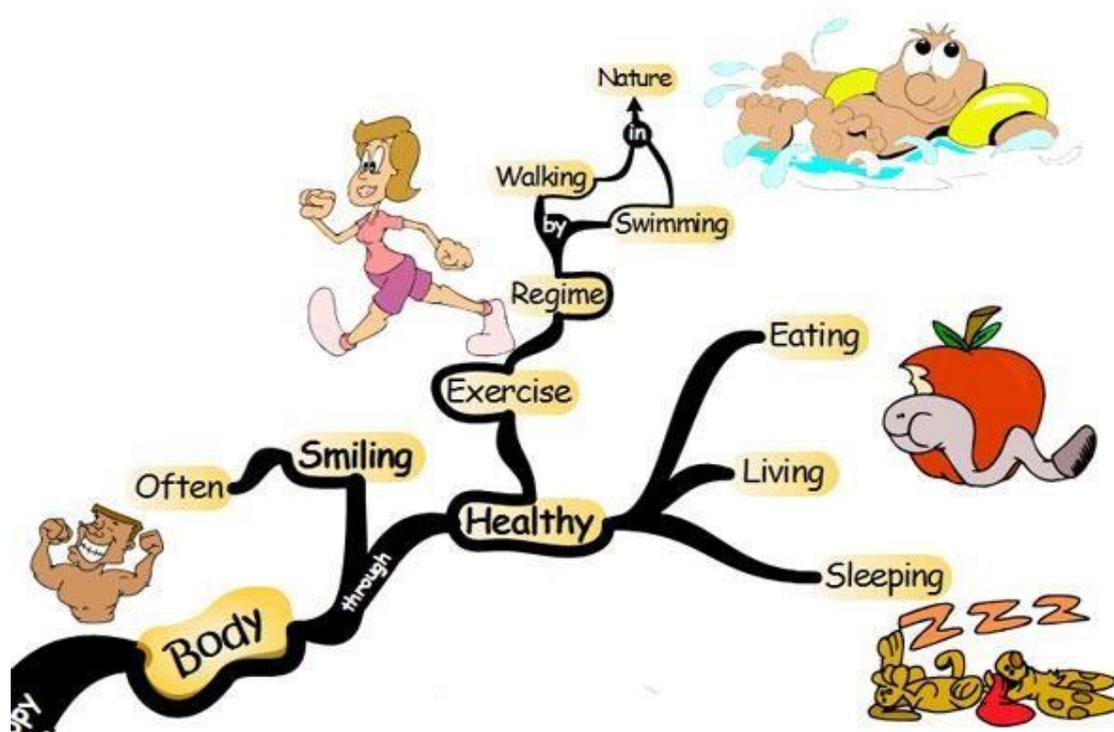


Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка



Работая в школе в течение многих лет, постоянно сталкиваешься с отсутствием у некоторых учащихся стойкой мотивации к изучению английского языка, пассивностью на уроках, закомплексованностью. Замечаешь, что многие ученики быстро утомляются, отвлекаются от урока. Отсюда – плохая успеваемость этих ребят по предмету. Во многом это - следствие физической недостаточности и отклонения в здоровье. Здоровье является важнейшим фактором работоспособности и гармоничного развития личности.

Главный упор, который требуется делать на уроках – это **рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения.**

К примеру, если в течение урока используется один вид деятельности или 30-35 минут занимает фронтальная работа, то это приведет к невосприятию материала и др.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
- Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

- Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
- Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Рациональная организация урока (по Н.К. Смирнову) включает в себя разнообразные виды деятельности (4-7), частоту их чередования (7-10 мин), плотность урока не менее 60% и не более 75-80%, смену позы, физкультминутки, эмоциональные разрядки.

