

## «Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка»

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Одной из разновидностей педагогических технологий являются Здоровьесберегающие технологии.

**Цель** здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

При организации занятия выделяют три основных этапа, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и определенными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока:

- 5–25-я минута – 80%;
- 25–35-я минута – 60–40%;
- 35–40-я минута – 10%.

Уделяя особое внимание профилактике перегрузок и для снятия усталости детей, повышения их работоспособности на уроке, необходимо включать зарядки-релаксации. По времени это занимает 3-5 минут.

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

Видами релаксации могут быть физкультминутки, игровые паузы, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным.

На начальном этапе обучения английскому языку это зарядка с использованием различного вида движений, рифмовок, песен, танцев.

Touch your shoulders,  
Touch your nose,  
Touch your ears

Touch your toes.  
Raise your hands  
High up in the air,  
To the sides  
On your hair.

Hands up, hands down  
Hands on hips  
Bend left, bend right  
To the side Hop Stop  
Clap,clap,clap your hands  
Clap your hands together  
Stamp, stamp,stamp your feet  
Stamp your feet together  
Nod Nod Nod your head  
Nod your head together  
Dance dance dance a dance  
Dance a dance together

One, one, one.  
Little dog, run!  
Two, two, two.  
Cats see you.  
Three, three, three.  
Birds in the tree.  
Four, four, four.  
Frogs on the floor.

After a bath. After a bath I try, try, try, To wipe myself Till I dry, dry, dry. I wipe my hands And fingers and toes And two wet legs And a little shiny nose. Just think how much Less time I'd take If I were a dog And could shake, shake, shake.

На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.

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 пальчиков – леди, они встречаются и начинают танцевать).

Песня на уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Активизирует функции головного мозга и дыхательного аппарата, повышает интерес к предмету, развивает слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.

### **Песни на английском языке.**

#### **"Happy birthday to you"**

Happy birthday to you!  
Happy birthday to you!  
Happy birthday, dear (ИМЯ)  
Happy birthday to you!

Эту песенку мы исполняем с детьми, когда у нас в день занятия есть именинники.

What's the time, Mr. Wolf?  
What's the time, Mr. Wolf?  
It's eight o'clock! Time to get up. I'm so hungry  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's nine o'clock! Time for breakfast  
What's the time, Mr. Wolf? , but I'm still hungry.  
It's ten o'clock! Time to brush my sharp sharp teeth  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's eleven o'clock! Time to get dressed. I'm so handsome  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's twelve o'clock! Time for lunch  
What's the time, Mr. Wolf? , but I'm still very very hungry.  
It's one o'clock! Time for a nap  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's two o'clock! Time to read a book  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's three o'clock! Time to clean the dining room  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's four o'clock! Time for snack  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's five o'clock! Time to set the table  
What's the time, Mr. Wolf? .  
It's dinner time!

Эту песню можно использовать на уроках по теме «Время».

На сайте [learnenglishkids.britishcouncil.org](http://learnenglishkids.britishcouncil.org) представлен широкий выбор флэш-песен разной тематики. Они яркие, красочные и «зажигательные»: I am driving in a car (4 times) *Over the mountains Through the trees, Travel the world And the seven seas* (I am travelling in a boat... I am travelling on a train... I am travelling on a horse...)

**Проговаривание скороговорок** в разных темпах и разной интонацией (весело/грустно, быстро/медленно, тихо/громко) заставляет функционировать речевой аппарат в рамках изучаемого языка.

### **Скороговорки на английском языке.**

Whenever the weather is cold.

Whenever the weather is hot.

We'll whether the weather,

whatever the weather,

whether we like it or not.

Peter Piper picked a peck of pickled peppers.

A peck of pickled peppers Peter Piper picked.

If Peter Piper picked a peck of pickled peppers,

Where's the peck of pickled peppers Peter Piper picked?

