

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ  
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

**РАЗУМОВА ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА  
УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

**МОУ «СОШ № 27 г. Балаково  
Саратовской области»**

**Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.**

**Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.**

В процессе обучения дети, подростки, юноши и девушки пытаются привыкнуть жить в условиях ограниченной свободы и очень нуждаются в понимании и конструктивной помощи со стороны взрослых.

Одним из самых негативных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.

Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

## **Основные направления моей деятельности:**

**Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока английского языка.**

На моих уроках я использую:

- **методы позитивной психологической поддержки ученика**
- **учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями**
- **поддержание познавательного интереса к изучению английского языка**
- **принцип двигательной активности на уроке.**

**В** результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроке.

Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения.

С этой целью использую:

- а) методы эмоциональной раскачки,*
- б) медитативно релаксационные упражнения.*

## *Методы эмоциональной раскачки.*

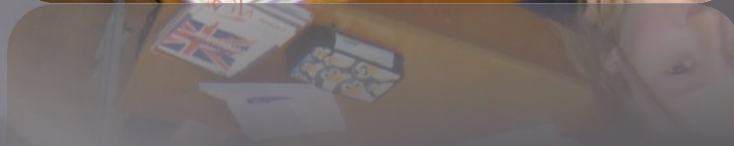
### *Упражнение «Комплименты».*

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

### *Игра «Вам сообщение».*

По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

# *Проведение игры «Вам сообщение» с учащимися 7 «а» класса.*



***Медитативно - релаксационные упражнения.***

***Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую».***

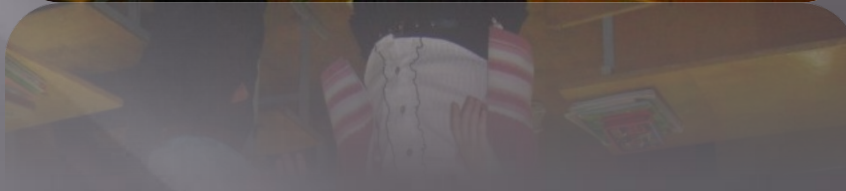
Ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.

***Упражнение «Деревянная кукла» в формате физминутки.***

Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в поясе и покачивается.



**Упражнение «Деревянная кукла»  
выполняют учащиеся 4 «а»  
класса.**



# Учащиеся 7 «а» класса



## *Упражнение на релаксацию и визуализацию.*

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



*Ушки на макушке» (улучшает внимание, ясность восприятия и речь).*

Мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

*«Качели» (упражнение стимулирует мыслительные процессы).*

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

**Упражнение «Бабочки»** (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание):  
нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «бабочку (восьмёрку)» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

**Выполнение упражнения «Бабочки» в 4«а» классе.**



Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной:

**«Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!»** и т. д.

Невербальные методы поощрения: **улыбка, жесты, мимика, аплодисменты** и т.д.

Вспоминается высказывание К.Д. Ушинского:

**«Учитель!**

**Помни, твоя улыбка  
стоит тысячи слов».**

# Индивидуальный и

## дифференцированный подход

на уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания.

Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Пример выбора домашнего задания.

**3 класс. Тема: «Мой день».** Задание: рассказать о своем выходном дне.

**На 3 балла** - написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике);

**на 4 балла** - рассказать о своем выходном (5-6 предложений);

**на 5 баллов** – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные (8-10 предложений).



# Двигательная активность учеников на уроке английского языка

Способствует

- ▣ лучшему овладению языковым материалом
- ▣ Снятию усталости
- ▣ 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. Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку.

# Физкультминутка во 2а



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.



**Зарядка для глаз.**

**Look left, look right,  
Look up, look down,  
Look around.**

**Look at your nose,  
Look at that rose,  
Close your eyes,  
Open, wink, open and smile.  
Your eyes are happy again.**

# Учащиеся 7 «а» класса выполняют упражнение для глаз.



# Поддержание интереса к изучению английского языка.

На своих уроках я использую игровую методiku, особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

При введении и закреплении нового лексического материала я предлагаю детям **игру в мяч**. Учитель называет новое слово на русском языке и кидает мяч ученику, который должен вернуть мяч учителю и перевести это слово.

При изучении названий игрушек на уроках во 2 классе я использую игру «Магазин».





При изучении других тем я использую такие универсальные игры, как «Что исчезло?», «Загадай слово» и др.



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.

Дети работают в парах, в парах сменного состава, в группах сменного состава.

## Результаты:

*Через год работы по формированию условий адаптивной среды был зафиксирован более высокий уровень настроения, оптимизма и более низкий уровень фоновой тревожности учащихся.*