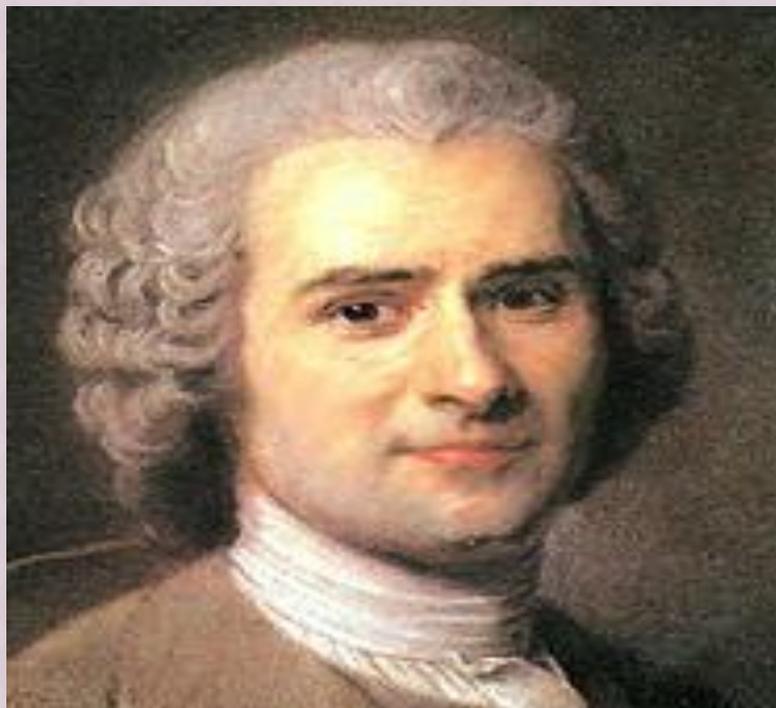


# РЕЛАКСАЦИЯ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Мироненко В.П.,  
учитель английского языка,  
первая категория

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА УМНЫМ И  
РАССУДИТЕЛЬНЫМ,  
СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ:  
ПУСТЬ ОН РАБОТАЕТ, ДЕЙСТВУЕТ, БЕГАЕТ, КРИЧИТ,  
ПУСТЬ ОН НАХОДИТСЯ В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ!

ЖАН-ЖАК РУССО



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- ⦿ отсутствие болезней,
- ⦿ физическая гармония,
- ⦿ социальная гармония,
- ⦿ психолого-педагогическая гармония,
- ⦿ доброжелательные отношения с людьми,
- ⦿ гармония человека с природой и самим собой.



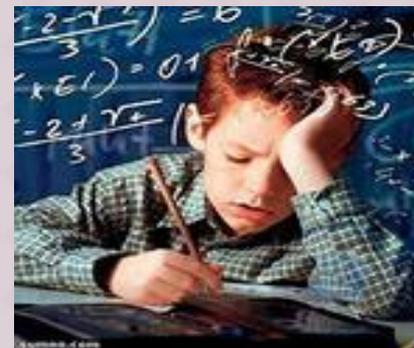
# ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- социально-экономические условия,
- плохая экология,
- безработица среди родителей,
- преобладание у детей вредных привычек.
- интенсификация учебного процесса,
- использование новых форм и технологий обучения,
- ранее начало систематического обучения



# ПОСЛЕДСТВИЯ ПЛОХОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

- снижение иммунитета,
- рост количества заболеваний,
- низкий уровень активности учащихся на уроках,
- слабая успеваемость.



## Что такое релаксация?

- Релаксация - это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности.

## Цель проведения релаксации:

- снять напряжение,
- дать детям небольшой отдых,
- вызвать положительные эмоции,
- хорошее настроение.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА НА УРОКЕ.

- ◎ **Имитативные** — учащиеся произносят за учителем текст, повторяя в точности его жесты и движения.
- ◎ **Ритмические** — короткие стихи, декламация которых сопровождается движениями.
- ◎ **Танцевальные** — проводятся под музыку.

# ВИДЫ РЕЛАКСАЦИИ НА УРОКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

## 1. Зарядка с использованием различного вида движений.

### ○ Простые движения

Stand up! Sit down! Hands up! Hands down!

### ○ Действия с проговариванием: I can... .

○ “Fly”. Упражнение “Летать, как птица”. Взмахи руками.

○ “Jump”. Упражнение “Прыгать, как воробей”. Можно разводить руки в стороны.

○ “Swim”. Круговые движения руками. Можно усложнить команду: “Swim quickly”, “Swim slowly”.

○ “Run”. Бег на месте. Можно усложнить команду: “Run quickly”, “Run slowly”.

○ “Count”. Посчитать от 1-10 или от 10-1, загибая пальцы на руках.

- “*Letters*”. Упражнение для глаз. Техника упражнения состоит в своеобразном написании букв английского алфавита открытыми глазами.
- “*Skate*” и “*Ski*”. Некоторые учащиеся путают команды “*Skate*” и “*Ski*”, поэтому эти команды можно отработать в одном упражнении на внимание.
- При изучении темы “Части тела” можно использовать следующие команды:
- “*Wash your face*”, “*Wash your hands*”, “*Clean your teeth*”, “*Touch your head*”( nose, ears...и т. д.).

