**Задорина Светлана Геннадьевна**

**Учитель английского языка**

**МБОУ Кировская СОШ Алтайский район**

**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка.**

Английский язык в средней школе - серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому большое внимание следует уделять здоровьесберегающим технологиям.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Во избежание усталости учащихся требуется смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм”, необходимый элемент на каждом уроке.[1, 27] Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся по домашней работе; разноуровневые задания способствуют повышению здоровья учащихся. На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку.[2, 36]

Предлагаю вам несколько физкультминуток на английском языке:

Физкультминутка (упражнение для мобилизации внимания).[3, 125]

 Initial position – standing, put hands along the body;

 1 – put your right hand on your waist; 2 – put your left hand on your waist;

 3 – put your right hand on your shoulder; 4 – put your left hand on your shoulder;

 5 – raise your right hand; 6 – raise your left hand;

 7–8 – clap your hands over your head; 9 – put the left hand on your shoulder;

 10 – put your right hand on your shoulder; 11 – put your left hand on your waist;

 12 – put your right hand on your waist; 13–14 – slap your hips.

Repeat 4–6 times. The pace is slow for the first time, then it’s medium-paced for the second, then fast for 3–4, and then slow again for 5–6.

(И.п.: стоя, руки вдоль туловища; 1 – правую руку на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – правую руку на плечо; 4 – левую на плечо; 5 – правую руку вверх; 6 – левую вверх; 7–8 – хлопки руками над головой; 9 – опустить левую руку на плечо; 10 – правую на плечо)

Физкультминутка (для снятия усталости).[3, 127]

 Initial position: sitting on the chair. Bend arms and put palms on the back of the head, move elbows back, bend over, stretch yourself and breathe in. Return back to the initial position, breathe out. Repeat 3-4 times. ( И.п.: сидя на стуле. Согнуть руки, ладони положить на затылок, отвести локти.

 Физкультминутка (для повышения эмоционального состояния учащихся, для повышения работоспособности организма).[3, 129]

It’s raining, it’s pouring. (движения пальчиками, имитирующие капли дождя)

The old man is snoring (сложить руки за голову, изобразив подушку)

He went to bed (ладошки под щекой, как будто спим)

And bumped his head (хлопнуть ладошкой по голове)

And couldn’t get up in the morning (покачать головой, изображая сожаление)

Список литературы.

1. А.И.Яковлева. Здоровьесберегающие технологии в средней школе. СПб.: КАРО, 2009.-220 стр.
2. Н.В.Вишнякова. Креативная психопедагогика. Мн., 1995.- 125 стр.
3. Р.А.Дольникова, Л.Г.Фрибус. Как детишек нам научить по-английски говорить. СПб.:КАРО, 2003-176 стр.