**Здоровье сбережение на уроках английского языка.**

 **Учитель английского языка**

 **Самусева Е.Н.**

                                                                                                           “Мы воспитываем не ребенка, а человека.

                                                                                                                             Человека в человеке. Личность.”

                                                                                                                                                           С.С. Соловейчик

В нашей   школе мы, учителя иностранного языка, ищем и, хотелось бы надеяться, успешно находим формы и методы работы с детьми для развития умения адаптироваться в меняющихся жизненных условиях, самостоятельно приобретая необходимые знания, умело применяя их на практике, т. е. самостоятельно трудиться над развитием самого себя. Мы уделяем большое внимание здоровье сбережению.

Работая над здоровье сбережением, мы определяем качество образования по следующим критериям:

* Физическое здоровье:

уровень вале логической культуры, т. е. как ученики умеют учиться, не перегружая себя. Учащиеся знают упражнения для отдыха глаз, упражнения для осанки, упражнения на концентрацию внимания, умеют расслабляться.

* Психическое здоровье:

эмоциональная удовлетворенность школьника на уроках иностранного языка.

* Духовно – нравственное здоровье:

уровень социализации: ответственность, организованность, доброжелательность, открытость.

Какая проводится работа по сохранению здоровья учащихся на уроках английского языка?

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

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, необходимо предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока необходимо включать многократные зарядки – релаксации, отводя на них 3-5 минут.

Цель релаксации – снять напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить, что при проведении релаксации не нужно ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения.

Ниже приводятся некоторые виды разрядки, которые применяются на уроках английского языка.

I. Оздоровительные двигательные минутки.

Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение служит торможению умственной деятельности учащихся. Ее проводим с первых уроков, когда по команде учителя или одного из учеников все учащиеся встают и выполняют простые движения.

 Правила организации игровых двигательных минуток в школе.

- В игровых двигательных минутках участвуют учащиеся в возрасте от 7 до 16 лет.

- Игровые двигательные минутки можно использовать как на уроке, так и во время обычной школьной перемены, во время тренингов, для проведения внеклассной работы.

- Упражнения могут выполнять как взрослые, так и дети.

- Упражнения не требуют большой подготовки и материальных затрат на подручные средства.

- Упражнения сопровождаются музыкой, которую выбирают сами учащиеся.

- Все упражнения можно выполнять всем классом, в группе, в паре, в одиночку (например дома), во время рефлексии урока, в ходе психолого-педагогических тренингов.

**Структура проведения игровых двигательных минуток.**

1. Все упражнения построены по принципу “от простого к сложному”.

2. На последующих уроках ребята могут повторять полюбившиеся упражнения, совершенствовать их, видоизменять, придумывать свои элементы в выполнении упражнений.

3. В ходе каждой двигательной минутки ребята могут выучить новое упражнение.

4. Никаких отметок за выполнение упражнений учителем не ставится.

Постепенно движения усложняются: это могут быть ходьба, бег, игры в мяч.

При выборе видов разрядки выбираются упражнения, которые не приводят к нарушению дисциплины в классе и учитель следит  за тем, чтобы движения выполнялись четко, красиво.

Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. После физкультминутки ребята становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Учащимся был задан вопрос: “Физкультминутки на уроках мешают или помогают?”

Ответы были такие:

- помогают преодолевать сонливость и однообразность урока        - 35%;

- повышают работоспособность        - 30%;

- создают хорошее настроение        - 20%;

- способствуют общению        - 6%;

- мешают уроку        - 5%;

- ограничивают время урока        - 4%.

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволят им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. (Рис.2) Главным в проведении оздоровительных минуток является заинтересованность учащихся в сохранении собственного здоровья. Минутки будут способствовать и сохранению психического здоровья учащихся. Ребята будут больше общаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры.

II. Выполнение команд

Самые простые команды можно давать несколько раз на протяжении урока, если учащиеся устали.

При выборе команды используется лексика, которая уже изучена, что способствует ее повторению и закреплению.

