поверхностью на столы с горизонтальной поверхностью; замена электролампового освещения на светоритмичное люминесцентное и т.д. Сюда

же можно отнести постоянную угрозу наказания за ошибочные ответы и действия [7, с. 70-71].

Стресс в обучении не только «обеспечивает» физическое и нервное истощение учащихся, но и лежит в основе временного нарушения межполушарного взаимодействия. Это, в свою очередь, приводит к нарушению пространственной ориентации школьников, неадекватному эмоциональному реагированию, несогласованной работе зрительного и аудиального анализаторов с работой пишущей руки, а также к «забыванию» школьниками информации при проверках и на экзаменах [7, с. 72-73].

Нельзя не отметить, что школьный стресс, различные неврозы (дидактогении) и слабое здоровье детей и подростков могут выступать в качестве причин эпизодической и даже стойкой школьной неуспеваемости по одному или нескольким предметам [2, с. 121]. Возникает своего рода замкнутый круг: чрезмерная учебная нагрузка и школьный стресс усугубляют проблемы со здоровьем школьников, а плохое состояние здоровья снижает успешность их учебной деятельности; в свою очередь, неудачи в учебе вызывают усиление стресса, а преодоление даже эпизодической неуспеваемости требует дополнительного времени и сил ребенка, вновь увеличивая его учебную нагрузку. При этом Е. А. Ямбург отмечает, что 90 % инновационной деятельности педагогов сводится лишь к углублению и расширению содержания образования и только 10 % – к разработке и внедрению здоровьесберегающих педагогических технологий [9].

Младший школьный возраст характеризуется бурным физическим и психофизиологическим развитием ребёнка. Характерными потребностями детей этого возраста являются потребность в физической активности, в игре, потребность в признании и одобрении со стороны значимого взрослого. Если данные потребности не удовлетворены, то ребёнок быстро утомляется и теряет интерес. Зачастую именно в младшем школьном возрасте отмечаются неусидчивое и импульсивное поведение, недостаточная устойчивость внимания, трудности с его переключением и распределением. Причинами

данных явлений выступают не только возрастные особенности младших школьников, но также и разнообразные задержки психического развития, трудно диагностируемая минимальная мозговая дисфункция, другие соматические и неврологические заболевания, для излечения от которых необходима зачастую не столько медикаментозная терапия, сколько определенный режим труда и отдыха, предупреждение переутомления, строго дозированная учебная нагрузка.

В данной ситуации вполне оправданным и необходимым можно считать появление в структуре школьных уроков валеологического (т.е. здоровьесберегающего) компонента. Мероприятия по профилактике переутомления, нарушения осанки, зрения, нарушений психологического самочувствия учащихся становятся одним из обязательных условий проведения всех уроков.

Валеологический компонент урока подразумевает внедрение и развитие здоровьесберегающих технологий в процесс урока. По определению Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни» [8, с. 17]. Н. Т. Лебедева отмечает: «Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов» [3, с. 57].

Средствами здоровьесбережения являются средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы. К средствам двигательной направленности традиционно относят: физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки и аутогенную тренировку, гимнастику (пальчиковую, корригирующую, дыхательную),

подвижные игры и пр. Такие средства здоровьесбережения как оздоровительные силы природы связаны с проведением занятий на свежем воздухе, солнечными и воздушными ваннами, водными процедурами. Сюда также относят фито- и ароматерапию. Гигиенические факторы – это выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.п. Следует также обратить внимание на тот факт, что здоровьесберегающие технологии на уроке иностранного языка не следует рассматривать как самостоятельную и обособленную часть урока, они должны лишь стать одним из компонентов урока.

По мнению Г. Н. Петровского, существует ряд требований, выполнение которых, дает право считать урок здоровьесберегающим. К ним относят:

- 1) построение урока на основе закономерностей образовательного процесса;
- 2) оптимальное сочетание специфических принципов и методов обучения;
- 3) создание условий для продуктивной познавательной деятельности;
- 4) активизация развития всех сфер личности;
- 5) логичность и эмоциональность всех этапов деятельности;
- 6) использование средств здоровьесбережения: физкультминутки; подвижных игр, вариативное использование правил здорового образа жизни;
- 7) мониторинг качества урока;
- 8) использование нестандартных форм обучения [5, с. 67].

Говоря об особенностях внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка, следует отметить, что по данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 13-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 7 баллов в начальной школе и 8-11 баллов в разных классах средней и старшей школы. Таким образом, в начальной школе иностранный язык, наряду с русским и национальными языками, по трудности является вторым предметом после

математики (8 баллов) и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся [6].

В то же время, именно предмет «Иностранный язык», как никакой другой, обладает огромными возможностями для реализации в структуре уроков валеологического компонента и для обучения младших школьников в благоприятном режиме: с чередованием интеллектуальной и физической активности, с учетом индивидуального темпа деятельности учащихся, с использованием релаксационных пауз и средств эмоциональной разгрузки школьников и пр.

