

Здоровьесберегающие технологии

на уроках английского языка

- **подача материала наиболее доступным рациональным способом**(предполагает использование всех видов памяти – зрительной, слуховой, моторной);

Практически к каждому уроку создается мультимедиа презентация, оформление которой и количество слайдов соответствуют методическим требованиям. Длительность презентации по временным рамкам соответствует нормам.

**Основные правила,  
которыми я руководствуюсь  
при составлении презентаций к своим урокам:**

- Единство стиля;
- Уместность спецэффектов и иллюстраций;
- Для 5-7 классов не больше 10-12 слайдов;
- Продолжительность работы с презентацией для 5-9 классов – не больше 5-10 минут;
- Легко читаемый шрифт (не меньше 24)

- ***чередование горизонтальных (работа за столом) и вертикальных рабочих плоскостей;***

Различные формы работы (парная, групповая, инсценировка у доски и т. д.) дают учащимся возможность двигаться во время урока, позволяя избежать перенапряжения.

- **физкультминутка, динамическая пауза** (снимают напряжение общей моторики);
- **музыкальное сопровождение;**
- **пальчиковая гимнастика**

Наличие физкультминутки на уроке и музыкального сопровождения к ней способствует снятию напряжения у учащихся, дают возможность расслабиться, а потом с новыми силами приниматься за изучение предмета. К каждой теме урока подбирается соответствующая ей физкультминутка.

## Требования к физкультминутке:

- Проводится на 15-20 минуте урока.
- Длительность физкультминуток 1-5 минут. Каждая включает комплекс упражнений, повторяемых 4 – 6 раз.
- Комплексы подбираются в зависимости от вида и содержания урока. Упражнения должны быть разнообразными.
- Физкультминутки следует проводить на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даст желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников.

**Наиболее часто используемые мной  
физкультминутки:  
(гимнастика для глаз)**

LOOK LEFT, RIGHT

LOOK UP, LOOK DOWN

LOOK AROUND.

LOOK AT YOUR NOSE.

LOOK AT THAT ROSE.

CLOSE YOUR EYES.

OPEN, WINK AND SMILE.

**Наиболее часто используемые мной  
физкультминутки:  
(музыкальная физкультминутка)**

COME ALONG AND JOIN OUR CIRCLE.  
PUT OUT YOUR HANDS AND MAKE A CIRCLE.  
STEP TO THE RIGHT AND SING!  
STEP TO THE RIGHT AND SING, SING, SING!  
NOW MAKE PAIRS WITH ARMS CROSSED OVER.  
MAKE UP A PAIR WITH ARMS CROSSED OVER.  
NOW ALL TOGETHER SWING!  
NOW ALL TOGETHER SWING, SWING, SWING!

**Наиболее часто используемые мной  
физкультминутки:  
(пальчиковая гимнастика)**

**Happy Family**

Ten little boys can stand up straight,  
Ten little boys can make a gate,  
Ten little boys can make a ring,  
Ten little boys can bow to the king,  
Ten little boys can dance all the day,  
Ten little boys can now hide away.