Одной из форм релаксации является **игра**. Она используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Например, игра в мяч имеет несколько интерпретаций:

Учитель называет слово по-английски и бросает мяч ученику. Поймавший мяч имеет право перевода.

Учащийся (или двое) выходит к доске и отбивая мяч от пола называет 5 англо-говорящих стран, частей тела, видов спорта, продуктов питания, личных/притяжательных местоимений, неправильных глаголов и т.д. (*I know five English-speaking countries: The UK-one, The USA-two, Canada-three, New Zealand-four, Australia-five*)

Поскольку количество учащихся с плохим зрением неуклонно растет, **снять усталость глаз и восстановить остроту зрения** помогает такой комплекс простых упражнений.

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5сек., затем откройте их (считаем от 1 до 20 по-английски).

2. Быстро поморгайте глазами в течение 30-60 сек (считаем десятками от 10 до 100 по – английски).

3. Расположите указательный палец правой руки напротив носа на расстоянии 25-30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 сек., опустите руку (про себя называем, в качестве повторения, дни недели, название месяцев).
4. Посмотрите на кончик носа. Затем закройте глаза и посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы (действие сопровождаем повторением предлогов: to the right, to the left, up, down).
5. Смотрите вдаль в течение 2-3 сек., затем переведите взгляд на кончик носа на 3-5сек. (про себя считаем порядковыми числительными по-английски: the first, the second, ..., the tenth).
6. Выполняйте круговые движения рукой по часовой стрелке на расстоянии 30-35 см от глаз, следя глазами за кончиками пальцев, затем против часовой стрелки. Произносим: My eyes can see, My ears can hear, My nose can smell, My head can nod, My arms can hold, My mouth can talk, My legs can walk, And walk and walk.

Существуют специальные комплексы упражнений, помогающие укрепить глазные мышцы, замедлить развитие патологических процессов, например: движение глазами вверх и вниз с максимальной амплитудой. Первое время лучше следить глазами за движущим предметом, например, за карандашом, по мере освоения упражнения выполнять без предмета, лишь воображая его. Движение глазами вверх и вниз можно производить под стишок, расположенный в нестандартной форме: Red, red, red, the rose. Blue, blue blue, the dress. Grey grey grey the cat. And is so the rat.

Или же, движение глазами по кругу, по и против часовой стрелки, при этом произносим скороговорку: "Ann has a fat black cat and a rabbit".

Движение глазами по очертаниям цифры 8 с острыми углами, располагая рифмовку соответственно очертаниям 8, проговаривая: "That is the man who sat on my hat in the tram".

Движение глазами по дуге - выпуклой и вогнутой под рифмовку: "Fat Pat had a fat cat, Pat 's fat cat sat at Pat's hat".

Движение глазами по периметру ромба, рифмовка расположена соответственно очертаниям ромба, проговаривая " A friend in need is a friend indeed".

Моргайте веками, подобно тому, как бабочка машет крыльями, проговариваем стишок: "Rain on the grass And rain on the tree Rain on the house-top But not on me".

На своих уроках я стараюсь проводить **дыхательную гимнастику**. Данный вид упражнений помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Например 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!» Аналогичная игра может называться и по-другому – «Дайверы» (с задержкой дыхания)/

В более старшем возрасте можно применить аутогенные тренировки.

**Аутогенная тренировка** – это система приемов саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психологическими функциями, укрепляет силу воли, улучшить внимание, регулировать частоту сокращения сердца, нормализовать дыхательный ритм. Центральной задачей аутогенной тренировки является регуляция собственных эмоций.

В средних и старших классах аутогенная тренировка обычно проводится в течение 3-5 минут в начале или в середине урока. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем повышением работоспособности.

Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо уменьшить освещенность классной комнаты, включить тихую, спокойную музыку. После этого учащимся следует психологически настроить себя, принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться.

Примеры комплексной релаксации.

Sit comfortably. Close your eyes.

