МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27»

МЫТИЩИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА»**

Учитель

Князева Юлия Ивановна

Город Мытищи

2018 год

Мы знаем, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодня показатели здоровья подрастающего поколения вызывают озабоченность специалистов.

По данным НИИ педиатрии:

• 14% детей практически здоровы;  
• 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;  
• 35—40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Дети школьного возраста проводят в школе значительную часть дня, соответственно заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги. В школе должно быть сформировано **здоровьесберегающее образовательное пространство:** необходимо уделять внимание качественной организации сбалансированного горячего питания, медицинского обслуживания и спортивных занятий школьников. Немаловажное значение имеет и рациональная организация обучения, и реализация образовательных программ.

Один из эффективных способов сопровождения здоровья учащихся ОУ – реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

## ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ:

1.Стрессовая педагогическая тактика.

2.Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

3.Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

4.Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

5.Провалы в существующей системе физического воспитания.

6.Интенсификация учебного процесса.

7.Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.

8.Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля

9.Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате традиционная система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:

- умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья);

- проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемостъ (интеллектуальный аспект здоровья);

-честен, самокритичен (нравственное здоровье);

-коммуникабелен (социальное здоровье);

-уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

В связи с этим педагогическая модель здоровья может быть представлена в виде его составляющих:

## ****Здоровье физическое****

— это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

## ****Здоровье психическое****

— это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

## ****Здоровье социальное****

— это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро- и макросреды (в семье, школе, социальной группе).

## ****Здоровье нравственное****

система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, связанная с общечеловеческими истинами.

Необходимо создать оптимальные условия для участников учебного процесса:

-гуманизация содержания урока

-целесообразные формы организации учебного процесса

-эффективные методы обучения

-разнообразные виды поддержки ученика

-право свободного выбора

-комфортная вещно-пространственная среда

Основы методов организации оздоровительной работы в образовательных учреждениях, а также положения, касающиеся сокращения порога заболеваемости современных школьников посредством применения качественно новых технологий, технологий сбережения, отражены в документах:

1. Конституция Российской Федерации   
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»   
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации «О концепции модернизации российского образования на период до 2010г.»

4. Федеральная целевая программа развития образования.

5.Федеральная целевая программа «Дети России».  
6.Федеральная целевая программа «Здоровый ребёнок».  
7.Федеральная целевая программа «Образование и здоровье».  
8. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»  
9. Конвенция ООН о правах ребёнка.

Сам термин «Здоровьесберегающие технологии» можно определить как педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленногона сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Существует множество определений ЗСТ:

1.Профессор Смирнов Никита Константинович, дает следующее определение здоровьеформирующим образовательным технология- все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

2.Известный автор работ по здоровьесберегающим технологиям в школе Петров О.В.под ЗСТ понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Таким образом, здоровьесберегающие технологии - тема популярная в педагогической среде, особенно если учесть тот факт, что она даже включена в программы повышения квалификаций учителей.

И это не случайно, ведь большую часть дня школьники проводят либо в школе, либо в подготовке к ней.и трудно себе представить место, которое бы также сильно влияло на физическое и психическое здоровье, как школа. Поэтому логично, что сохранение здоровья школьников такая же важная составляющая педагогической деятельности, как и сам процесс образования.

## Здоровьесберегающие образовательные технологии включают в себя:

-технологии проблемного обучения,

-игровые технологии,

-технологии критического мышления,

-групповые способы обучения,

-методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, т.е. активные - методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, семинар),

-применение ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами),

-включение в урок вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

## Основными требованиями к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики являются:

­построение урока на основе закономерностей учебно - воспитательного процесса с учётом вопросов здоровьесбережения;

­обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей;

­установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученным материалом;

­логичность и эмоциональность всех этапов учебно - воспитательного процесса, обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока;

­эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры;

­тщательная диагностика, прогнозирование, планирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития учащихся.

Иностранный языкхарактеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Поэтому уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий на дисциплине чрезвычайно важно.