“Японская школа”:

Учащиеся стоят возле парт. В начале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

После выполнения наклонов, по команде учитель, ученик, стоящий за первой партой, должен повернуться к стоящему за ним ученику, сделать поклон и пожать руку, следующий ученик повторяет то же самое, пока не выполнят все ученики класса. Наклон должен быть сделан как можно ниже. Задание выполняется в быстром темпе, чётко и слаженно, без шума.

“Близнецы”:

Учащиеся встают и выходят из-за парт. Они кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- присесть;

- встать;

- встать на цыпочки;

- наклониться влево;

- наклониться вправо;

- прогнуться назад;

- постоять на правой ноге, согнув левую в колене;

- постоять на левой ноге, согнув правую в колене;

ребята должны выполнять команду слаженно и очень тихо.

Вот несколько команд на улучшение качества зрения, которые отлично тренируют глазную мышцу, предотвращает ее спазмы:

Вращения        Вертикали - горизонтали

Вращать глазами сначала 10 раз по часовой стрелке, а потом в обратную сторону. Закрыть глаза и повторить то же самое.        Не поворачивая головы, интенсивно двигать глазами вверх – вниз, вправо – влево (10-15 раз).

Удивление

Сильно зажмурить и посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, как будто чему-то удивляетесь.

Диагонали

Направить взгляд в левый нижний угол, сосредоточить взгляд на этой точке.

После трех морганий повторить в правую сторону. После скосить глаза в левый верхний угол, а теперь в правый

“Косые глаза”        Расслабление

Поднести палец к переносице, посмотреть на него. Затем медленно отвести палец вдаль, продолжая за ним глазами.        Плотно закрыть глаза, расслабить лоб.

Попросить ребенка подумать о чем-нибудь приятном.

Команды можно применять и в играх. Разновидностью команд может быть игра в “говорящее зеркало”. Учитель выполняет перед “зеркалом” (классом) движения, которые повторяются всеми учащимися. При этом учитель сопровождает свои движения словами, а класс – “зеркало” - повторяет сказанное учителем.

Можно предложить учащимся изобразить в рисунке то, что они от него слышали. Например, рисуя человека и комментируя, легко можно запомнить слова по теме “Внешность”. Делая рисунки, учащиеся не только отдыхают, но и усваивают непроизвольно лексический и грамматический материал.

Игра

Одной из форм релаксации является игра. Она используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Например, игра в поговорки и пословицы, которые расширяют кругозор и обогащают словарный запас учащихся. Вот несколько игр:

1. Учитель начинает поговорку, а учащиеся заканчивают ее.

2. Учащиеся должны быстро найти русские эквиваленты пословицам на английском языке.

3. С помощью ключевых слов и выражений учащиеся составляют монолог (диалог) и заканчивают его соответствующей пословицей.

4. “Цветок”

Теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свое лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки, руки поднимаются в стороны- цветок расцвёл; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

5. “Поза покоя”

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положит на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение…

И становится понятно –

Расслабление приятно!

При отработке спряжения глаголов мы проводим игру – пантомиму.

III. Песня на уроке

Хорошим видом релаксации является песня, которая предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Она снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

IV. Шутливые истории на уроке

Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию усталости напряжения, является смех. Для этого рассказывается что-нибудь забавное, остроумное из классной жизни. Используются также рассказы в картинках, смешные игрушки.

V. Новизна и не традиционность учебного материала

Ожидание необычного, особая заинтересованность так же служит релаксации учащихся, т. к. затрагивают эмоциональную сферу. Интерес вызывает знакомство с новыми иллюстрированными журналами на английском языке, рассказ о каком-нибудь городе с показом фотографий, картинок и т. д. Рассказ способствует снятию усталости напряжения, созданию расслабленной обстановки, он не носит учебного характера.

Результаты использования различных видов разрядки говорят сами за себя.

Результаты опроса учащихся

На вопрос: “Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения оздоровительных минуток?” учащиеся ответили следующим образом:

- уроки проходят быстрее        - 20%; уроки стали интереснее  - 27%;

- повысилась активность на уроке - 10%;

Таким образом, особую роль релаксации на уроке английского языка определяется тем, что она позволяет без труда переключаться с одного вида речевой деятельности на другой. Для снятия напряжения во время урока необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринужденно, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учащихся создавалась бы располагающая к занятиям обстановка.