

**Новосибирская область
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Толмачевская школа № 60
г. Обь**



Урок английского языка в здоровьесберегающем аспекте

[Методическая разработка]

**Выполнила:
Завилевская Л.Г.,
учитель английского
языка
МБОУ Толмачевская
школа № 60**

**Новосибирская область
2021**

Содержание

Аннотация	2
Введение	3
Здоровьесбережение на уроках английского языка	
Основная часть	
1. Роль учителя в создании здорового психолого-педагогического пространства на уроке.	5
2. Применение здоровьесформирующего потенциала в содержании предмета «Английский язык»	7
3. Элементы здоровьесберегающей технологии - коллективного способа обучения (КСО) на уроках английского языка.	8
4. План - конспект учебного занятия по английскому языку в 5 классе с использованием элементов технологии КСО.	10
5. Игровая форма обучения - способ реализации здоровьесбережения на уроке английского языка.	12
6. План-конспект учебного занятия по английскому языку во 5 классе с использованием игровой формы обучения.	12
7. Использование оздоровительных пауз на уроке английского языка.	14
Заключение	17
Литература	18
Приложения	19
1. Мини-тест для определения собственных внутренних педагогических позиций	19
2. Карточки для взаимного тренажа. Листок учета	20
3. Алгоритмы работы по базовым методикам КСО	21
4. Гимнастика для глаз	22
5. Рифмовки для проведения физкультурных минуток на английском языке	24
6. Анализ урока в здоровьесберегающем аспекте	25



Аннотация

На протяжении последних лет работаю в направлении **здоровьесбережения на уроках английского языка.**

Здоровьесберегающий урок – это совокупность форм, средств, приемов организации процесса обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания и объема учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям обучающихся, сохраняет их умственную и физическую работоспособность, способствует реализации целей обучения, развитию и воспитанию здоровой личности.

Для реализации здоровьесберегающего аспекта в обучении мной были выделены и решаются следующие **задачи:**

- создавать на уроке продуктивный для учебы психологический климат, задавать модель комфортного поведения и отношения с другими людьми;
- отобрать материал в содержании предмета «Английский язык», направленный на формирование здорового образа жизни;
- предупреждать утомление на уроке с помощью переключения с одного вида деятельности на другой, использовать активные формы обучения и приемы здоровьесберегающих технологий;
- систематически проводить оздоровительные паузы и гимнастику;
- использовать рефлекссию для анализа педагогической деятельности.

Учитывая вышесказанное, были проанализированы некоторые литературные источники, затрагивающие проблемы здоровья в образовательной среде. За основу я взяла методику доктора медицинских наук, профессора Владимира Филипповича Базарного. Реализовывать здоровьесберегающее направление на своих уроках мне помогают и **элементы**

современных педагогических технологий: коллективный способ обучения (КСО), элементы технологии сотрудничества и игровых технологий.

Введение

Здоровьесбережение на уроках английского языка

Сохранение и укрепление здоровья – актуальная проблема современной школы

В последние годы вопросы сохранения здоровья детей приобретают особую **актуальность**. Исследования показывают, что около 25-30% детей, которые поступают в школу, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ более 80% учащихся нельзя назвать здоровыми.

От чего же зависит здоровье человека? Ученые считают, что лишь 20% причин и факторов, определяющих здоровье, связаны с наследственностью; 20% - с влиянием окружающей среды; 10% - с деятельностью системы здравоохранения; 50% зависят от самого человека, от образа жизни, который он ведет.

Учебная деятельность является основной формой деятельности обучающегося в школе, а урок – основная форма организации обучения в общеобразовательном учреждении. Характерная для современного урока информационная перегрузка обучающихся, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере детьми здоровья. Основным правилом предупреждения утомления школьника на уроке считается оптимальная организация урока, включающая рациональное построение учебных занятий и продуманного своевременного отдыха.

Целью здоровьесберегающего образования является сохранение и укрепление здоровья детей через обучение и воспитание.

Важно, чтобы здоровое существование стало ценностью ребенка, определяло его конкретные выборы и текущие мотивы. Чтобы ребенок относился к сохранению своего здоровья осознанно и ответственно.

Говоря о личностном здоровье школьника, нужно помнить, что мы имеем в виду личность в процессе развития. И главное, заложить психологические основы, направляющие развитие личности в сторону здоровья. Поэтому здоровьесберегающие подходы начинают реализовывать на уроках английского языка уже в начальных классах.