## Здоровьесберегающее образование на уроках иностранного языка опирается на принципы:

- природосообразности,

- преемственности,

- вариативности,

- прагматичности (практической ориентации).

Целью применения здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка является укрепление и поддержание физического и психического здоровья школьника, предотвращение развития новых заболеваний.

Средства достижения

- учет особенностей аудитории (изучение и понимание человека);

- создание благоприятного психологического фона на уроке;

- использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;

- создание условий для самовыражения учащихся;

- инициация разнообразных видов деятельности;

- предупреждение гиподинамии.

Результаты:

- предотвращение усталости и утомляемости;

- повышение мотивации к учебной деятельности;

- прирост учебных достижений.

При организации занятия педагог должен учитывать:

1.Интенсивность умственной деятельности в ходе занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Время | Нагрузка | Деятельность |
| 1-й этап. Врабатывание (оргмомент, фонематическая зарядка, вводная беседа) | 5 мин. | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную.  Повторение |
| 2-й этап. | 20–25 мин.  на 15-й мин | Максимальная работоспособность  Максимальное снижение  работоспособности | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом |
| 3-й этап  Конечный порыв (актуализация пройденного материала) | 10–15 мин. | Небольшое повышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

2.Свидетельства утомления:

1) снижение продуктивности труда: увеличивается количество ошибок и время выполнения задания;

2) ослабление внутреннего торможения: двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

3)появление чувства усталости;

4) шум в классе.

В рамках технологии здоровьесбережения учителю ИЯ рекомендуется:

1. Использовать частую смену видов учебной деятельности (опрос, письмо, аудирование, чтение, рассказ, составление диалогов, просмотр наглядных материалов, работу с компьютером, ответы на вопросы, рисование, работу с интерактивной доской); норма: 4–7 видов деятельности за урок.

2. Применять не менее трех видов преподавания(словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповую, парную, индивидуальную, самостоятельную работу), чередуя их не позже чем через 10–15 минут;   
3. Использовать методы, способствующие активизации и творческому самовыражению учащихся, – непринужденную беседу, выбор действия, способа действия, взаимодействия, свободу творчества; активный метод – ученик в роли учителя, исследователя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевую игру, дискуссию, семинар.

4. Применять динамические паузы или минуты релаксации(норма: дважды за занятие, через 15–20 мин. урока по 1 мин. из трех упражнений).   
5. Обязательно наличие внешней мотивации (оценка, поддержка, соревновательный момент).

6. Стимулировать внутреннюю мотивацию – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к материалу, удовольствие от полученных знаний.

7. Поддерживать у детей веру в собственные силы для достижения желаемых результатов в учебе.

8. Создавать ситуацию успеха (необходимо постоянное поощрение интеллектуальных способностей ребят).

9. Справедливо оценивать ответы школьников (использовать вариативную систему оценивания: за один урок ставьте баллы за каждый вид деятельности, суммируя их в конце; тогда понятие «двойка» просто исчезнет). Оценка должна помогать, а не отбивать охоту учиться.

## Методы технологии здоровьесбережения на уроках иностранного языка.

1.Физкультминутки, кратковременные перерывы для проведения упражнений, являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление.  
Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Основные виды физкультминуток:   
1) упражнения для снятия общего или локального утомления;   
2) упражнения для кистей рук;   
3) гимнастика для глаз;   
4) гимнастика для слуха;   
5) упражнения, корректирующие осанку;   
6) дыхательная гимнастика;   
7) артикуляционно-мимическая гимнастика.

Требования к организации и проведению физкультминуток:  
1. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки считается 15–20-я минута урока.   
2. Длительность физкультминуток – 1–5 минут. Каждая включает комплекс упражнений, повторяемых 4–6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.   
3. Комплексы подбираются в зависимости от вида и содержания урока. Упражнения должны быть разнообразными, так как монотонность снижает интерес, а, следовательно, и результативность.   
4. Физкультминутки следует проводить на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даст желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.   
5. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Ilikethesun,-

I like the spring,

I like the birds,

That fly and sing.

