ЕПИШИНА АЛЛА АЛЕКСАНДРОВНА, УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 12 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА"

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСУБЛИКА.Г.МАКЕЕВКА

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА.

 Здоровье нации любой страны – это здоровье ее детей. Данные многочисленных исследований ученых показывают, что источник возникновения отклонений в здоровье взрослых нужно искать в их детстве.

 Среди факторов, способствующих снижению уровня детского здоровья, важнейшая роль принадлежит нагрузке в школе. Поэтому внедрение оздоровительных технологий позволит предупредить умственную перегрузку у школьников.

 Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально благоприятной и комфортной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия негативных воздействий на организм школьника. Учитель обязан стремиться вызвать положительное отношение к предмету, увеличивать энтузиазм и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха перед этим предметом.

 Современный урок английского языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учащихся концентрации внимания, напряжения сил. Хорошо известно, что внимание учащихся в младшем и среднем звене неустойчиво. Быстрая утомляемость на уроках иностранного языка вызвана спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений.

 Для повышения здоровья учащихся большое значение имеет структура урока. Требования к уроку в условиях здоровьесберегающих технологий должны быть следующие:

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

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

 - эффективное использование элементов здоровьесберегающих технологий, таких как физкультминутки, игры, песни, релаксация и т. д.;

 - тщательное планирование этапов каждого урока с учетом особенностей развития и возраста учащихся.

 Чтобы избежать усталости учащихся нужно менять виды работ: самостоятельная работа, самопроверка, чтение, письмо, аудирование, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, "мозговой штурм", работа в группах и т.д. Все это способствует развитию умственных операций, памяти и одновременно отдыха учащихся. Смена разных видов должна производиться через каждые 7-10 минут.

 С целью предотвращения утомления учащихся, а также с целью профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я стараюсь включать оздоровительные моменты:

 -игры,

 -физкультминутки,

 минутки релаксации;

 -гимнастика для глаз.

Игра.

 Все дети, как известно, очень любят играть. Так почему бы не использовать это с целью обучения детей чтению, аудированию, письму и говорению на английском?

 С этой целью можно использовать разные виды игр:

• фонетические: эти игры основаны на театрализации стишков, а у младших школьников даже слов или скороговорок: Red lorry, yellow lorry; A big black bug bit a big black bea; Luke Luck likes lakes;

 • для учащихся порой сложно дается произношение некоторых английских звуков, поэтому при их введении я обычно обыгрываю звуки в игровых ситуациях, например: у нас болит горло, давайте покажем его врачу [ɑ:]; мы замерзли, давайте погреем свои ручки [h]; давайте откусим большое яблоко [æ];

• также можно использовать всевозможные сказки, например о язычке (дети очень любят повторять в процессе прослушивания разные звуки, издаваемые героями сказки и сами придумывающие разные истории с ними);

• лексические: кроссворды; песенки.

 Игра также является одной из форм релаксации. Она используется для снятия напряжения, монотонного повторения, при отработке речевого материала, при активизации речевой деятельности. Вот несколько игр:

1. Имитация изученных слов. Дети с помощью пантомимы показывают новые слова, которые нужно угадать.

2. Игра в мяч. Используйте мяч для повторения правил или слов. Попросите детей стать в круг или рядом с их стульями. Задать вопрос и затем бросить мяч избранному ребенку, пытающемуся на него ответить. Если ребенок не правильно отвечает, он возвращает мяч учителю и садится. Учитель повторяет вопросы и бросает мяч другому ребенку.

3. Игра "Внимание". Детям показываются картинки по изученной лексике, в течение короткого времени они их запоминают. Учитель убирает часть картинок, и дети называют пропавшие.

4. Класс делится на команды. На столе учителя лежит рассказ. Члены команды подходят к столу, запоминают предложения и шепотом пересказывают своей команде.

5. Хлопаем в ладони. Члены обеих команд становятся в круг. Ведущий – в центре круга. Он называет , например, овощи и фрукты. Когда дети слышат название овощей, они хлопают один раз, когда слшат название фруктов, то хлопают два раза. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Победительницей считается та команда, в которой останется больше игроков.

