Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Катынская средняя школа Смоленского района Смоленской области

(МБОУ Катынская СШ)

**«СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

**НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В УСЛОВИЯХ**

**РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ»**

**Косулина Лариса Владимировна**

**учитель английского языка**

2019

***Содержание***

Пояснительная записка …..…………………………………………2-3

Глава I. Здоровьесберегающие технологии:

понятие,  цель, задачи и принципы…………………………………4-8

Глава II. Требования к уроку английского языка в

условиях здоровьесберегающей педагогики ………………………8-13

Глава III. Описание опыта работы ……………………………….. 13-20

Заключение……………………………………………………………...20

Список литературы……………………………………………………..21

1

***Пояснительная записка.***

«Здоровье - это одно из естественных прав человека независимое от расы, пола, а также экономической и политической ситуации», - такое определение здоровью даёт всемирная организация здравоохранения.

В системе образования России на современном этапе происходят сложные и неоднозначные процессы обновления. Наряду с бесспорными достижениями, связанными, в первую очередь, с возможностью свободы выбора программ, технологий обучения, появлением инновационных, альтернативных образовательных учреждений, в последние годы особое внимание уделяется вопросу здоровья школьников. Поэтому, в настоящее время, актуален здоровьесберегающий педагогический подход в процессе обучения, который предполагает созданий условий для нормального протекания учебного процесса и сохранение здоровья учащихся в процессе учебной деятельности.

К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость. Данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития как отечественной школы, так и всего государства в целом.

**Актуальность** выбранной темы обусловлена тем, что несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным

2

возможностям школьников, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса, интенсификация учебного процесса, традиционная организация образовательного процесса создают у школьников постоянные стрессовые перегрузки. Таким образом, проблемой работы является поиск наиболее эффективного здоровьесберегающего подхода к урокам английского языка.

**Цель:** представление здоровьесберегающих технологий как неотъемлемой части современного урока.

**Задачи:**

рассмотреть основные образовательные технологии с точки зрения здоровьесбережения;

 рассмотреть требования к здоровьесберегающему уроку;

представить различные виды физкультминуток (подвижные зарядки, гимнастики для глаз, расслабляющие упражнения, виды релаксации, игры и т.  д.);

Исходя из актуальности поставленной цели, была выдвинута гипотеза: использование здоровьесберегающих технологий при обучении английскому языку позволит добиться повышения уровня успеваемости учащихся посредством укрепления и сохранения их здоровья.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

3

***Глава I. Здоровьесберегающие технологии: понятие,  цель, задачи и принципы***

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - 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.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

соответствие учебной и физическойнагрузки возрастным возможностям ребенка;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией проф. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия

4

общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

*Классификация здоровьесберегающих технологий:*

* *1 группа* – медико-гигиенические (соблюдение СанПинов, контроль за этим со стороны администрации)
* *2 группа* – физкультурно-оздоровительные технологии (проведение на уроках физкультминуток, работа спортивных секций, кружков по обучению ЗОЖ)
* *3 группа* – экологические технологии (обустройство школьной среды,

озеленение, освещение, тепловой режим)

* *4 группа* – техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности
* *5 группа* – здоровьесберегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на:

1) Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПинами, предотвращающий утомление детей).

2) Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно- ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.)

3)Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

* отсутствие назидательности и авторитарности
* воспитание, а не изучение культуры здоровья
* элементы индивидуализации обучения
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
* интерес к учебе, желание идти в школу
* наличие физкультминуток

5

* наличие гигиенического контроля

Эти технологии помогают учащимся самореализоваться в учебной деятельности, самоутверждаться в сообществе одноклассников.

Здоровьесберегающие образовательные технологиивключают в себя:

* технологии проблемного обучения,
* игровые технологии,
* технологии критического мышления,
* групповые способы обучения,
* методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, т.е. активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, семинар),
* применение ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами),
* включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

* Образовательные (направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучение знаниям, методическим умениям и навыкам, двигательным умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей, включение в активную двигательную деятельность.)
* Воспитательные (направлены на формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, творческого отношения к воспитанию и самовоспитанию, эстетическое и нравственное развитие личности.)
* Оздоровительные (направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств

6

физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику занимающихся.)