Breathe in. Breathe out.

Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The sun is shining. The sky is blue. The weather is fine. The light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quit. Your brain relaxes. There is calm in your body. You are relaxing. Your troubles flout away. You love your relatives and friends. They love you too. You are sure of yourself, that you have much energy.

You are in good spirits.

Open your eyes. How do you feell?

My left arm is heavy. My right leg is heavy. All my muscles are relaxed and resting. I am quiet. Чувство тепла Ощущение тепла обеспечивает лучший отдых, успокаивает нервную систему: My right arm is warm. My body is warm. Nothing diverts my attention. Заключительная часть. Выход из аутогенного погружения должен быть спокойным, постепенным. I open my eyes. I have a lot of energy. I am active and strong. I can do any work easily. My body is light.

(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. The 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?

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Не менее важно учитывать тип личности ученика и использовать элементы **разноуровневого обучения**.

Например при выборе домашнего задания ученикам 5 класса можно предложить:

На 3 балла – найти в тексте и выписать определенные слова;

На 4 балла – составить предложения с этими словами;

на 5 баллов- составить и рассказать рассказ, используя эти слова;

Также важен **учет времени**:

При проведении контрольных работ нужно помнить о том, что разным по темпераменту детям нужно разное количество времени на выполнение одного и того же задания. Поэтому хорошо бы, чтобы при выполнении задания ученики знали необходимый минимум, который нужно выполнить для получения положительной оценки, и максимум - для получения каких-то бонусов (дополнительный балл или дополнительная оценка, если разница между минимумом и максимумом значительная).

Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. В этом отношении иностранный язык – особый предмет

Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующие выводы: использование здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка является необходимым в условиях современной действительности. Грамотное применение здоровьесберегающих технологий позитивно сказывается на микроклимате урока, способствует лучшему овладению материалом и повышению мотивации, снимает трудности и сводит к минимуму учебный стресс.

## Пример урока

### по теме «Средства массовой информации»,

#### где собраны несколько элементов здоровьесберегающих технологий

**Цель:** обобщение изученного материала по теме “Mass Media”, совершенствование навыков говорения по теме.

**Задачи:**

- совершенствовать речевые, слуховые навыки учащихся;
- *формировать* умения выражать своё мнение, работать в коллективе;
- *развивать* критическое мышление, умение анализировать и обобщать;
- *воспитывать* правильное отношение к здоровому образу жизни.

**Оснащение:** проектор, компьютер, мультимедийная презентация Mass Media, звукозапись, раздаточный материал.

### Ход урока

#### Greetings. Приветствия.

Good morning, students. Are you ready for the lesson? Well. I think you will show your best today.

#### Warm-up activities. Речевая разминка.

Teacher: Continue my sentences: Today’s date is... I’m happy because... After finishing school I’m going ... I know that... I’m a loyal friend and...

Teacher: Well done.

And in some minutes you will listen to the song and find some missing verbs in the text which is written in the sheets of papers you are given. These missing words are on the blackboard but they are together with some others. At first you should put the verbs in the present simple tense:



*saw felt knew had went was came opened knew believed did could would said  
left held stayed paid sank made swung shook shrank shone lit dug heard forgot  
got.*

Now listen & enjoy the verses and music of the song “TV or Radio”(Sergey Lazarev)

### VERSE 1

LIFE IS LIKE A TV SHOW, YOU WATCH ME  
ANYTHING YOU LIKE TO **KNOW** ABOUT ME  
**COME** ON OVER, **SAY** HELLO, I NEED A RIDE  
EVERYBODY’S LOOKING FOR ATTRACTION  
NOT AFRAID TO **PAY** THE PRICE FOR ACTION  
NEVER MIND, JUST ROLL THE DICE. **FORGET** YOUR PRIDE  
ANYTHING TO **MAKE** IT, YOU WANNA BE

NOT TOO PROUD TO FAKE IT, SUCH A WANNABE  
TRYING HARD TO **SHAKE** IT, NEVER GONNA BE...LIEVE

### CHORUS

TV OR RADIO  
**GET** THE VIDEO  
TV OR RADIO  
TV OR RADIO  
**GET** THE VIDEO  
TV OR RADIO

Thank you for your wonderful work.