Для активизации двигательной активности школьника на уроке внедряю систематическое проведение физкультурных минут, оздоровительных пауз, игровых моментов, используя элементы здоровьесберегающих технологий. Проведению здоровьесберегающего урока способствует также определение здоровьесформирующего потенциала в содержании предмета «Английский язык». Особое значение отводится роли учителя в создании психолого-педагогического пространства на уроке. Все это позволяет снять излишнее напряжение и снизить утомляющее воздействие урока на организм.



Основная часть

1. Роль учителя в создании здорового психолого – педагогического пространства на уроке



Сильнее всех - владеющий собой.
Древняя мудрость.

Влиять на развитие личности ученика учитель может опосредованно через свое отношение к нему, и, в первую очередь, создавая здоровое **психолого-педагогическое пространство** на уроке. Учитель способствует развитию здоровой личности (уважающей себя и других, свободной, ответственной и творческой); созданию здорового, продуктивного для учебы, психологического климата в классе; задает модель приемлемого поведения и отношений с другими людьми (см. работу Кривцовой С.В. «Тренинг: учитель и проблемы дисциплины»).

Здоровый психологический климат – важный компонент здоровьесберегающего урока. Чем опытнее и мудрее учитель, тем больше внимания на уроке он уделяет эмоциональной атмосфере в классе в целом и эмоциям каждого ученика.

Психологически здоровые, развивающие и воспитывающие личность отношения характеризуются сохранением свободы партнера по общению и его самоуважения. Самоуважение формируется, когда ученик:

- Ощущает свою состоятельность в учебе;
- Строит и поддерживает на уроке приемлемые отношения с учителем и одноклассниками;
- Вносит свой особый вклад в жизнь класса на уроке;

Ученики пытаются достигнуть этих целей всеми способами. Если им неизвестны психологически здоровые способы, они используют те, которые учитель называет «нарушение дисциплины». Для определения собственных внутренних педагогических позиций можно использовать Мини-тест для педагога, предложенный С.В.Кривцовой, директором московского центра «Генезис». (Приложение 1)

Повышение уровня самоуважения, обучающихся через общение с ними на уроке предполагает навыки владения учителем стратегиями поддержки (см. работу С.В.Кривцовой «Тренинг: учитель и проблемы дисциплины», 2000).

Моя помощь, как учителя, сводится к тому, чтобы демонстрировать каждому ученику свое **принятие, внимание, уважение, одобрение, теплые чувства**. Игнорируя эти 5 составляющих поддержки, педагог рискует закрепить нездоровые тенденции в развитии личности и поведении учеников.

Принятие. Детей нужно любить безусловно, а не за то, что они делают. Это безусловное принятие - фундамент для всех остальных принципов.

- Принимать того, кто действует, а не то, что сделано. Педагог должен понимать, что плохое поведение не равно личности.
- Принимать личностные и индивидуальные особенности учеников. Необходимо уважать индивидуальную неповторимость каждого.

Внимание. Чем больше позитивного внимания учитель уделит ребенку в нормальной обстановке, тем меньше внимания негативного потребуют у него на уроке нарушители дисциплины.

- Приветствуйте учеников.
- Проявляйте интерес к ученикам в процессе урока.
- Выслушивайте учеников.
- Научите учеников просить внимание.

Уважение. Полезно показывать ученикам, что учитель их уважает за то, что они делают нечто полезное для класса. Правильная похвала направлена на содержание продукта, итога, а не на субъекта.

- Используйте «Я-высказывания». Описывайте поведение или результат без единого оценочного или субъективного понятия (конкретные действия ученика, что вы чувствуете позитивный эффект от сделанного).
- Фокусируйтесь на настоящем.
- Письменные признания (родителям об успехах ребенка или самому ученику).
- Учите учеников просить признания.

Одобрение. Показывайте, что вам нравятся их черты характера, их попытки что-то сделать, их мечты, увлечения. Когда их положительные черты признаются, ученики начинают хорошо относиться не только к себе. Но и к учителю. Начинают стараться на уроке.

Теплые чувства. Учитель не только передает знания, но и устанавливает радостные отношения со своими учениками. Дружба с учениками - лучшее средство в установлении дисциплины, рабочего настроя и здорового психологического климата в классе.

