

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ  
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**



**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.**

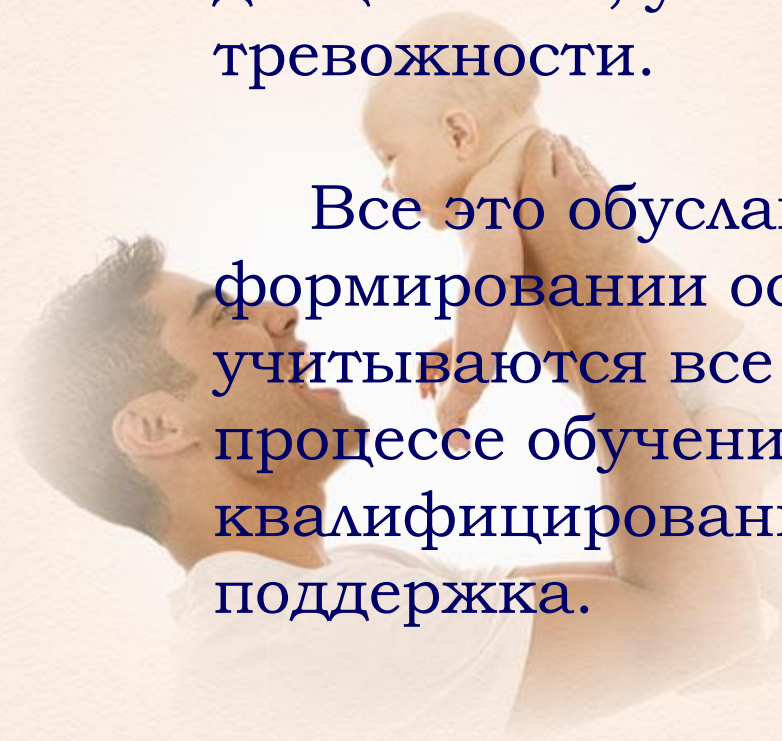
По статистике состояния здоровья большую группу составляют дети, находящиеся **«между здоровьем и болезнью».**

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.***

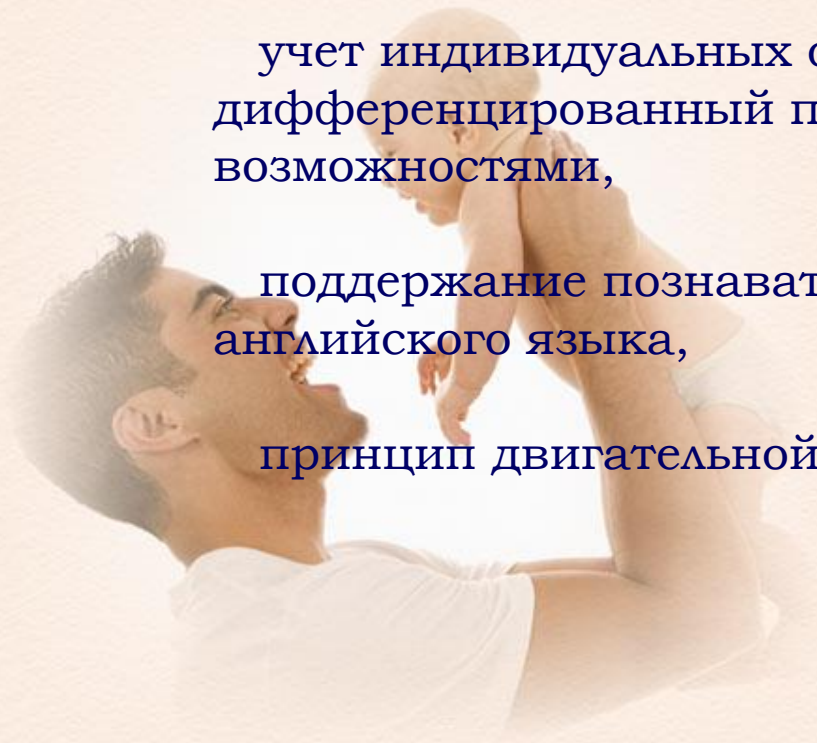
На моих уроках я использую:

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.



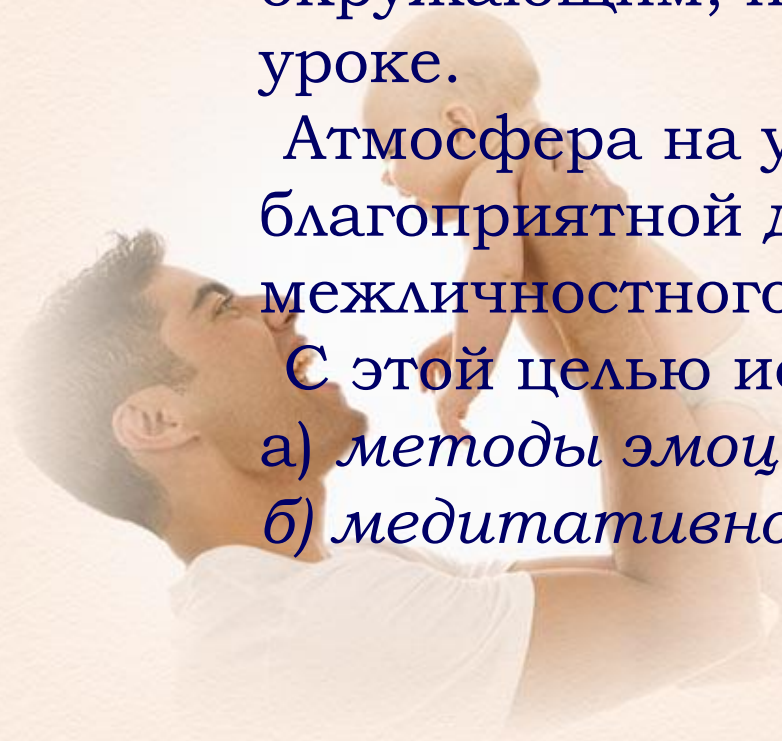
## УРОК – ЗОНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА.