### Зарядка для глаз.

Are your eyes tired? Listen and repeat the actions after me:

Close your eyes!

Open your eyes!

Turn your eyes to the left,

turn your eyes to the right.

Your eyes up, your eyes down!

### Дыхательная зарядка:

Breath in when I count 1-4

Breath out when I count 1-8

The song was about TV & radio. As you understood today we are going to say about MM. Repeat the words:

- **mass media** [ˌmæs'mi: dɪə] средства массовой информации
- **source** [sɔ:s] источник (информации)
- **recently** ['ri:s(ə)ntlɪ] в последнее время
- **advantage** [əd'vɑ:ntɪdʒ] преимущество
- **disadvantage** [ˌdɪsəd'vɑ:ntɪdʒ] недостаток
- **entertain** [ˌentə'teɪn] развлекать
- **provide** [prə'vaɪd] обеспечивать
- **finance** ['faɪnæns] финансы
- **economy** [ˌ'kɒnəmɪ] экономика
- **advertisement** [əd'vɜ:tsmənt] объявление, реклама
- **interview** ['ɪntəvju:] интервью

What other **Mass Media** do you know? What is Mass Media? Give me a definition of this term.

(Ученики дают свои ответы).

Ok. Good for you . Now we will divide our class into 4 groups: TV-lovers, Radio-lovers, Net-lovers & Press-lovers. You have to answer these questions:

- 1.What Mass Media do you use (e.g.to get any news)?
- 2.Which of them are popular among young people ? their parents?
- 3.What pros & cons of using different Mass Media do you know?

**What does each type of media provide us with?**

(Представители каждой группы высказываются по очереди)

**Are you tired? Let's do some physical exercises. Who is on duty today?**

(Один из учеников проводит зарядку )

Hands up, hands down,  
Hands on hips, sit down.  
Hands up, to the sides,  
Bend left, bend right.  
One, two three, hop!  
One, two, three, stop!  
Stand still.

**Well, I'm sure everybody loves fairy-tales. Instant drama is an amusing activity. You will be given different roles: snow, bushes, tree, hut, three bears, stool, bowl, pillow, Santa Claus. I'll read a text & you'll act according your role.**

*Text.*

It was cold winter. It was snowing. The snow was lying down on trees and bushes. On a beautiful open place there stood a wooden hut.

There lived three bears: Michailo Potapych, Nastasya Potapovna and Mishutka.

Michailo Potapych was checking his favourite stool on its proofness and steadiness.

Nastasya Petrovna was looking at her favourite bowl as into a mirror.

Mishutka was playing with his best pillow; he threw it up and caught.

Meanwhile it was cold winter. It was snowing.

The snow was lying on the trees and bushes. The wooden hut could not bear the weight of the snow and cracked.

Michailo Potapych, Mishutka and Nastasya Petrovna got out of the wooden hut.

It was cold winter. Here Santa Claus came.

Everybody jumped with joy.

Michailo Potapych offered Santa Claus his favourite chair, Santa sat on the chair with pleasure,

Nastasya Petrovna gave Santa her favourite bowl,

Mishutka brought him his pillow.

Meanwhile it was cold winter.

Teacher: **You are very active today. I hope that our lesson was very interesting for you.**

**Thanks a lot. See you next lesson.**

### Список литературы:

- Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004
- Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004
- Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Н.И. Дереклеева, Москва 2004
- Материалы с сайтов <http://pedagogika.by.ru/> , <http://allbest.ru/langv-e.htm>, [learnenglishkids.britishcouncil.org](http://learnenglishkids.britishcouncil.org)