- Теплые прикосновения.
- Здоровая учебная мотивация.

Если ученик чувствует себя несостоятельным в учебе, у него развивается страх неудачи и неуверенность в себе, которые негативно влияют на мотивацию. По мнению С.В.Кривцовой, существуют способы профилактики нарушений учебной мотивации, которые я использую в своей работе

- ✓ Изменение методов объяснения (использование конкретного материала и компьютерных программ; применение принципа «учить за один шаг чему-то одному»).
- ✓ Ввести дополнительные методы обучения (готовить специальные задания для отстающих; поддерживать работу в парах; посоветовать родителям неуспевающего ученика обратиться к репетитору).
- ✓ Учить позитивно рассказывать о том, что ты делаешь и о себе (Плакаты с заклипаниями «Я могу, когда говорю себе, что могу! Я могу это сделать!»)
- ✓ Ищите 2 плюса на каждый минус.
- ✓ Делайте ошибки нормальным и нужным явлением. Мы должны научить детей рассматривать ошибки, как необходимую часть процесса обучения.
- ✓ Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах.
- ✓ Отмечайте достижения.

И, наконец, еще одним важным компонентом здорового психолого-педагогического пространства на уроке является **психоэмоциональное и личностное здоровье самого учителя**. Умение управлять стрессом и противостоять негативному влиянию профессии на личность – важная составляющая профессиональной и личностной компетенции учителя.

2. Применение здоровьесформирующего потенциала в содержании предмета «Английский язык»

Организация работы на уроке английского языка с учениками, направленная на здоровье и здоровый образ жизни, состоит в отборе учебного материала с направленностью на здоровьесбережение. Были проанализированы темы по предмету «Английский язык» с точки зрения здоровьесбережения, и в календарно-тематическом планировании введен здоровьесберегающий компонент. При планировании урока отдается предпочтение текстам о физическом и нравственном здоровье людей, проблемам экологии и защите

окружающей среды. При формулировке заданий к текстам акцент делается также на здоровьесбережении. Например, при изучении темы «Camping» (УМК «Happy English.ru – 7», авторы Кауфман К. И., Кауфман М. Ю.), предлагаются для обсуждения 3 ситуации взаимопомощи в походе и следующие вопросы к ним:

1. Does Misha help Rob?
2. How does it characterize Misha?
3. Why do people help each other?
4. Do you help your friends in difficult situations?
5. Speak about your friend's help.



Учащиеся делятся на 3 группы и обсуждают предложенные ситуации по вопросам.

При изучении, например, темы «Ecology» учащимся предлагается экологический тест, где они могут оценить свою степень готовности защищать окружающую среду.

3. Здоровьесберегающая технология - коллективный способ обучения (КСО) на уроке английского языка.

Большими возможностями в плане здоровьесбережения является коллективный способ обучения, так как один из принципов такого обучения – это движение. КСО - это работа учащихся в парах сменного состава.

При коллективном способе обучения индивидуальная, парная и групповая организационная формы не отбрасываются, но роль ведущей, основной является коллективная форма обучения.

Принципы обучения в КСО - общие руководящие положения, предписывающие субъекту последовательное постоянство действий; из каждого последующего вытекает предыдущее и определяет последующее.

Перечислим основные **преимущества технологии КСО**, выделенные В.В.Пиканом:

- 1) в результате повторяющихся упражнений у обучающихся совершенствуются навыки логического мышления;
- 2) в процессе развиваются навыки мыследеятельности, включается работа памяти, идет мобилизация и актуализация предшествующего опыта и знаний;
- 3) участвуют все виды памяти: слуховая, зрительная, моторная, вербальная;
- 4) каждый чувствует себя спокойно, раскованно, работает в индивидуальном темпе;
- 5) повышается ответственность не только за себя и свои успехи, но и за результаты коллективного труда;
- 6) отпадает необходимость в сдерживании темпа продвижения одних и «понукания» других учащихся, что позитивно влияет на микроклимат в коллективе;
- 7) формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений;
- 8) происходит обмен информации с несколькими сменными партнерами, что способствует двигательной активности учащихся и обеспечивает более прочное усвоение учебного материала.