С этой целью мы можем порекомендовать учителям иностранного языка применение в начальной школе как минимум двух различных гимнастик в течение урока: это могут быть обычные физические разминки для профилактики гиподинамии и нарушения осанки, комплекс упражнений для глаз, специальные корригирующие гимнастики из арсенала нейропсихологов (на развитие координации, сенсорного восприятия, на улучшение межполушарного взаимодействия и т.д.), ритмические диктанты для рук и ног (прохлопывание или отбивание ногами определенного, заданного учителем ритма), пальчиковая гимнастика, упражнения на мелкую моторику и т.п. Чем более разнообразными будут систематически предлагаемые в качестве гимнастики упражнения, тем более выраженным будет здоровьесберегающий эффект данного компонента урока иностранного языка.

Профилактика гиподинамии и эмоционального перенапряжения младших школьников на современном уроке иностранного языка не сводится, однако, только лишь к проведению физкультминуток и релаксационных пауз. Деятельностный подход в обучении данному предмету предполагает частую смену видов деятельности, использование ролевых игр, драматизацию диалогов и полилогов, активное применение на уроке метода проектов и технологии обучения в сотрудничестве. Данные виды работы освобождают детей от необходимости соблюдать режим неподвижной сидячей позы, позволяют им усваивать информацию и формировать требуемые умения и навыки наиболее

удобными для них способами, с максимально допустимым учетом индивидуального темпа учебной деятельности.

Современные учебно-методические комплексы по иностранным языкам для начальной школы предполагают разучивание учащимися значительного количества рифмовок, стихов и песен. Мы предлагаем окончательно отказаться от простого «зазубривания» данных текстов в пользу своеобразного их «проигрывания» с помощью специально подобранных жестов, мимики, движений. Данный подход не только предоставляет детям дополнительную возможность для движения, но и задействует все каналы восприятия информации, а также позволяет решить ряд узко-методических задач, например, обеспечить необходимую ритмичность произнесения фразы, соблюдение долготы и краткости гласных звуков, артикуляционных особенностей согласных звуков и т.п.

Необходимое и так характерное для уроков иностранного языка в начальной школе применение игрового метода в обучении помогает преодолеть языковой барьер, снимает психическую напряженность, скованность учащихся. При этом грамотно проведенная игра повышает активность и усиливает мотивацию школьников, дает им позитивный эмоциональный заряд и, в то же время, исподволь помогает детям научиться следовать определенным прямым или косвенным правилам, строить свою деятельность в рамках этих правил. Это особенно важно для неорганизованных, трудно управляемых школьников, а также для учащихся с признаками некоторой задержки психического развития, что, к сожалению, не редкость в современной начальной школе.

Таким образом, правильно организованная учебная деятельность по предмету «Иностранный язык» не только может предупредить учебную и физическую перегрузку учащихся, но и стать мощным средством сдоровьесбережения, а также позитивно влиять на развитие учащихся и формировать предпосылки для их более успешного обучения в рамках других школьных предметов.

Предложенный в данной статье подход, безусловно, не раскрывает все нюансы реализации валеологического компонента урока иностранного языка в начальной школе. Однако он акцентирует внимание на некоторых важных, на наш взгляд, аспектах и намечает направления для дальнейшего научного поиска.

Список литературы

1. **Гизатуллина А. В.** Предупреждение неуспеваемости младших подростков в процессе преподавания иностранного языка: дисс. ... к.п.н. Москва, 2008. 235 с.
2. **Гизатуллина А. В.** Предупреждение неуспеваемости младших подростков по иностранному языку. // Вестник развития науки и образования. 2011. № 1. С. 120-127.
3. **Лебедева Н. Т.** Школа и здоровье учащихся: пособие. Минск: Універсітэцкае, 1998. 221 с.
4. **Монина Г. Б., Панасюк Е. В.** Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. СПб.: Издательство «Речь», 2003. 200 с.
5. **Петровский Г. Н.** Современные образовательные технологии. Основные понятия и обзор. Мн.: НИО, 2000. 92 с.
6. **Приложение 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»**
http://cdnimg.rg.ru/pril/46/50/41/5430_25.gif (дата доступа 08.09.15)
7. **Сиротюк А. Л.** Психофизиологические основы обучения школьников: Учебное пособие. М.: ТЦ Сфера, 2007. 224 с.
8. **Смирнов Н. К.** Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе: учебно-методическое пособие. М: АРКТИ, 2003. 270 с.
9. **Ямбург Е. А.** Педагогика, психология, дефектология и медицина в модели адаптивной школы // Народное образование. 2002. № 1. С. 79-85.

VALEOLOGICAL COMPONENT OF FOREIGN LANGUAGE LESSON IN PRIMARY SCHOOL

Gizatullina Anna Vyacheslavna, Ph. D. in Pedagogy

Elabuga Institute Branch of Kazan (Volga Region) Federal University

annagiz@rambler.ru

Maly Yuri Maryanovich, senior lecturer

Elabuga Institute Branch of Kazan (Volga Region) Federal University

maly_jura@list.ru

The article considers the problem of deteriorating health of younger schoolchildren and substantiates the need for including the valeological component into the structure of school foreign language lessons. In the author's opinion, the proposed further recommendations are expected to contribute to realization of the valeological component of foreign language lessons in primary school.

Key words and phrases: health; primary school children; foreign language lesson; valeological component; features of the lesson.