* Прикладные задачи (направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время самодеятельных игр, физкультурных занятий, пребывания на природе , в быту.)

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности:

1) принцип сознательности и активности нацеливает на формирование в учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности, предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

2) принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм чувственного познания человека;

3) принцип систематичности и последовательности, проявляющийся во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;

4*)* принцип повторения умений и навыков — в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;

5) принцип постепенности предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой;

6) принцип доступности и индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие;

7

7) принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;

8) принцип всестороннего и гармонического развития личности предполагает формирование психофизических способностей, двигательных умений и навыков, а также интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие ребенка;

9) принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.

***Глава II. Требования к уроку английского языка в условиях здоровьесберегающей педагогики***

Педагогу в организации и проведении урока иностранного языка необходимо учитывать: 1.Обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей, озеленение.

Использование цветов - экологическая здоровьесберегающая технология.Например, герань имеет чудодейственную силу впитывать ядовитый воздух, угар и даже сырость, выделяет бактерицидные вещества, которые убивают микробы.

2.Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов

8

преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех.

4. Чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут.

5. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

6.Место и длительность применения ИКТ (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

7.Принцип двигательной активности на уроке, позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы: дети работают индивидуально, в парах, в парах сменного состава, в группах, коллективно.

8. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3повторениями каждого упражнения.Виды физкультминуток:

* физкультминутки можно проводить, используя различные стихотворения и песни на иностранном языке, элементы танцев, речитативы. Таким образом, выполнение упражнений не только поможет ребенку расслабиться и отдохнуть, но и поможет освоить новую лексику, познакомит его с культурой носителей языка;
* гимнастика для глаз;

9

* после письменных заданий в качестве снимающей напряжение паузы можно использовать подвижные и пальчиковые игры. Они помогают созданию внутренней наглядности, необходимой для представления на занятии определенной ситуации, синхронизации мыслительных и физических действий с речью на иностранном языке;
* перед выполнением контрольных работ полезно делать упражнение на дыхание, которое способствует снятию напряжения у детей и настраивает на важную работу: дыхание – глубокое, медленное сначала только через левую, а затем только через правую ноздрю. Дыхание через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария, что способствует решению рациональных задач.

9. Наличие мотивации у обучающихся к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.), используемые учителем методы повышения этой мотивации, привлечение дополнительного материала, подобранного самими учащимися; применение красочной презентации.

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

11.Психологический климат на уроке.Урок – зона психологического комфорта.Важенположительный настрой на урок: введение музыки на начальном этапе, введение в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах

10

и доброжелательное отношение к окружающим: например, игры.Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является похвала ученика. Она может быть вербальной и невербальной: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутки, улыбки, афоризмы с комментариями, поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

13. Зарядки-релаксации. Цель их – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем-либо новым, необычным. Релаксация может быть проведена на любом этапе урока. Перед учениками можно не ставить цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освободить учащихся на короткое время от умственного напряжения. Если необходимо запомнить материал, то срабатывает механическая память. И запоминание происходит легко.

* Игра- одна из важнейших форм релаксации. Но имеется в виду не игра на личное и командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие, например, игра - пантомима, игра-ситуация. Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вызывают положительные эмоции на уроках.
* Песня на уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов,

11

повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

14. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %.

15. Темп и особенности окончания урока. Спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися.

16. Характер, объем и дифференцированность домашних заданий соответствует реальным учебным возможностям, индивидуальным особенностям и способностям учащихся. Например, при изучении темы «Мой день» дети могут выбрать домашнее задание: на «3» балла - написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике), на «4» балла - рассказать о своем выходном 7-8 предложений, на «5» баллов – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные (10-12 предложений).

Для формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам:

* «Режим дня»;
* «Климат и погода и их влияние на здоровье человека»;
* «Спорт и здоровый образ жизни»;
* «Здоровое питание и влияние его на здоровье»;
* «Экстремальные виды спорта»;
* «Профилактика болезней»;
* «Природная среда как фактор здоровья населения»;
* «Природные катаклизмы и правила поведения в чрезвычайной ситуации»;
* «Проблемы молодежи».