Существуют алгоритмы работы по базовым методикам КСО, которые я использую на своих занятиях. **(Приложение 3)**

Учебное занятие с использованием коллективной формы обучения требует нетрадиционного режима работы. Это связано с дидактическими особенностями методики взаимообмена заданиями. Ученики не испытывают перегрузок, так как каждый работает в индивидуальном темпе, а за счет работы в динамических парах увеличивается познавательная и двигательная активность.

4. План-конспект урока английского языка по технологии КСО

Тема: Еда. Продукты.

Цели урока: 1. практическая - закрепление употребления лексики по теме.

2. развивающая - развитие умения работать по методикам взаимного тренажа и взаимообмена заданий, передавать полученные знания партнеру с целью научить его.

3. воспитательная - воспитание чувства взаимопомощи и терпения при работе с партнером.

План занятия:

1. Информационный ввод учителя (ИВУ) - 5 мин.
2. Взаимный тренаж (ВТ) – 10 мин.
3. Информационный ввод учителя (ИВУ) – 5 мин.
4. Работа в парах сменного состава (ПСС) по методике взаимообмена заданиями (ВОЗ) - 20 мин.
5. Итог учебного занятия. Рефлексия – 5 мин.

Оборудование:

1. Дидактический материал для ВТ.
2. Дидактический материал для ВОЗ.
3. Алгоритм работы по методикам ВТ, ПСС и ВОЗ.
4. Листки учета (**Приложение 2**).
5. Листочки с заданиями для «свободной минутки» по теме «Еда. Продукты» (**Приложение 2**).
6. Жетоны.
7. Картинки с изображением продуктов питания.

Ход занятия.

Этап	Вре- мя	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося
Информационный ввод учителя (ИВУ)	5мин	- Today we continue to speak about food. Repeat after me the names of the products. - Answer my questions: Do you like bananas? Do you like oranges? Do you like oranges or bananas? What do you like? - На протяжении всего занятия мы будем работать в парах сменного состава. Вспомним правила работы в	Учащиеся повторяют за учителем и отвечают на вопросы, используя лексику. Правила работы в парах: 1. Говори в полголоса, но не шепотом. 2. Выслушай партнера, не

		парах.	перебивая его. 3. Помогай товарищу. 4. Не спеши. 5. Поблагодарите друг друга за совместную работу.
Взаимный тренаж (ВТ)	10мин	- Let's work. Don't forget to give the medal for correct card and change the cards. I will help you.	Учащиеся работают с карточками по теме «Еда. Продукты». Тот ученик, который называет все слова в карточке, получает жетон. Затем учащиеся меняются карточками.
Итог данной части занятия		- Who has 1,2,3,4 medals?	Проверяется правильность 2-3 пар по выбору учителя.
Физминутка		-Let's have a rest! Use your eyes and find in the class green flowers, a yellow picture, a blackboard, a map, a book on your desk.	Учащиеся находят в классе глазами перечисленные предметы.
Информационный ввод учителя (ИВУ)	5мин	-Use these cards for making your stories "What do you like for breakfast (for diner, for supper)? For example: (учитель дает пример составления рассказа по карточке). - Cards are different. Try to do more cards.	См. Приложение 2
Работа в парах сменного состава (ПСС) по методике взаимообмена заданиями (ВОЗ)	20мин	Учитель ведет наблюдение за парами, может в это время поработать отдельно с учеником. В свободное время, в ожидании новой пары, учитель предлагает учащимся задания на отдельных листочках для «свободной минутки».	Учащиеся составляют высказывания по опорным карточкам, работая в парах сменного состава. В конце работы заслушиваются несколько пар
Итог. Рефлексивно-оценочный этап	5мин	- С кем понравилось работать? Почему? - На специальном листочке с изображением мишени (листочках учета) обозначьте свой выстрел в интервале от1-10 в зависимости от того, как вы оцениваете свою работу на уроке. Учитель ставит отметки за урок. Задаёт домашнее задание.	Работают с листочком, подводят итоги. Записывают домашнее задание.

5. Игровая форма обучения – один из способов реализации здоровьесбережения на уроке английского языка

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самоопределении, саморегуляции и самореализации. Игровая форма занятия создается на уроке при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство стимулирования учащихся, а также **способствуют двигательной активности учащихся.**

В ходе игрового занятия ситуация может проигрываться каждый раз в разном варианте. В ситуации игры создаются реальные жизненные ситуации. Основным стимулом в игре является **соревнование**. Желание принять участие в соревновании мобилизует мысль и энергию учащихся, создает атмосферу эмоциональной напряженности. Речевое общение во время игры включает в себя не только собственную речь, но и жесты, мимику, движения.