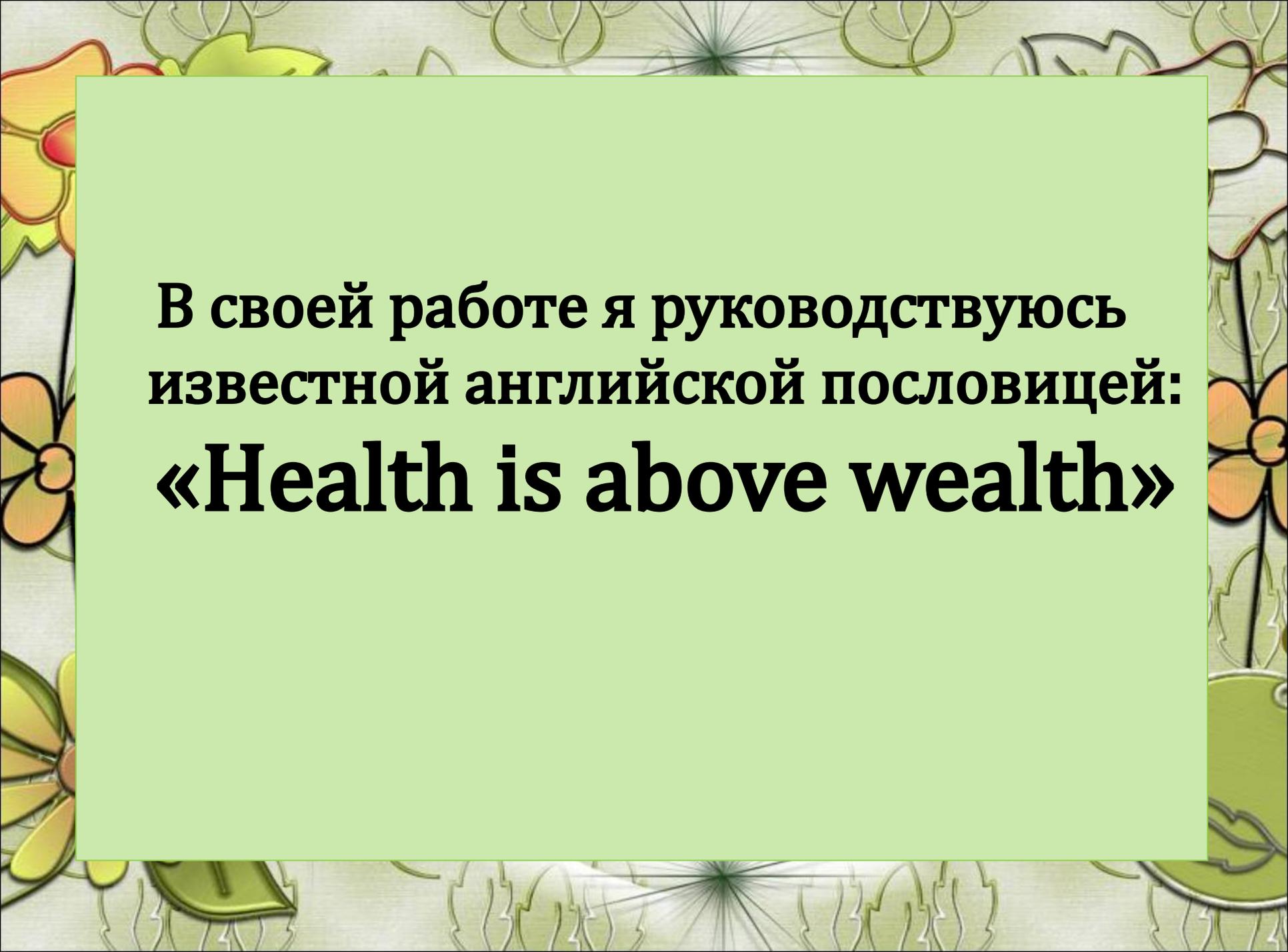
- **смена видов**

**деятельности** (разнообразии заданий: читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т.д., направленных на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости);

Смена деятельности на уроках не дает учащимся переутомиться однотипными монотонными заданиями. Благодаря разнообразию форма и видов работы интерес к предмету поддерживается на протяжении всего урока.

- ***игра, игровые моменты*** (преобладающая форма деятельности у младших школьников, через которую ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать);

Любые виды речевой деятельности можно свести к игре. Учащиеся с удовольствием играют в такие учебные игры. В ходе игры материал усваивается легче и более прочно.

A decorative border with stylized flowers and leaves in shades of green, yellow, and orange surrounds the central text area.

**В своей работе я руководствуюсь  
известной английской пословицей:  
«Health is above wealth»**