

# Использование здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка

**Маринина Е.Н.**  
**учитель английского языка,**  
**2016-2017 уч. год**

«Человек есть мера всех вещей»

Протагор

**“A sound mind  
in a sound  
body”**





# Актуальность технологии

- Применение лично-ориентированного подхода;
- Субъект-субъектные отношения на основе партнёрства;
- Проведение уроков в нестандартной обстановке;
- Формирование стремления к самосовершенствованию, самовыражению;
- Выработка коммуникативных навыков, толерантности
- Повышение мотивации к обучению;
- Использование группового метода для формирования самостоятельной позиции;
- Развитие монологической речи, умения анализировать, сравнивать, делать выводы, давать оценку;
- Оздоровляющий эффект.

# Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

| Этап урока  | Время            | Нагрузка   | Деятельность   |
|---|------------------|--|--|
| <b>Вводный</b><br>(организационный момент, зарядка, вводная беседа) | <b>5мин</b>      | Относительно <b>невелика</b>                                     | <b>Репродуктивная</b> , переходящая в <b>продуктивную</b> .<br>Повторение. |
| <b>Основной</b>   | <b>20-25 мин</b> | <b>Максимальная</b> работоспособность.<br>Снижение на 15 минуте. | <b>Продуктивная, творческая</b> .<br>Знакомство с новым материалом.        |
| <b>Заключительный</b><br>(актуализация пройденного материала)       | <b>10-15 мин</b> | Небольшое <b>повышение</b> работоспособности                     | <b>Репродуктивная</b> .<br>Отработка основных моментов пройденного.        |

# Общие характерные симптомы утомления

- Появление боли и неприятных ощущений в различных частях тела;
- Отрицательные эмоции – раздражительность, нервозность, чувство бессилия, иногда – агрессия;
- Невнимательность;
- Снижение скорости и ритмичности выполнения заданий, увеличение числа ошибок;
- Желание отдохнуть.

# Главные причины, вызывающие утомление учащихся на уроке

- Профессиональные ошибки и низкий уровень компетентности учителя;
- Перегруженность школьных учебных программ, интенсификация учебного процесса;
- Левополушарный перекоп содержания учебных программ и методов преподавания;
- Несоблюдение санитарно-гигиенических условий в классах и школе;
- Нарушение организационно – педагогических требований к проведению образовательного процесса.

# Структура рациональной организации урока английского языка

| Факторы урока   | Показатели                                       |
|---|--|
| Плотность урока   | <b>60% - 80%</b>                                 |
| Число видов учебной деятельности                                | <b>4 -7</b>                                      |
| Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности. | Не более<br><b>10 минут</b>                      |
| Частота чередования видов учебной деятельности.                 | Смена не позднее<br>чем<br><b>через 10 минут</b> |
| Число видов преподавания  | не менее<br><b>3 мин</b>                         |
| Наличие эмоциональных разрядок.                                 | <b>2-3</b>                                       |



# Требование к здоровьесберегающему уроку.

## Наличие методов:

- Активизации, инициативы и творческого самовыражения
- Свободного выбора (действия, способа действия), свобода творчества;
- Активной работы (ученик в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар);
- Направленных на самопознание, и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения);
- Мотивации деятельности на уроке (внешней и внутренней)

\* **Использование нестандартных уроков:**

\* Уроки-игры

\* Уроки-дискуссии

\* Уроки-соревнования

\* Театрализованные уроки

\* Уроки-консультации

\* Уроки с групповыми формами работы

\* Уроки взаимообучения учащихся

\* Уроки творчества

\* Уроки- аукционы

\* Уроки -конкурсы

\* Уроки-обобщения

\* Уроки -фантазии

\* Уроки-экскурсии

\*



# Разрядки на уроке:

- \* физкультминутки
- \* игра
- \* песня
- \* музыкальная пауза
- \* упражнения для коррекции осанки
- \* упражнения для глаз
- \* релаксация
- \* хромотерапия



# Требование к здоровьесберегающему уроку

- Оптимальные: температура и свежесть воздуха, освещение;
- Чередование видов учебной деятельности;
- Психологический климат на уроке;
- Наличие эмоциональных разрядок;
- Наличие физкультминуток;
- Скомканное, не скомканное завершение урока;
- Своевременное окончание урока.

# Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика;
- артикуляционно-мимическая гимнастика.