Игровая деятельность выполняет следующие функции:

- развлекательную;
- коммуникативную;
- игротерапевтическую;
- самореализации;
- коммуникации;
- социализации;

В своей работе стремлюсь к сочетанию элементов игры и учения, что во многом зависит от понимания функций, места и роли игры на уроке.

6. План - конспект учебного занятия по английскому языку с использованием игровой формы обучения

Тема: Спортивный праздник.

Цели: 1.практическая - формирование навыка говорения по теме;

- закрепление лексико-грамматического навыка

(модальный глагол can; структура are you Ann?);

2.развивающая - развитие артистических умений, памяти, речи;

3.вопитательная - воспитание чувства коллективизма, товарищеской поддержки.

Оборудование: - игрушки Карлсон, Вини-пух, Незнайка, Миккимаус, Буратино;

- запись песни “What is your name?”;
- медали по количеству детей;
- 2 круга для тренеров (синий и красный).

Ход занятия:

Этап	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащегося
1.Приветствие и введение в сюжет урока.	2мин	-Good day! Сегодня у нас спортивный праздник, проводить его будет наш гость Карлсон. А в конце праздника каждый из вас получит медали за активное участие.	- Good day! Hello! Glad to see you!
2.Фон. зарядка	5мин	Карлсон проводит все занятие, а дети повторяют за ним. - Разминка: Let us train! Потренируем свои язычки: Язычок бегал и устал, решил отдохнуть. Позвал гостей. Когда гости пришли, зажег свечу. А собачка его рычит, но не кусает.	- Good! - h-h-h -d-d-d, t-t-t -ei-ei-ei, -w-w-w -r-r-r Very good.
3. Повторение пройденного материала.	10мин	-Начнем праздник, выберем двух тренеров, а тренеры наберут себе команды.	Тренеры одевают красный или синий кружки на грудь, ходят по классу и знакомятся с участниками, задавая вопросы, а Карлсон им помогает: -What is your name? How old are you? Where are you from? Can you swim (fly, run, go, jump etc.)? Команды выстраиваются рядом со своим тренером. Затем тренеры дают команды, дети выполняют по очереди, называя свои действия: - Fly! Jump! -I can fly. I can jump. Etc.
4. Физминутка	3мин	Зарядку проводит Карлсон: - Clap, clap, clap your hands, Clap your hands together! Swim, swim with your friends, swim with your friends together! Etc.	Учащиеся повторяют слова и движения.

5. Тренировка лексико-грамматического материала	20мин	<p>Карлсон очень любит играть. Давайте поиграем в игру «Хоровод».</p> <p>- Давайте поиграем в кукольный театр. Собрались сказочные герои на полянке (Вини-пух, Незнайка, Микки-маус, Буратино) Давайте с ними познакомимся.</p> <p>- Карлсон приготовил всем подарки – медальки. Он будет их раздавать, а вы их берете, если он правильно называет ваше имя.</p>	<p>Исполняют песню «What is your name?», водят хоровод.</p> <p>Учащиеся получают игрушку сказочного героя и разыгрывают диалог «Знакомство»:</p> <p>- Hi!</p> <p>-What is your name?</p> <p>- Where are you from?</p> <p>- Can you swim (fly, run, go, etc.)?</p> <p>- Are you Sveta? Yes.</p> <p>- Are you Lena? No.</p>
6. Заключительный этап.	5мин	<p>Подводится итог урока (рефлексия):</p> <p>- Наш праздник подошел к концу. Вы были хорошими спортсменами. А насколько вам понравился спортивный праздник, покажите с помощью зарядки.</p> <p>Учитель задает домашнее задание.</p>	<p>Учащиеся делают приседания. Чем глубже приседают, тем больше им понравилось</p>

7. Использование оздоровительных пауз на уроке английского языка

7.1 Гимнастика для глаз

Ограничение двигательной активности (гиподинамия) – одна из самых острых проблем школы. Нужно учитывать, что неподвижная поза гораздо утомительнее для организма, чем движения. Мной спланированы и проводятся на уроках английского языка специальные физкультурные паузы по технологии Базарного В.Ф. Научно-внедренческая лаборатория физиолого-здравоохранительных проблем образования Администрации Московской области под руководством д.м.н. Базарного В.Ф. рекомендует простую методику активизации мышечного тонуса и моторно-координаторных систем детского организма, так называемый **режим динамических поз**.

