

Современный урок английского языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость на уроках иностранного языка вызвана спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений и большого объема материала для запоминания.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпираание головы руками, остановившийся взгляд, ненужное переключивание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока. На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности. Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока английского языка. На уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, максимальный учет особенностей аудитории и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, создание условий для самовыражения, авансирование ученика доверием, методы ненасильственного обучения.

Вот некоторые приемы, которые способствуют созданию активной и в то же время комфортной атмосферы на уроке:

Рифмовки – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка. Рифмовки повышают настроение на уроках, объединяют и организуют детей своим ритмом. Они, оживляя урок, помогают многим ребятам преодолеть психическое напряжение, то есть справиться с утомляемостью.

Для запоминания определенных грамматических конструкций подаются простые и веселые песенки:

My Bike is yellow.

Your bike is blue.

His bike is old.

Her bike is new.

We are on our bikes.

Ride your bikes too!

Where are the animals?

They are in there zoo...

Для изучения неправильных глаголов можно использовать популярные рифмовки:

Я в буфете buy-bought-bought (покупать)

Первоклассный бутерброд,

За него я pay-paid-paid, (платить)

В классе в парту lay-laid-laid (класть)

И совсем не think-thought-thought, (думать)

Что сосед его умнет.

И теперь мне очень грустно –

Smell-smelt-smelt он очень вкусно! (пахнуть)

Самолеты fly-flew-flown. (летать)

Наши дети grow-grew-grown. (расти)

Ну, а ветер blow-blew-blown, (дуть)

Обо всем он know-knew-known. (знать)

Я кирпичик throw-threw-thrown, (бросать)

Он в окошко fly-flew-flown(летать)

Меня дядя catch-caught-caught, (ловить)

К папе с мамой bring-brought-brought, (приводить)

Я, конечно, say-said-said, (говорить)

Что разбил окно сосед,

Он меня не hear-heard-heard, (слышать)

Как на казнь меня ведет.

Ох и сильно мне попало –

Cost-cost-cost стекло немало!!! (стоять)...

Медитативно - релаксационные упражнения дают возможность ученику передохнуть, восстановить силы для дальнейшей деятельности. 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.

1. 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.

2. Упражнение на релаксацию и визуализацию. Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной

поляны, тихий шелест листвы и т.п.

3. «Качели» (упражнение стимулирует мыслительные процессы): Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. 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.

Для сохранения здоровья своих учащихся каждому педагогу чрезвычайно важно организовать необходимую педагогическую поддержку, причем в педагогическом сопровождении нуждаются и сильные, и слабые ученики. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей ребенка, его положительных сторон.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных образовательных систем современности и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как требование к любой педагогической технологии по её воздействию на здоровье учащихся.