# Упражнения для снятия общего или локального утомления

1. 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

2. Initial position is the same. Stand up and sit down 4 times

3. Initial position: standing. A line legs with the shoulders. Bend over, trying to reach your toes. Repeat the exercise 3-4 times

4. Jump in place (15 times)

5. Walk in place quietly, gradually slow the pace

1. И.п.: сидя на стуле. Согнуть руки, ладони положить на затылок, отвести локти назад, прогнуться, потянуться (вдох). Вернуться в и.п. (выдох). (Повторить 3–4 раза)

2. И.п.: то же. Вставать и садиться 4 раза

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Пружинистые наклоны вниз, стараясь достать носки. (Желательно повторить 4–5 раз)

4. Прыжки на месте (15 раз)

5. Спокойная ходьба на месте с постепенным замедлением темпа

# Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения

1. Initial position: sitting on the chair.

1 – bend your head right;

2 – initial position;

3 – bend your head left;

4 – initial position;

5 – turn your head forward, don't raise your shoulders;

6 – initial position. Repeat 3–4 times. The pace is slow

2. Initial position – standing, put hands on the waist.

1 – turn the head right;

2 – initial position;

3 – turn the head left;

4 – initial position.

Repeat 4–5 times. The pace is slow

1. И.п.: сидя на стуле.

1 – голову наклонить вправо;

2 – и.п.;

3 – голову наклонить влево;

4 – и.п.;

5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать;

6 – и.п. Повторить 3–4 раза.

Темп медленный

2. И.п.: стоя, руки на поясе.

1 – поворот головы направо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы налево;

4 – и.п..

Повторить 4–5 раз. Темп медленный



# Упражнение для мобилизации ВНИМАНИЯ

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;
- 11 – левую руку на пояс;
- 12 – правую на пояс;
- 13–14 – хлопки руками по бедрам.

Повторить 4–6 раз. Темп – 1-й раз медленный;

2 – средний; 3–4-й раз – быстрый; 5–6-й раз – медленный



# Для снятия утомления с мелких мышц КИСТИ

Initial position: sitting, the hands are raised.

1 – make a fist;

2 – unclasp your hands. Repeat 6–8 times.

Then put your hands down and shake them. The pace is slow

И.п.: сидя, руки подняты вверх.

1 – сжать кисти в кулак;

2 – разжать. Повторить 6–8 раз. Затем

руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний

Five little gentlemen

Going for a walk.

Five little gentlemen

Stop for a talk.

Along came five ladies

They stood all together

And they began to dance

(5 пальчиков – джентльмены, 5 – леди, они встречаются и начинают танцевать)

# Для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Initial position: standing with hand on your waist;  
1 – put the right hand forward, the left hand up;  
2 – change the hands' position. Repeat 3–4 times. Then put down hands and shake them, bend your head forward.  
Then repeat 3–4 times more. The pace is slow

Initial position: sitting, hands are up.  
1 – make a fist;  
2 – unclasp your hands. Repeat 6–8 times. Then put hands down and shake them.  
The pace is slow

И.п.: стоя, руки на поясе;  
1 – правую руку вперед, левую вверх;  
2 – поменять положение рук.  
Повторить 3–4 раза. Потом расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями, наклонив голову вперед.  
Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний

И.п.: сидя, руки вверх.  
1 – сжать кисти в кулак;  
2 – разжать.  
Повторить 6–8 раз.  
Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.  
Темп средний

# Гимнастика для глаз

## □ Вращения

Вращать глазами сначала 10 раз по часовой стрелке, а потом в обратную сторону. Закрывать глаза и повторить то же самое.

## □ Вертикали – горизонтали

Не поворачивая головы, интенсивно двигать глазами вверх – вниз, вправо – влево (10–15 раз).