Режим динамических поз предполагается Базарным В.Ф. использовать и при работе за конторками. **Конторки - специальная мебель, отдельная или приставка к учебным столам.** Школьники попеременно работают за конторками. Режим продолжительности стояния - сидения дети выбирают сами. Задача педагога – изначально предоставить детям свободу такого выбора. При использовании конторок необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:

- высота конторки должна быть подобрана в соответствии с ростом школьника;
- столы расставляются таким образом, чтобы вокруг каждого из них было свободное поле-зона организации непроизвольной двигательной активности;
- под ноги рекомендуется поместить коврик из натуральной ткани.

За неимением специальной мебели – **конторок**, периодически (через 10-12 мин) перевожу детей из положения сидя в положение свободного стояния. Это делается тогда, когда дети не заняты письмом. Стоя дети могут задать друг другу вопросы, провести беседу или игру.

Для профилактики зрительного утомления, для предупреждения у детей низко склоненной головы и возникающих на этой основе нарушений осанки и развития близорукости в процессе обучения провожу, рекомендуемую Базарным В.Ф., **гимнастику для глаз**. Количество используемых упражнений определяется в зависимости от содержания материала, возраста обучающихся, продолжительности зрительной работы на уроке, интенсивности зрительной нагрузки. **(Приложение 4)**

Первый закон зрения – **движение**. Когда глаз перемещается, он видит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Читая, ученик производит движение глаз вдоль строки и от строки к строке. Работа мышц глаза состоит в том, что текст воспринимается в момент остановки глаза, Число остановок на строке зависит от возраста читателя. Старшие школьники на строке останавливаются 4-6 раз, младшие школьники – от 10-15 раз. Это увеличивает объем работы глазодвигательных мышц. Особенно утомительны обратные движения, когда глаз «теряет» читаемый текст и вынужден обращаться к прочитанному. У младших школьников число обратных движений в 10 раз больше, чем у старших. 78% учеников начальных классов опускают голову над книгой при чтении на недопустимо малую дистанцию, мене 20 см, при норме – 35 см.

Во время урока использую различные **упражнения для зрительного анализатора**. Полезно несколько раз прерывать работу, с силой зажмуриваться,

поворачивать глазами по и против часовой стрелки, посмотреть в окно, перевести взгляд на далеко расположенные объекты. Можно разместить в различных участках классной комнаты яркие объекты (игрушки, красочные картинки, фотообои). Дети поочередно фиксируют взор на этих зрительных метках, сочетая движения головы, глаз, туловища.

Перед выполнением гимнастических упражнений помещение необходимо проветривать. Физкультминутки проводятся в течение урока дважды: на 10-15-ой и 25-30-ой минутах, выполняются в течение 2-3 минут. Для большей эффективности физкультурных минут и для поддержания интереса учащихся к ним, упражнения меняются 2-3 раза в месяц.

7.2 Физические упражнения на уроке английского языка

Физические упражнения в первой половине урока способствуют активизации организма учащихся и предупреждению развития утомления. Во второй половине урока физические упражнения направлены на снятие физического и умственного напряжения. Особенностью физкультминуток на уроке английского языка является языковой барьер, для снятия языковых трудностей в процессе понимания принимаю активное участие вместе с детьми, используя беспереводной метод, и самому учителю нужно быть живым и эмоциональным. В качестве упражнений для физкультминуток можно использовать детский песенно-поэтический фольклор на английском языке. (Приложение 5)

Приседания с подъемом рук вверх – стимулируют мозговое кровообращение, **потряхивание кистями рук** – препятствует утомлению мелких мышц кисти, различные **наклоны и повороты** – снижают излишнее напряжение мышц туловища, а сочетание **движений головой, глазами и туловищем** - активизирует общую координацию в пространстве.

Для профилактики зрительного и общего утомления применяю и **самомассаж**. Массируются волосистая часть головы, лицо, предплечья. Применяются поглаживания, растирания, нажимания и разминания, давление.