Говоря об иных методах технологии здоровьесбережения, следует отметить, что она реализуется главным образом через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока иностранного языка. Урок должен быть зоной психологического комфорта. Здесь невольно вспоминается высказывание Константина Дмитриевича Ушинского: «Учитель!  Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов». В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменяется микроклимат на уроках. С этой целью используются

2.Методы эмоциональной раскачки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлексию, визуализацию и релаксацию.

1.Упражнение «Комплименты».

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

Игра «Вам-сообщение».

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

2.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.

3. Упражнение на релаксацию и визуализацию.

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина.

Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.

Продолжительность 3-5 минут.

{Quiet music)

Sit comfortably. Close your eyes.

Breathe in. Breathe out.

Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Nothing diverts your attention. You are relaxing. (Pause)

Your troubles float away. You love your relatives, your school, your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits. Open your eyes. How do you feel?

Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является похвала ученика.

Онаможетбытьвербальной: «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» ит.д.

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

Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках.

На уроках ИЯ следует широко практиковать самооценивание и взаимооценку. Например, оцени свою работу на уроке, используя смайлики:

good (хорошо)

ok (нормально)

Try again ! (попробуй еще!)

Помимо этого, на уроках ИЯ через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания используются индивидуальный и дифференцированный подходы. Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика.

Например, для выполнения определенных заданий на уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы. Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме.

В уроки ИЯ необходимо вносить элементы уровневого обучения: выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме.

Лучшему овладению языковым материалам, снятию усталости и повышению мотивации к обучению на уроках английского способствуетдвигательная активность учеников.

Отличительной особенностью многих упражнений на уроке 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. Здесь срабатывает еще и другой вид памяти, который можно назвать «память тела»или «память мышц». Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку.

Чтобы учащиеся получали подлинное удовольствие от общения с иной языковой культурой, самостоятельно могли прочесть по-английски занимательный текст, оценить знаменитый английский тонкий юмор, пополнить свой лексический запас, необходимо широко практиковать обучение через развлечение и игру, особенно на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

С целью повышения интереса к английскому языку в урок вводятсязанимательные элементы

Для повышения мотивации, особенно на старшем этапе, подходит метод проектов.

Метод проектовявляется составной частью обучения английскому языку и поддерживает мотивацию к учению – в проектной работе она всегда положительная – и личный интерес: проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка базируется на учете физиологических и психологических особенностей детей и приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастанию удовлетворенности ребят полученными знаниями, повышению качества знаний по предмету, укреплению и сохранению здоровья школьников.

В заключение хотелось бы привести слова академика Н.М. Амосова:“Здоровье необходимо. Это базис счастья…Добыть здоровье проще, чем счастье. Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю.… Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.

## ****СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ****

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педаго­гики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**1. *Этап начального ознакомления с основными понятиями и пред­ставлениями.***  
Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни идобиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения,

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элемен­тарных правилах здоровьесбережения.
2. Создать элементарные представления об основных по­нятиях здорового образа жизни.
3. Добиться выполнения элементарных правил здоровь­есбережения (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.   
   Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попыт­ках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

**2. *Этап углубленного изучения.***  
Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
2. Добиться  сознательного  выполнения   элементарных правил здоровьесбережения.
3. Формировать практически необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбе­режения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углублен­но познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии;  
б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;   
в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

**3. *Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.***  
Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.
2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

В целях углубления компетенций по здоровьесбереженню используют различные методы и приемы:

* практический метод,
* познавательная игра,
* ситуационный метод,
* игровой метод,
* соревновательный метод,
* активные методы обучения,
* воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть:

* элементарные движения во время занятия;
* физические упражнения;
* физкультминутки и подвижные перемены;
* «минутки покоя»;
* различные виды гимнастики (оздоровительная гимнасти­ка, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
* лечебная физкультура;
* подвижные игры;
* специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);
* массаж;
* самомассаж;
* психогимнастика,
* тренинги,
* элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
* фитобары в стенах школы,
* кабинет физиотерапии,
* оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
* различные реабилитационные мероприятия;
* массовые оздоровительные мероприятия,
* спортивно-оздоровительные праздники,
* тематические праздники здоровья др.