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.*



## ***А) 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.



## **Б) 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.



## **УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ И ВИЗУАЛИЗАЦИЮ**

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы.



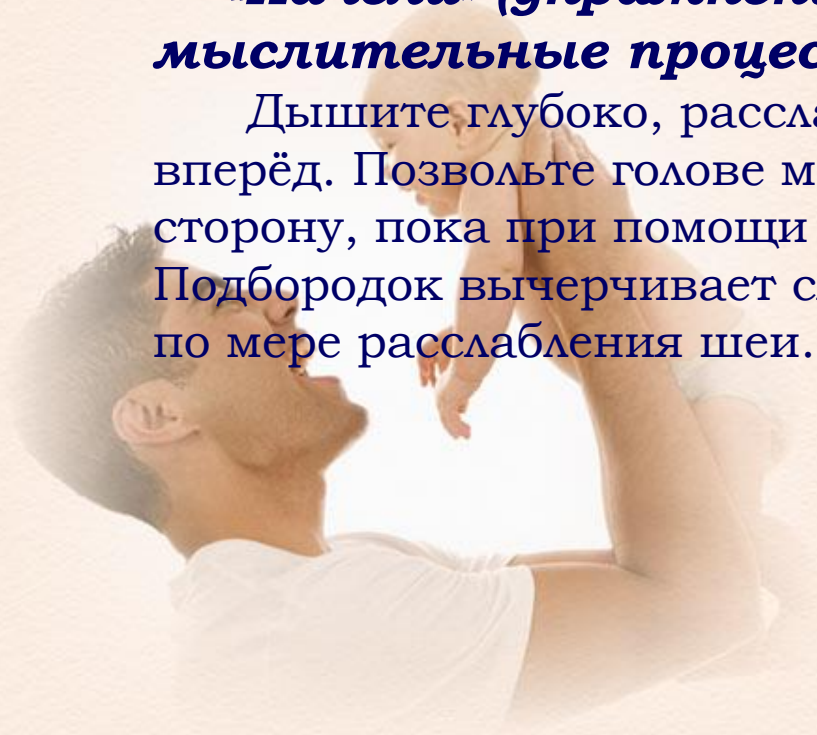


***«Ушки на макушке» (улучшает внимание, ясность восприятия и речь).***

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.



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

на моих 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.



- *Двигательная активность* учеников на уроке английского языка способствует лучшему овладению языковым материалом, снятию усталости и 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.



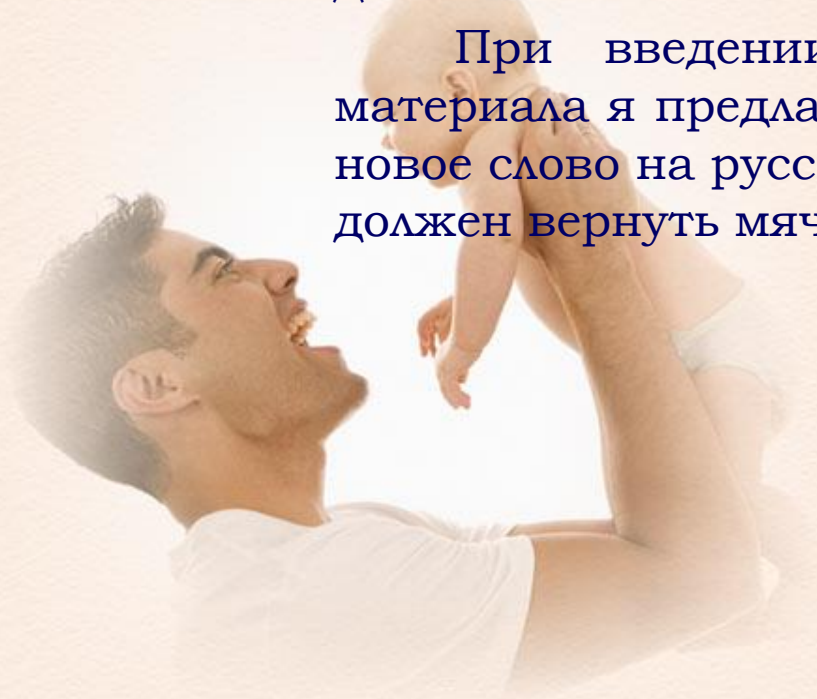
- Look left, look right,  
**ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ**  
Look up, look down,  
Look around.  
Look at your nose,  
Look at that rose,  
Close your eyes,  
Open, wink, open and  
smile.  
Your eyes are happy  
again.



## ПОДДЕРЖАНИЕ ИНТЕРЕСА К ИЗУЧЕНИЮ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

На своих уроках я использую **игровую методику**, 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.



***Для повышения мотивации, на всех этапах обучения, подходит метод проектов.***

Данный метод является 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.





Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости.

Разнообразии 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. Делимся на группы по цвету карточки, по символу, по разрезающей картинке, по месяцу рождения и т.п.



# РЕЗУЛЬ ТАТ

Через год работы по формированию условий адаптивной среды был зафиксирован более высокий уровень настроения, оптимизма и более низкий уровень фоновой тревожности учащихся.