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть

12

необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

***Глава III. Описание опыта работы***

В своей работе на уроках английского языка я стараюсь организовать учебную деятельность так, чтобы помочь учащимся сохранить здоровье. На мой взгляд, это возможно лишь тогда, когда в урок включены здоровьесберегающие технологии. Каким должен быть урок с позиций здоровьесбережения? Идя на урок, я всегда помню, что в классе должен быть соответствующий микроклимат (нормальная температура, свежий воздух, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей).

Одним из самых важных здоровьесберегающих действий считаю создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. На своих уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучению английского языка, а также принцип двигательной активности на уроке. Урок не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты (физкультминутки, юмор,

13

похвала). Урок следует заканчивать спокойно, не задерживать учащихся, не перегружать домашним заданием.

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть как вербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т. д., так и

невербальной, заключающейся в следующих методах поощрения: улыбка, жесты, мимика и т.д.

Для выполнения определенных заданий на моих уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы. Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме. Практикую на своих уроках элементы разноуровневого обучения: выбор уровня выполнения домашнего задания.

Необходимым условием здоровьесбережения является творческий характер педагогического процесса. Включение школьника в творческую деятельность способствует реализации поисковой деятельности. Обучение без творческого аспекта неинтересно, а значит, в какой-то мере является насилием. Насилие разрушительно для здоровья. Возможности для решения творческих задач в учебном процессе достигаются через использование активных форм и методов обучения, о которых упоминалось выше.

Использую методы игровой и проектной технологии для стимулирования мыслительной деятельности учащихся, попадания в ситуацию успеха. Положительные эмоции облегчают усвоение материала, уменьшают утомление, стимулируют высшую нервную деятельность ребёнка, улучшают психологический климат на уроке, предупреждают неврологические реакции детей. Метод проектов является составной частью обучения английскому языку и поддерживает мотивацию к учению – в проектной работе она всегда положительная – и личный интерес: проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

14

Большое внимание я также уделяю и двигательной активности на уроке. Это особенно актуально для начальной школы, поскольку дети еще не успели влиться в нужный режим работы и часто устают. Ко всему этому добавляется и тот фактор, что они начинают изучение нового предмета и кого-то это немного пугает. Введение двигательной активности учащихся на уроках английского языка способствует лучшему овладению языковым

материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению. Отличительной особенностью многих упражнений на уроке английского языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами и на себе. Здесь, на мой взгляд, срабатывает еще и другой вид памяти, который можно назвать «память тела» или «память мышц». Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки. Кроме того, определяя и фиксируя психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.

Вот примеры некоторых форм работы, с успехом используемых мною на уроках:

1. *Физкультминутки.*

Hands on your hips, Руки на бедра,

15

Hands on your knees, Руки на колени,

Put them behind you Спрячьте за спиной их,

If you please. Будьте так добры.

Touch your shoulders, Коснитесь плеч,

Touch your nose, Коснитесь носа,

Touch your ears, Дотроньтесь до ушей,

Touch your toes. Коснитесь пальчиков ваших ног.

Raise your hands high in the air, Поднимите ручки высоко вверх,

At your sides, on your hair. В сторону, на голову,

Raise your hands as before Поднимите снова ручки вверх

While you clap: 1, 2, 3, 4. И хлопните в ладоши: 1,2,3,4.

I put my hands upon my hips, Я кладу руки на бедра,

I turn myself around. Поворачиваюсь вокруг,

I raise my hands above my head Кладу руки на голову,

And then I touch the ground. Затем касаюсь пола.

My hands upon my head I place, Мои руки снова над головой,

On my shoulders, on my face. На плечах, на лице.

Then I raise them up on high Затем снова вверх,

And make my fingers quickly fly. Шевелю пальчиками быстро-быстро,

Then I put them in front of me Вытягиваю руки перед собой

And gently clap: 1, 2, 3. И тихонько хлопаю: 1,2,3

One, one, one! Little dog, run! 1, 1, 1. Собачка, беги!

