

**Белканиа Оксана Валерьевна,**

*преподаватель английского языка,*

*ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ центр-колледж прикладных квалификаций,*

*г. Мичуринск, Тамбовская область, Россия*

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

Здоровье входит в одно из понятий счастья и смысла человеческого бытия. На сегодняшний день проблема здоровья людей и подрастающего поколения, в частности, встала наиболее остро. В статье рассматриваются способы сбережения и укрепления здоровья во время учебного процесса.

**Ключевые слова:** здоровье, английский язык, физкультминутка, песня, разминка, эффективность обучения.

Здоровье является величайшей и неоспоримой ценностью человека во все времена. Именно здоровье находится во главе стремлений человека к благополучной жизни. Здоровый человек ведёт полноценную, активную социальную жизнь, занимается творчеством, спортом, легко переносит стрессовые ситуации, адаптируется к естественным изменениям окружающей среды. Такой человек находится в абсолютной гармонии физического и психоэмоционального состояний; у него правильно сформированы представления о красоте, нормах, принципах, идеалах, целях, жизненных ориентирах.

Здоровье – это не только достояние отдельно взятого индивидуума, но и показатель благосостояния и могущества страны. Только здоровый человек может плодотворно трудиться, приносить пользу своими достижениями, тем самым увеличивая потенциал государства. В связи с непростой социально-политической обстановкой в стране, резким ухудшением экологии, снижением качества продуктов питания, преимущественно сидячим образом жизни, увеличением напряженных моментов, человек почти все время находится под

давлением тех или иных факторов, которые причиняют ему моральный и физический дискомфорт.

Если раньше функция сбережения и укрепления здоровья была возложена исключительно на физическую культуру и ассоциировалась только лишь с физическим воспитанием, то в настоящее время подобную задачу перед собой ставит вся образовательная система [2, с. 5]. Дело в том, что пик ухудшения здоровья человека приходится на время его обучения в образовательных учреждениях: ведь именно в этот период ребенок интенсивно развивается физически и закладывается фундамент культуры его здоровья на всю последующую жизнь. Поэтому важно сформировать у детей здоровые привычки, систему ценностей, научить относиться к своему здоровью как к бесценному богатству, которое необходимо беречь.

С этой целью в учебный процесс внедряются приемы и методы, направленные на пропаганду здорового образа жизни практически на всех предметах. И английский язык не стал исключением, а наоборот, имеет широкие возможности обеспечить важной информацией в области здорового образа жизни и мотивировать к формированию полезных привычек и искоренению вредных.

Большая часть учебников по иностранному языку прямо или косвенно затрагивает аспекты повседневной жизни человека. В них широко раскрыты темы, которые связаны с режимом и распорядком трудового дня, организацией досуга и отдыха, приобщением к здоровому питанию, увлечением спортивной деятельностью. Предлагаются для работы такие темы как «Спорт», «Здоровье», «Медицина», «Продукты», «Режим дня», «Путешествие». Наряду с основной задачей образования детей стоит не менее важная задача оздоровления. От того, насколько здоров ребенок физически и психологически, зависит его работа на занятиях и усвоение предлагаемого материала.

Обучение иностранному языку базируется на четырех основных составляющих: говорение, аудирование, чтение, письмо. Соответственно, ребенок на занятиях должен быть сконцентрирован, чтобы запомнить новую

лексику и применить ее на практике, уметь вычленять знакомые слова из прослушиваемого текста, понять его смысл. Дети много пишут и читают на занятиях по английскому языку, а это значит, что идет большая нагрузка на органы зрения. Повышенная сосредоточенность ведет к быстрой утомляемости, тем самым снижается эффективность обучения. Конечно, соблюдение основных правил санитарно-гигиенических норм частично решает эту проблему, но основная роль в сохранении здорового климата и поддержании интереса к изучаемому языку отводится преподавателю.

Необходимо рационально использовать учебное время. Обязательно чередование видов и количества учебной деятельности, целесообразная ее продолжительность по времени, включение эмоциональных разрядок в процесс обучения. Важно учитывать психологические особенности, уровень подготовленности, возраст, эмоциональное и физическое состояние детей.

Особенное место в изучении английского языка отводится фонетической разминке. С ее помощью мы подготавливаем наш артикуляционный аппарат к произношению несвойственных нам звуков. Фонетическая разминка, как правило, используется в начале урока, она задает его темп, настраивает на восприятие английской речи. Дети отрабатывают произношение отдельных звуков, обращают внимание на особенности произношения сочетаний звуков. При введении фонетической разминки можно вводить новые лексические единицы по теме, а можно успешно закреплять пройденные слова и выражения. Учащиеся с удовольствием занимаются фонетикой в подобной форме, так как она положительно влияет на эмоциональный настрой и вызывает интерес к иностранному языку.

Песня – ещё один замечательный способ релаксации во время учебы. Песня хорошо снимает утомляемость, восстанавливает работоспособность, подготавливает к более сложной деятельности. Пение можно использовать на разных этапах работы. Отрабатываются навыки говорения, аудирования, легко запоминаются без монотонного заучивания не только отдельные слова и целые конструкции, оттачивается произношение. Музыка снимает напряжение,

способствует сплочению коллектива. Помимо эстрадных, классических песен, которые дети с удовольствием исполняют, существуют и учебные, с разным уровнем лингвистической сложности, направленные на изучение новой лексики и знакомство с культурой и традициями страны изучаемого языка.

Дети младшего школьного возраста довольно быстро утомляются, им трудно усидеть на месте долгое время и быть собранными в течение всего занятия. Здесь приходит на помощь физкультминутка, выполнение которой сопровождается движением тела. Во-первых, физкультминутка спасает организм от нежелательной умственной и физической перегрузки, а во-вторых, учит понимать на слух короткие реплики, фразы, догадываться о значении слов без словаря. Существует огромное количество разминок для кистей рук, ног, глаз, формирование красивой осанки [3, с. 100].

Таким образом, чередуя виды деятельности, учитывая психологический фактор учащихся, включая в работу здоровьесберегающие технологии, можно заметно повысить эффективность усвоения материала и сохранить динамический темп занятия [1, с. 26]. Систематически интегрируя тему культуры здорового образа жизни, учащиеся легко формируют представление о рациональном питании, личной гигиене, физической активности. Приобретенные знания переходят в ежедневные полезные привычки, благодаря которым воспитывается бережное отношение к здоровью в целом.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Ахметзянова Ф.И. Спорт в школе // Образование и воспитание. – 2016. – №4. – С. 26-27.*
- 2. Гуляева О.В. Формирование здорового образа жизни учащихся на уроках английского языка // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. 72-ой междунар. науч.-практ. конф.– Новосибирск: СибАК, 2017. –№ 1(70). – С. 5-9.*
- 3. Ткачева А.Н. Физкультминутка на уроке английского языка // Молодой ученый. – 2017. – №36. – С. 100-102*
- 4. <https://kopilkaurokov.ru/>*