Использование на уроках релаксации неоценимо. Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, пение, танцы, игры-соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, драматизация небольших сценок. Имеются специальные презентации для динамической паузы. Детям особенно нравится стихотворение-зарядка — *Pizza Hut*. Хорошее подспорье – подборка дисков детских песенок с выполнением физических упражнений. 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. Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон. Использую всевозможные записи мультимедиа для выполнения зарядки. Очень интересна, увлекательна физзарядка, проводимая вместе с героями мультфильма *Zippy*. Дети не только выполняют зарядку, но и запоминают новые слова – предлоги, глаголы. Иногда дети сами озвучивают героев. Практикую так же зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме, а также зарядку для глаз.

На уроках в минуты отдыха мы часто поем. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одной из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Песни подбираю такие, чтобы были современны, их можно было бы петь хором, легко усвоить мелодию, слова. Песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или в конце урока, когда нужна разгрузка, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Через песню мы

учим лексику, практикуем грамматические структуры, отрабатываем фонетику языка и т.д. *Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к предмету.*

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Игра – дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Игровая технология выполняет следующие функции:

- развлекательную (все игры доставляют удовольствие, воодушевляют, побуждают к действию, пробуждают интерес)
- коммуникативную (освоение диалектики общения, самореализация в игре);
- игротерапевтическую (преодоление различных трудностей).

Применяю игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Например, игры-пантомимы: «Изобрази животных», «Воскресное утро» и др. Использую игровую методику, особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

С целью повышения интереса к английскому языку провожу занимательные уроки или ввожу занимательные элементы в уроки. Это всевозможные ролевые игры, например, игра «Магазин», «У доктора» и др. Дети работают в парах, в парах сменного состава, в группах сменного состава. Сменность партнера и партнеров по методике Ривина снимает усталость, привносит элемент новизны. В группе распределение обязанностей носит достаточно демократичный характер. Если ты не можешь что-то написать, ты можешь оформить, подобрать материал и т.д. слабый ребенок чувствует себя в группе увереннее, более защищенным. Делаем на уроках английского языка не только гимнастику тела, но и гимнастику ума. Хорошо зарекомендовала себя технология ТРИЗ-РТВ (развитие творческого воображения). Дети по заданным критериям сочинят сказки или описывают картинки (ТРИЗ технология «Картинки без заминки»). Эти технологии предполагают как умственную, так и двигательную активность учащихся.

В учебниках нового поколения, особенно для учащихся старших классов, авторы ввели много тем, связанных с охраной здоровья, которые являются очень хорошим средством развития навыков изучения языка. Они помогают учащимся узнать много интересного и полезного для того, чтобы подольше оставаться здоровыми (как вести здоровый образ жизни), содержится информация о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д. Так, уже в начальной школе в учебниках есть темы, которые помогают формировать здоровый образ жизни. В 3-м классе при изучении темы «Продукты питания» доктор «Здоровье» помогает учащимся составить памятку как быть здоровым. В 4-м классе учащиеся составляют свой режим дня, включают занятия спортом.

Игры

1) Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую». ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует.

2) Упражнение на релаксацию и визуализацию.

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.

3) Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, похвала ученика. Она может быть вербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Great!» и т.д. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

4) «Карусель»

Дети, взявшись за руки, образуют 2 круга: внешний и внутренний. Учитель говорит: «Go!». Дети начинают двигаться, каждый по своему кругу, причём один круг движется по часовой стрелке, другой — против. Через 10 секунд учитель говорит: «Stop!». Дети останавливаются, и ученик из внешнего круга, обращаясь к стоящему напротив ученику, говорит: «How can I get to Trafalgar Square (Big Ben and ...)?». Ученик из внутреннего круга отвечает: «You can get there by bus (boat, taxi and ...)». Дети снова начинают двигаться по кругу до тех пор, пока не услышат «Stop!». Учитель останавливает движение таким образом, чтобы все пары имели возможность обменяться вопросом и ответом. 6. В 6 классах, изучая тему «Животные в нашей жизни», учащимся можно предложить игру «A birthday party». Учитель выбирает водящего и говорит: «Alina has a birthday today. Children let us have a birthday party. Get your presents ready».

