



Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
Ярославской области

Институт развития образования

Двигательная активность на уроке иностранного языка как фактор повышения эффективности обучения

*Урывчикова Наталья Владимировна,
ст. преподаватель кафедры общего образования
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»*



Чтобы учиться, мозгу необходимо 5 вещей:

_____,' _____,'

_____,' _____,'

_____.'



Мартин Корте

Чтобы учиться, мозгу необходимо 5 вещей:

энергия, жидкость,
кислород, движение,
время.

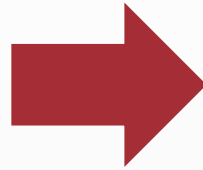


Мартин Корте



Какая связь?

**Физическая
активность**



**Улучшение памяти и
способности к обучению**



Физическая активность



Усиление кровоснабжения, больше кислорода



Ускорение обмена веществ



Образование большего количества белка в нервных клетках, образование новых клеток в гиппокампе



Гиппокамп отвечает за долгосрочную память и обучение



Улучшение памяти и способности к обучению



Почему важно образование новых нервных клеток?

Информация передаётся в мозг через нервные клетки

Нервные клетки не связаны друг с другом напрямую

Место контакта нервных клеток - синапс

Импульс передаётся благодаря нейромедиаторам

Физическая активность существенно увеличивает выброс нейротрансмиттеров

Движение дополнительно стимулирует работу мозга и способствует образованию синапсов



Главный эффект от движения

Усиление кровоснабжения

Оптимальное снабжение мозга кислородом и необходимыми питательными веществами

Повышается способность к концентрации внимания

Снижается усталость от обучения



Дополнительный эффект от движения

Обучение ассоциируется с чем-то особенным

Радость (удовольствие) от обучения благодаря выделяющимся эндорфинам и дофамину

Движение усиливает впечатление, которое материал производит на ученика (информация дольше в памяти)

Чем больше стимулов воздействует на клетки мозга, тем лучше они запоминают

Клетки, не получающие достаточного количества стимулов, отмирают

Движение



**Мышцы сокращаются → выделяют белки миокины
как «благодарность» за движение → миокины
попадают в мозг и интерпретируются как
«удовольствие» → миокины улучшают деятельность
гиппокампа и процессы формирования памяти**



«Paired Associative Stimulation» (PAS)

На нервную клетку одновременно действуют два стимула: мыслительный сигнал и сигнал движения. Таким образом нервные клетки «тренируются дважды».

Двойное кодирование учебного материала (двигательное и когнитивное) помогает быстрее и надежнее находить информацию в долговременной памяти.



Проверьте себя:



<https://learningapps.org/view36787696>



Как долго может спокойно сидеть восьмилетний ребёнок?

15 минут

20 минут

25 минут

30 минут



Способность сохранять концентрацию внимания:

5 – 7 лет: примерно 15 минут

7 – 10 лет: примерно 20 минут

10 – 12 лет: примерно 25 минут

12 – 16 лет: примерно 30 минут











Источник: «Lernen in Bewegung»











<https://www.volksschule.vs-badblumau.at/wp-content/uploads/2015/08/Lernen-in-Bewegung.pdf>