6. Игра «Simon says». В такой игре количество участников должно составлять хотя бы три человека. Один из детей играет роль Саймона и говорит вслух простые инструкции на английском: Touch your nose, Touch your ears, Open your books/ Touch something red, Touch something green и т.д.

7. Попросите учащихся написать слова или числа в воздухе, используя , например, свой правый локоть.

8. Писатели. Составить краткий рассказ на тему, например, «Самый счастливый/грустный предмет у меня в комнате»

Физкультминутка

 Физкультминутка - неотъемлемая часть любого урока в начальной, средней и даже старшей школе, если учитель не хочет, чтобы гиперактивность современных детей мешала ему в проведении урока. Не исключение и урок английского языка. Наблюдения показывают, что запоминание бывает более эффективным, если после работы на запоминание младшие школьники расслабляются или занимаются совершенно иным видом деятельности. Мини-инсценовки на всем известные стихи и песни, недавно изученные наизусть, исполняемые в проходах между партами или даже сидя за партами, в зависимости от того, какие движения нужно выполнять. к примеру:

 Please/No thank you. Please/No thank you. (Clap your hands under your chin as if asking for something, then shake your head and wave your hand in front of your face as if saying, "No thank you.")Please, please, please, please. No thank you.Please/No thank you. Please/No thank you.Please, please, please, please. No thank you.

Минутки релаксации.

 Релаксацию можно проводить либо под музыку, либо в тишине, сопровождая расслабление командами.

1. My hands upon my head I place

 On my shoulders, on my face

 Then I put them in front of me

 And gently clap: one, two, three!

2. 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?

Зарядка глаз, чтобы снять напряжение.

Look at the ceiling,

Look at the floor,

Look at the window,

Look at the door.

Point to the window,

Point to the door,

Point to the ceiling,

Point to the floor.

• Быстро моргать глазами, закрыть глаза и спокойно сидеть, медленно считать до 5-ти. Повторить 4-5 раз.

• Прочно зажмурить глаза (считая до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.

• Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

• Просмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, затем перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

• В среднем темпе выполнять круговые движения глазными яблоками влево и столько же вправо. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

• Упражнение выполняется сидя. Откинуться назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.

• Упражнение выполняется сидя. Откинуться на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмуриться, открыть веки. Повторить 5-6 раз.

• Выполняется сидя. Руки на поясе, поворачивая голову направо смотреть на локоть правой руки; поворачивая голову налево, смотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

• Выполняется сидя. Поднять глаза вверх, сделать глазами круговые движения по часовой стрелке, затем сделать глазами круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

• Выполняется сидя. Руки вверх, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

 Во время исполнения дети считают вслух на английском языке.

 И в завершение, хочется обратить внимание на то, что, учитывая повышенную утомляемость современных школьников, необходимо рационально чередовать разные виды деятельности на уроках английского языка, в том числе и двигательную активность, сопровождаемую английской речью.

 Надо учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем внедрять оздоровительные технологии на уроках, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровее и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровье детей - это общая проблема не только медиков, а прежде всего педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий.

Литература:

1. Казачинер О. С. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе / Елена Семеновна Казачинер. – Х.: Основа, 2011. – 112 с.

3. Петриченко Г. И. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условия повышения качества обучения / Г. И. Петриченко // Начальная школа. – 2008. – №9. – С.63–64.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. –М.:АРКТЫ. –2005. – С. 32 –35.

5. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основе организационно-методические подходы ее реализации / Н.И. Соловьева. – М.:Образование. – 2004. – № 17. – С 23-28.

6. Шляхтова Г. Использование элементов здоровьезберегающих технологий на уроках английского языка / Г. Шляхтова // ENGLISH Прилож.к газ. "Первое сентября". – 2006. – №17. – Р.13–15.

7. http://www.gooverseas.com/blog/10-best-games-esl-teachers