

**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.

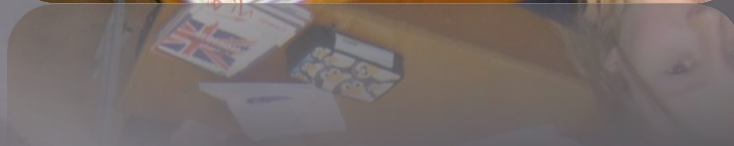
Упражнение «Комплименты».

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.