Фонетические навыки



 То-ма-тен-са-лат  То-ма-тен-са-лат
 То-ма-тен-са-лат  То-ма-тен-са-лат

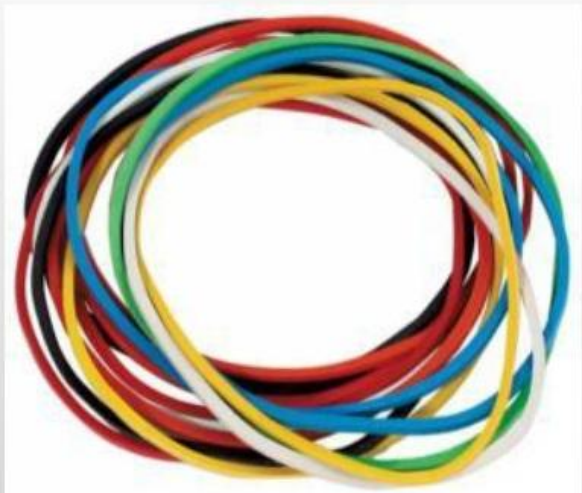
         
То-ма-тен-са-лат То-ма-тен-са-лат

         
То-ма-тен-са-лат То-ма-тен-са-лат

Фонетические навыки

foot, sheep, dream, car

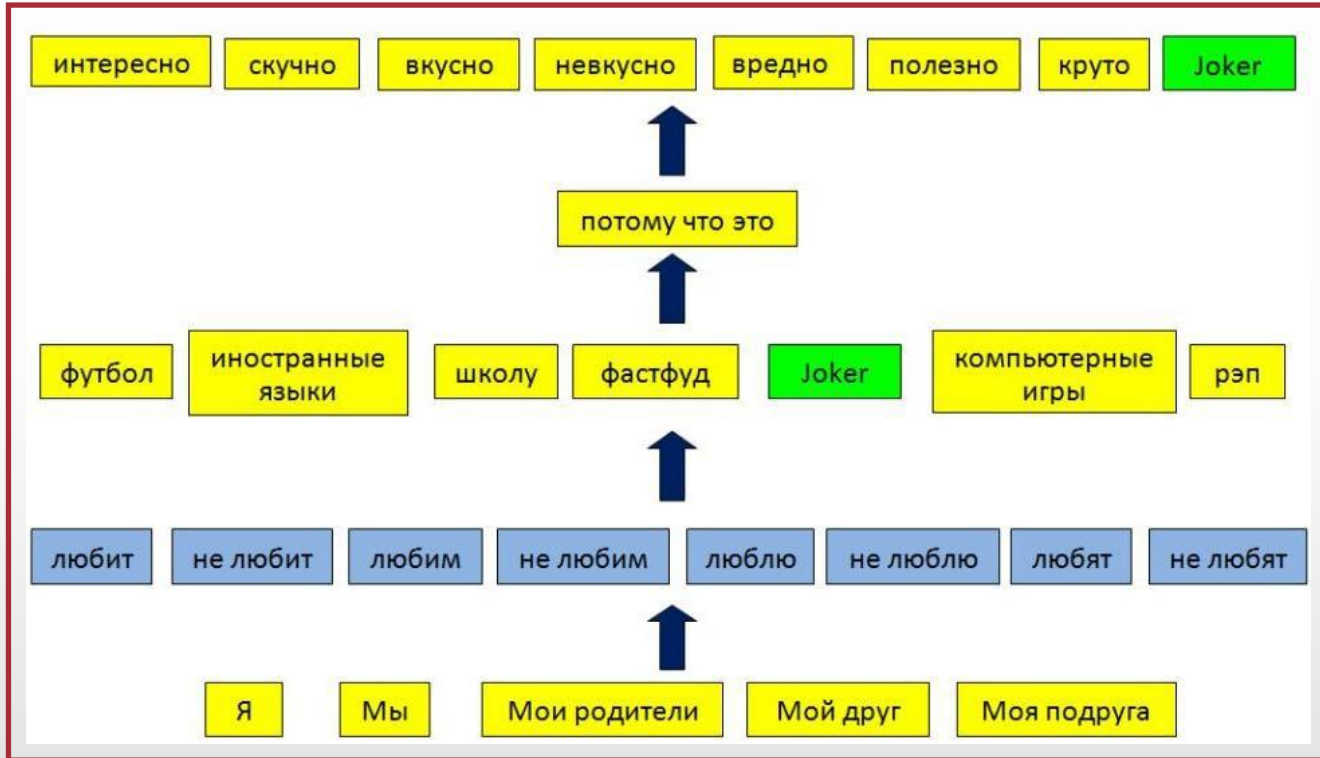
ship, pen, fox, cat



lesen, spielen, Stuhl, Auf Wiedersehen

lernen, schwimmen, Schrank, Mutter

Грамматические навыки



«Пешком по предложению»

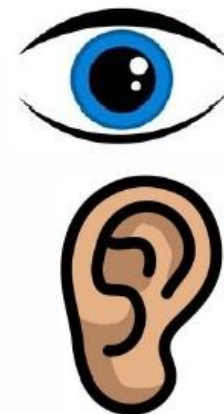


«Живые предложения»



«Artikel-Disko»






«Охота за автографами»



Autogramm jagd

 Ja, ich e gern.

 Nein, ich e nicht gern.

<p>Singst du gern?</p>  _____	<p>Tanzst du gern?</p>  _____	<p>Turnst du gern?</p>  _____
<p>Hörst du gern Musik?</p>  _____	<p>Spielst du gern Computerspiele?</p>  _____	<p>Machst du gern Selfies?</p>  _____
<p>Telefonierst du gern?</p>  _____	<p>Machst du gern Videofilme?</p>  _____	<p>Spielst du gern Fußball?</p>  _____

Лексические и грамматические навыки

Ich bin lustig. 😊

Ich bin traurig. ☹️

Ich bin alt. 👵

Ich bin fleißig. 🧑🌾

Ich bin böse. 😡

Ich bin klug. 💡



Графические /орфографические навыки



- Рисование букв на спине
- Рисование букв в воздухе
- Лепка букв из пластилина
- Изображение букв своим телом





Графические /орфографические навыки





Примеры заданий:



<http://linoit.com/users/injaz/canvases/multisense>



Если хочется немного больше ... «Мозг и движение»



<https://www.learningsnacks.de/share/463845/>



Карла
Ханнафорд

Мудрое движение. Мы
учимся не только
головой

https://www.phantastike.com/superlearning/wise_move/pdf/

Группа в ВК «Учителя иностранного языка Ярославской области»



<https://vk.com/foreignlanguageteachersyar>

Учителя Иностранного Языка Ярославской Области
"Если хочешь идти быстро - иди один, если хочешь идти далеко - идите вместе"
(африканская пословица)

Вы подписаны

Информация

Цели сообщества: создание единого информационного пространства для учителей иностранного языка Ярославской области, обмен опытом и сотрудничество.

Написать сообщение

Управление

Сообщения



Спасибо за работу!





Образование без границ

Контактная информация:

Россия г. Ярославль, ул. Богдановича, 16

Тел.: +7 (4852) 23-06-34

Сайт: www.iro.yar.ru

E-mail: inyaz.iro@yandex.ru