## 2. Зарядка с использованием стихотворений.

Hands up,

Hands down.

Hands on hips,

Sit down.

Hands to the sides,

Bend left, bend right.

Put your right hand in,

Put your right hand out.

In, out, in, out,

And turn around.

Hands up! Clap! Clap! Clap!

Hands down! Shake! Shake! Shake!

Hands on hips! Jump! Jump! Jump!

Hop! Hop! Hop! Stand still !

Hands up! Hand down!

Shake! Shake!

Stand up! On the tiptoes

Turn around. Step aside,

Step left ! Step right !

Look left, look right.

Look up, look down.

Look around.

Look at your nose.

Look at that rose.

Close your eyes.

Open, wink and smile.

### 3. Песни на уроке.

- ◉ дают возможность учащимся отдохнуть,
- ◉ служат для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков,
- ◉ снижают утомляемость за счет эмоционального настроения.
- ◉ В младших и средних классах ребята поют такие песни как “ABC song”(запоминание букв английского алфавита), “Clap your hands”, (закрепление глаголов), “Ten Green Bottles” , «One, Two, Three, Four, Five”(здесь закрепляется счет от 1 до 10 и мн. число существительных и Past Simple), “London’s Burning”, «Little Brown Jug”, “Hickory Dickory Dock”( здесь совершенствуются навыки произношения), “The Muffin Man”(здесь закрепляется Present Perfect и Present Simple) и т.д.

- Учитель и сам может использовать несложные рифмовки, которые дети с удовольствием исполняют их на мотив известных мелодий.

Например, на мотив «В траве сидел кузнечик»:

I have, I have a tiger,  
I have, I have a tiger,  
I have, I have a tiger,  
    A tiger and a frog.  
    Have you a tiger?  
    Have you a tiger?  
    Have you a tiger?  
    No, I have no tiger.

На мотив песни «Жил был у бабушки серенький козлик»:

My cat can run, can run, can run. (два раза)  
One, two, three, one, two, three (два раза)  
My cat can run. (два раза)

На мотив «Я на солнышке лежу»:

I can run and I can jump.  
I can run, I can jump.  
I can run and I can jump.

С песней на мотив «Мы едем, едем, едем...» можно отправиться в зоопарк:

I go, go, go, I go to the Zoo.  
I see an orange tiger and a brown kangaroo.  
Tap, tap, tap, tap, tap I see a white cat.  
I see a brown lion, a green crocodile, a parrot,  
Monkey, bear, and I see a grey hare.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛА ПЕСЕН:

- для повторения пройденных структур;
- для обогащения словарного запаса;
- для введения новых структур в контексте;
- обогащения пройденной лексики;
- для презентации наиболее значимых сторон иноязычной культуры;
- для тренировки языковых умений увлекательным путем.

#### 4. Истории со звуковыми эффектами.

- Данный прием релаксации “оживляет” учащихся после интенсивной работы на уроке. Суть данного приема заключается в следующем: (“роль звуковых эффектов” исполняют ученики) все участники делятся на группы (по 2-3 человека), которые будут изображать какие-то персонажи, звуки, использовать мимику, жесты. Текст должен читаться медленно (можно под тихую музыку).

#### 5. Игра.

- Игра - одна из важнейших форм релаксации, способствует отдыху, вызывает положительные эмоции, лёгкость и удовольствие.

- Игра «Жадина».

Водящий пытается присвоить себе все, что видит. Остальные учащиеся хором или индивидуально указывают того, кому принадлежит предмет.

It's my ball.

No, it isn't your ball. It's Misha's ball. (Закрепление притяжательной формы существительных)

- Другой тип игры на основе занимательности и хорового повторения.

Дети стоят в два ряда напротив друг друга и идут навстречу и произносят:

As I was walking down the street,  
Heigh-ho, Heigh-ho (берутся за руки)  
A little friend I chanced to meet  
Heigh-ho, Heigh-ho (кружатся)  
Giggery jig and away we go,  
Heigh-ho, Heigh-ho, Heigh-ho!

- Игра «Guess: Whose compliment is this?»

Водящий становится в круг с закрытыми глазами, все говорят:

One, two, three, oh, yes

Try to guess

Whose compliment is this?

Учитель дотрагивается до учащихся, которые говорят комплименты, а водящий должен догадаться, кто это.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Много лет назад жил мудрец, известный всем своей мудростью. Но один человек усомнился в его мудрости и решил проверить его. «Принесу мудрецу бабочку и спрошу, живая она или мертвая? - решил он. - Скажет живая - сожму ладони и бабочка умрет. Ответит мертвая - выпущу у всех на глазах.»
- Поймал он бабочку и понес мудрецу. «Какую бабочку я принес тебе, живую или мертвую?» - спросил он мудреца. И услышал ответ, поразивший его своей мудростью: «Все в твоих руках».
- Эти слова можно отнести и к учителю. Ведь все в руках учителя: и прекрасные чувства, переполняющие душу ребенка, и его растущий интерес. И пусть, как бабочка, оберегаемый нашими ладонями, он подрастет, взлетит и поразит нас высотой своего полета.