Применение элементов здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка

Школьный курс английского языка имеет практическую направленность. На уроках английского языка соблюдаются гигиенические требования и учитывается чередование и смена видов деятельности в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом они должны усвоить большой объем нового материала (лексические единицы, грамматические формы), приобрести произносительные навыки. Я стремлюсь создать приятную, располагающую к занятиям обстановку. И в этом мне помогают зарядки-релаксации.

Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, пение, танцы, игры-соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, драматизация небольших сценок.

На начальном этапе я провожу по 2 физкультминутки за урок, сопровождая их песнями, стихами, скороговорками на английском языке. Вслед за учителем или диктором школьники многократно повторяют слова, речевые клише, предложения. В ход идут различного рода движения (хлопки, притопы, повороты туловища, ходьба, бег на месте и т.д.). Вместе с тем ненавязчиво убеждаю детей в том, что надо много работать над фонетикой, лексикой и грамматикой.

I like the sun,

I like the spring,

I like the birds,

That fly and sing.

 Я считаю очень важным, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед новым предметом. К сожалению, это явление наблюдается среди малышей. Учу детей аутотренингу, внушаю им, что они ничего не должны бояться, должны быть раскрепощенными, тогда им легче будет усваивать новый материал. Считаю, что в средних и старших классах аутогенная тренировка обязательна в начале урока или в середине, потому что многие из учащихся еще не могут «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, а некоторым из них бывает необходима психологическая поддержка. Центральной задачей AT является регуляция собственных эмоций.

Пример комплексной релаксации. Продолжительность 3-5 минут.

{Quiet music)

Sit comfortably. Close your eyes.

Breathe in. Breathe out.

Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Nothing diverts your attention. You are relaxing. (Pause)

Your troubles float away. You love your relatives, your school, your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits. Open your eyes. How do you feel?

Просмотр мультфильмов на английском языке также стимулирует интерес учащихся к уроку, настраивает на запоминание и одновременно дает психологическую разгрузку.

На уроках в минуты отдыха мы часто поем. Песня хороша на всех уровнях обучения, она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Песни я подбираю такие, чтобы их можно было бы петь хором, легко запомнить мелодию, слова. Песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или в конце урока, когда нужна разгрузка, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Через песню мы учим лексику, практикуем грамматические структуры, отрабатываем фонетику языка и т.д.

Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к предмету. Например:

I Can Play the Piano I can play the piano, Piano, piano, I can play the piano, And you can play with me! I can sing and I can dance, Sing and dance, sing and dance, I can sing and I can dance, And you can dance with me!.

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Игра - дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Я применяю игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие.

Например, игры-пантомимы:

При изучении алфавита - изобразить букву головой (причем один изображает, другие отгадывают).

Изобразить любимое животное (тема "My pet") движением, мимикой, голосом, жестами).

Изобразить действия, которые выполняем каждый день (тема "My day").

Эти игры используются для развития координации частей тела, пространственно-временных ориентировок.

Ролевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни. Учащимся средних классов очень нравятся ролевые игры (Больница, Аптека, Прием у врача, На рынке, Покупка продуктов, Интервью со спортсменами). Они забывают о своем психологическом дискомфорте.

Учащимся 10-11-х классов по душе игра-проект (Project), где они пишут проекты, защищают их, учась тем самым отстаивать свою точку зрения с одной стороны и совершенствуя английскую речь с другой. Этот вид деятельности делает их жизнерадостными, оптимистичными, уверенными в себе.

Несколько слов хочется сказать о драматизации (acting out) как о виде релаксации на уроке английского языка. Я считаю, что драматизация способствует развитию навыков общения на английском языке, расширяет кругозор детей.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без стрессов, а также сохранять свое и ценить чужое здоровье.