Таким образом, представляется, что физкультурные минутки – это обязательный компонент школьного урока, способствующего здоровьесбережению детей.

Заключение

Выработка индивидуального стиля профессиональной деятельности как системы индивидуальных приемов, средств и навыков помогает добиваться успехов в работе при минимальных энергозатратах и подразумевает знание учителем своих и детских индивидуальных особенностей. Мои уроки английского языка направлены на формирование здорового психологического климата, формированию представлений о здоровом образе жизни, способствуют развитию ключевых компетенций.

За период многолетней практики я пришла к выводу, что проведение физкультминуток позволяет использовать время урока интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется дальнейший интерес к усвоению знаний.

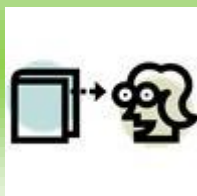
Важное значение в деятельности педагога является анализ своей профессиональной деятельности. В моей практике рефлексия тоже играет существенную роль, и помогает мне в этом анализ урока в здоровьесберегающем аспекте. (Приложение 6)



Литература

1. Базарный, В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. [Текст] / В. Ф. Базарный. - Сергиев Посад , 1995
2. Доля, Г. В. Интенсивная методика обучения английскому языку на материале детских песен и стихотворений «Веселый английский», [Текст]: часть 1. / Г.В. Доля. - Издательство «МИГ», Дубна, - 2000
3. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса[Текст]: методическое пособие / Т.Н. Семенкова, Т.А.Фральцова, Н.А. Заруба. - Кемерово: Изд-во КРИПКи ПРО. - 2005
4. Кашлев, С.С. Современные технологии педагогического процесса [Текст]: Пособие для педагогов / С.С Кашлев.- Мн.: Высш. Шк., - 2002
5. Коньшева, А.В. Современные методы обучения английскому языку. [Текст] / А.В. Коньшева. - Мн.:ТетраСистемс. – 2005
6. Кривцова, С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. [Текст] / С.В. Кривцова. – 2000
7. Соловьёва, Е.Н. Методика обучения иностранным языкам [Текст]: базовый курс лекций / Е.Н. Соловьёва. - М., - 2008 г.
8. Яловец, Т.В. Технология коллективного способа обучения в повышении квалификации учителя [Текст]: Учебно-методическое пособие. / Т.В. Яловец. - Новокузнецк: Изд-во ИПК. -2008





Для определения собственных внутренних педагогических позиций (Мини-тест)

В каждой паре утверждений выберите то, с которым вы согласны в большей степени. Отметьте выбранный вариант буквой «А» или «В».

А. Я никогда не испытываю отрицательных чувств по отношению к ученикам.

В. При общении с учениками у меня возникают самые разные чувства, в том числе гнев, раздражение и даже страх.

А. Я знаю, что регулярно указывая на ошибки ребенка, я действую для его же блага.

В. Я знаю, что частое подчеркивание ошибок приводит к потере интереса к предмету.

А. Часто мои ученики совершают такие поступки, которые кроме презрения ничего не стоят.

В. Я чувствую, что чем хуже «выходка» ученика, тем больше поддержки ему нужно.

А. Ребенок не должен забывать, что взрослый умнее, старше и опытнее его.

В. Сотрудничать с детьми – значит быть с ними на равных, радоваться, играть, грустить, совершать ошибки.

А. Мои ученики не в состоянии сделать что-нибудь самостоятельно.

В. Дети имеют право совершать ошибки. И все, что может сделать учитель,- это научить детей видеть ценность своих ошибок, спокойно исправлять их и не бояться.

А. Детей нужно учить, указывая на примерных одноклассников.

В. У детей зарождаются комплексы, когда их с кем-то сравнивают.

А. Хороший учитель должен давать материал по предмету, а не заниматься внутренним миром учеников.

В. Хороший учитель точно чувствует эмоциональное состояние учеников и учитывает его в работе.

Если выбрано 5 или более букв В, то учитель стоит на позициях гуманистической педагогики, интуитивно находит свои способы и приемы взаимодействия с детьми, которое не задевает их чувства собственного достоинства и сохраняет внутреннюю свободу. Зачастую такому учителю не хватает практических знаний.