## □ Удивление

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

## □ Диагонали

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

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

## □ «Косые» глаза

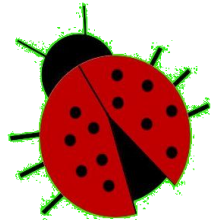
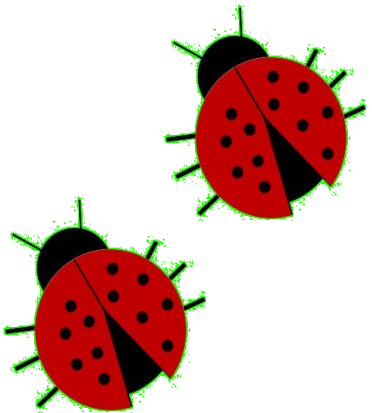
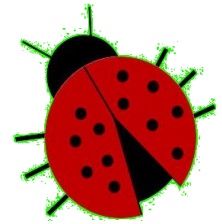
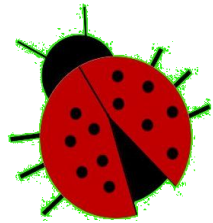
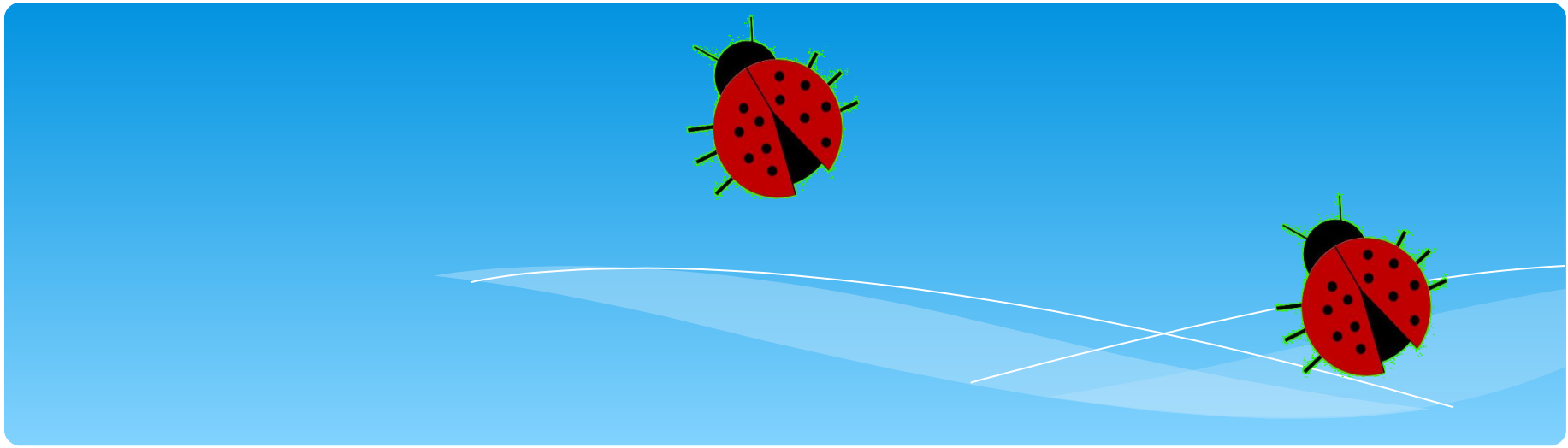
Поднести палец к переносице, посмотреть на него. Затем медленно отвести палец вдаль, продолжая следить за ним глазами.

## □ Расслабление

Плотно закрыть глаза, расслабив лоб. Подумать о чем-нибудь приятном.

# Электронная физкультминутка для глаз









# Гимнастика для слуха

Такие упражнения способствуют развитию фонематического слуха и, кроме того, плодотворно воздействуют на органы зрения

Clap your hands once, when you hear the short sound [I]: slim, teacher, six, sit, bee, lick, tree, giraffe

Clap your hands twice, when you hear the sound [e]: bed, cap, bad, black, bedroom, match, bent, seven, ten

Say «yes», when you hear words starting with the sound [s]: snake, smile, cat, six, seven, she, snow, some, we, sunny

Bend the upper part of the ear down with your hand. Unbend, bend, as if you are rolling up and down the ear. The ears should become warm

Press the lobe of the ear, rub and release. Rub the whole ear in a circle from one side to another. You should rub 2 ears at the same time of the ear and

Start pulling the ears. First 20 times down, then take the middle pull 20 times

Хлопни в ладоши 1 раз, если ты услышишь короткий звук и

Хлопни в ладоши 2 раза, если ты услышишь звук э

Скажи да, если ты услышишь слова, начинающиеся со звука с

Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми

Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили. Массируем круговыми движениями все ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха

Дергаем себя за ушки 20 раз вниз, а потом беремся за серединку и дергаем тоже 20 раз

# Дыхательная гимнастика

Эти упражнения способствуют углублению дыхания, а также активизируют работоспособность:

- Breathe in through the nose, while breathing out pronounce the sounds [p], [t], [k]. repeat 6 times Спокойно вдохните через нос, на выдохе произнесите звуки [p], [t], [k]. Повторите 6 раз.
- Упражнение «**Шарик**» Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. « You are balloons»! На счёт 1234- дети делают 4 глубоких вдоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».



## Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности школьников на уроке

- \* Письменная речь- рекомендуется выполнять упражнения для снятия общего и локального напряжения, упражнения для кистей рук и плечевого пояса;
- \* Чтение – гимнастика для глаз;
- \* Слушание и говорение – гимнастика для слуха, дыхательные упражнения,

\* **-Игра- пантомима:**

- \* При изучении алфавита: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером).
- \* Ученик(и) у доски выполняет(ют) это задание, а другие учащиеся отгадывают букву алфавита.
- \* - При изучении темы “My pet” изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.
- \* - При изучении темы “ My day” изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

Спасибо за внимание!