Учащиеся по очереди дарят какое-то животное со словами: «Good afternoon! I wish you many happy returns of the day. Here is my present for you. Take a whale (monkey and ...)!». После того как все ребята поздравили Алину, она говорит: «I like all my presents. I like the whale (monkey and...)»

Физкультминутки

1) Now, please, stand up everybody. Think, what actions are often met while travelling? (Show the actions: fly, run, sit, go, carry luggage, buy tickets, sit in a train, car, ship; swim, etc.)

2) Now I will read you the questions and you have to jump up, if the intonation is going up (rising), sit down – if it is falling down, and up and down – if it is an alternative question.

3) На стенах висят таблички:

Maths, English, Russian, IT, PE, History, Music, Art, Russian

Учащиеся должны перемещаться от таблички к табличке, в соответствии с их ответами на следующие вопросы/предложения:

- My favourite subject is....

- ...is difficult for me.

- ... is boring.

- I like my teacher of...

- I want to know ...better.

3) I ask you to sit in a circle. Take your pen, pencil, workbooks with you. You have to listen to me and do everything I tell you (даем разнообразные команды с использованием слова change, exchange).

- Change your seats.

- Exchange your pens.

- Change your seats.

- Exchange your shoes.

- Change your position.

- Change your neighbour. - Change your smile.

- Change your jacket, etc.

- Физкультминутка.

- Now, it`stimetorelaxabit.

4) **Dance of the leaves**

First they dance upon the trees, (*поднять руки вверх и раскачивать имитируя порывы ветра, пальчики при этом шевелятся как листочки*)

Then they float on the breeze. (*руки плавно “плавают по волнам”, пальчики расслаблены*) Then they gaily blow around, (*сделать круги*)

руками, вращая ладони) Now they're sleeping on the ground. (мягко опустить руки вниз, присев на корточки)

Зарядка для глаз

1. Начертите на доске или другим способом букву S. Затем попросите детей глазами очертить ее сначала в одном направлении, потом необходимо поменять. При этом можно приговаривать скороговорку или рифмовку. Ее можно связать с изучаемой темой (Wealth is nothing without health).
2. Упражнения для глаз (используется мультимедийная презентация)



3. Хорошим упражнением для глаз будет «письмо». Например, сначала можно написать какие-нибудь большие буквы на доске. Затем перевести взгляд на свою парту и там глазами «написать те же буквы». Затем на любом маленьком предмете. Как вариант, можно написать свое имя или любое слово.

Пальчиковая гимнастика

В английском фольклоре каждый пальчик имеет собственное имя. Одновременно это имя является характеристикой пальца, определяющей его возможности.

Есть: Peter Pointer (указательный), Tobby Tall (Длинный Тобби), Ruby Ring (Руби с кольцом), Baby Small (Малютка – мизинчик) и, наконец, Tommy Thumb (Большой Томми – большой палец – «Сам

Во многих английских пальчиковых играх пальцы по очереди выкликаются по именам. Эти игры преследуют задачу заставить каждый палец двигаться отдельно от других, что довольно сложно (попробуйте, например, отдельно от других пошевелить безымянным пальцем). Мы делаем это так: (давайте вместе) – выкликаем указательный палец:

- Peter-Pointer, Peter – Pointer –Where are you? Where are you?
- Here I am, here I am - появляется из кулачка
- How do you do? - кланяется.
- Peter – Pointer, Peter – Pointer, dance, dance!
- Peter – Pointer, Peter – Pointer, dance, dance!

Движения каждого пальца по отдельности могут чередоваться с движениями всех пальцев (произвольно – главное, активно)

- Dance the merry men around,
- Dance the merry men around! - танцуют все пальчики
- Tommy Thumb can dance alone
- Tommy Thumb can dance alone! - все – в кулачок, большой палец сгибается, наклоняется вправо – влево.