Two, two, two cats see you. 2,2,2 кошки вас видят,

Three, three, three birds in the tree. 3,3,3 птички на дереве,

16

Four, four, four rats on the floor. 4,4,4 крысы на полу.

1. *Гимнастика для глаз.*

Поскольку количество обучающихся с плохим зрением неуклонно растет, на каждом уроке целесообразно проводить зарядку для глаз.

Close your eyes! Закройте глаза!

Open your eyes! Откройте глаза!

Turn your eyes to the left! Посмотрите глазками налево!

Тurn you eyes to the right! Посмотрите глазками направо!

Your eyes up! Глазки вверх!

Уour eyes down! Глазки вниз!

Look left, right! Посмотрите налево, направо!

Lookup, lookdown! Посмотрите вверх и вниз!

Look around! Оглянитесь!

Look at your nose! Посмотрите на свой нос!

Look at that rose! И взгляните на розу!

Close your eyes! Закройте свои глаза!

Open, wink and smile! Откройте их, моргните и улыбнитесь!

Your eyes are happy again! Ваши глазки снова счастливы!

1. *Дыхательные упражнения.*

Дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке.

Например, использую *упражнение «Шарик».* Предлагаю детям представить, что они воздушные шарики.

17

«You are balloons»! На счёт 1, 2, 3, 4 дети делают глубокий вздох: «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 5, 6, 7, 8 медленно выдыхают: «Breath out!».

1. *Элементы релаксации.*

По времени это занимает 2-3 минуты. Цель релаксации - снятие умственного напряжения, предоставление детям возможности немного отдохнуть,

вызывание положительных эмоций, хорошего настроения, что ведет к улучшению усвоения материала.

* Одним из примеров упражнения на релаксацию может быть следующий: расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы, море, лёгкий ветерок и т.п.

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out. Let’s pretend it’s summer. You are lying on a sandy beach. The sun is shining. The sky is blue. The weather is fine. The light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles, no serious problems. You are quiet. There is calm in your body. You are relaxing. You love your relatives and friends. They love you too. You are sure of yourself. You have much energy. You are in a good mood. Open your eyes. How do you feel?

* *Песня* на уроке - хороший вид релаксации, так как она предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение служит торможению умственной деятельности учащихся, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувство и сознание детей. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. Различных

18

песен в УМК много, но целесообразно для отдыха выбирать задорные, веселые, шуточные. Например, вот такая песенка:

Clap, clap, clap your hands. Ручками похлопали: хлоп, хлоп, хлоп.

Clap your hands together.

Stamp, stamp, stamp your feet. Ножками потопали: топ, топ, топ.

Stamp your feet together.

* Одной из важнейших форм релаксации является *игра.* Но имеется в виду не игра на личное и командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Например, игра - пантомима: при изучении алфавита изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером). Ученик у доски выполняет это задание, а другие учащиеся отгадывают букву алфавита. При изучении темы “My pet” изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.
* Несколько слов хочется сказать о *драматизации* (acting out)как о виде релаксации на уроке английского языка. Я считаю, что драматизация способствует развитию навыков общения на английском языке, расширяет кругозор детей.

На своих уроках я придерживаюсь следующей схемы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, подведение итогов, релаксация.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

19

Дети работают в парах, в группах сменного состава. Сменность партнера и партнеров снимает усталость, привносит элемент новизны.

***Заключение***

Состояние подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества, государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Главная задача школы – образование. Её надо решать вместе с другой важной задачей – оздоровлением. Поэтому дело учителей – не вредить здоровью, а укреплять его. В. А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

20

***Список литературы:***

1. Журнал «Иностранные языки в школе» № 2, 2007 год, № 8, 2008 год.
2. Materials Development in Language Teaching [Text] / ed. B. Tomilinson. -- Cambridge : Cambridge University Press, 2011.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2009.-№1.-С.21-26.
4. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2010.-№3.-С.52-87.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: Вако, 2009.
6. Львова И.М. Физкультминутки//«Начальная школа», 2010. - № 10. С. 86
7. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2008.-№6.-С.37-44.
8. Петров К. Здровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2009.-№2.-С.19-22.
9. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2010.-№2.-С.200-207.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2008.-121с.

11. http://lenabum1.ucoz.ru

21