Если выбраны 3-4 буквы В, то какие-то положения гуманистической психологии могут показаться учителю неприемлемыми, возможно из-за сомнений в их эффективности, хотя в целом гуманистические установки ему не чужды.

Если выбраны 2 и менее букв В, учитель внутренне убежден в том, что только с позиции «твердой руки» можно эффективно взаимодействовать с детьми.

Приложение 2

Карточки для взаимного тренажа

Лицевая сторона

№1
1. молоко 2. хлеб 3. рыба 4. мясо 5. масло 6. мед 7. сахар

Обратная сторона

№1
1. milk 2. bread 3. fish 4. meat 5. butter 6. honey 7. sugar

Листок учета

Дата	№ карточки	Количество ошибок	С кем работал
04.10	№1	-	
	№5	1	
	№8	2	
07. 10	№2	-	.
	№4	1	
	№6	-	

Алгоритмы работы по базовым методикам КСО

1) Алгоритм работы по методике «Взаимообучение чтению и пересказу»

Каждый из партнеров получает свой текст для работы.

Работа в первой паре

- Первый партнер читает второму текст, второй слушает.
- Второй партнер пересказывает подробно текст первого партнера с опорой на текст.
- Второй партнер читает первому свой текст, первый слушает.
- Первый партнер пересказывает текст второго партнера с опорой на этот текст. Второй слушает, добавляет.

Обмениваются текстами и переходят в следующую пару.

- В новой паре работают так как в первой (по п. 1-4)

Обмениваются текстами и переходят в следующую пару.

Индивидуальная работа.

Дается несколько минут для индивидуальной работы с последним текстом, который готовится к пересказу перед аудиторией.

Групповая работа.

Пересказ теста учениками в порядке, предложенном учителем.

2) Алгоритм работы по методике «Взаимные диктанты»

- Один ученик из пары читает текст по предложениям, другой пишет.
- Тот ученик, который писал, теперь читает, а прежде диктовавший, пишет.
- Каждый берет тетрадь своего партнера и без заглядывания в карточку, проверяет написанный им диктант.
- Открывают карточку и по карточкам проверяют вторично (но уже вместе) сначала один диктант, потом другой.
- Допустивший ошибки, делает устный разбор своих ошибок под контролем диктовавшего.
- Снова берут тетради друг друга, еще раз все просматривают и ставят подписи: «Проверял Петров».

Обмениваются карточками и переходят в новую пару. При каждой встрече – новый текст диктанта.

3) Алгоритм проведения словарного диктанта в парах сменного состава.

- 1-й читает 2-му словарное слово из своей карточки.
- Устно объясняет значение слова.
- 2-ой проговаривает это же слово, останавливаясь на правильном варианте с помощью диктующего.
- 2-ой записывает слово в тетрадь, проговаривая его вслух.

- Диктующий проверяет правильность написания слова, если найдена ошибка, то партнеру предлагается ее найти и исправить.
- Если ошибка партнером не найдена, то диктующий дает правильный вариант.
- Диктующий меняется ролью с пишущим.

Возможен вариант диктовки до конца содержания карточки, а затем провести взаимопроверку.

4) Алгоритм работы по методике «Взаимообмен заданиями»

Индивидуальная работа

- Каждый ученик получает карточку с заданием, выполняет ее самостоятельно.
- Проверяет по учебнику или у учителя.

Работа в первой паре

- 1-ый партнер объясняет 2-му задание своей карточки, обязательно записывая ее в тетрадь партнера и проговаривая объяснение.
- 2-ой объясняет первому задание своей карточки, записывая ее в тетрадь партнера и проговаривая объяснение. Диалоги заканчиваются словами: «Второе задание подобное, ты будешь выполнять его сам».
- Каждый ученик выполняет в своей тетради второе задание карточки партнера.
- Проверяют правильность выполнения друг у друга или по учебнику.
- Делают отметки в листе учета.
- Обмениваются карточками и переходят в новую пару.

5) Алгоритм изучения нового материала по методике взаимопередачи тем.

- Получите карточку с цветным сигналом.
- Найдите в учебнике необходимый материал.
- Самостоятельно ознакомьтесь с содержанием своих заданий.
- Начните с партнером прорабатывать вопросы 1-го уровня сложности.
- Выполните вместе с партнером задания второго уровня сложности.
- Проверьте правильность своих ответов у учителя, консультанта.
- Поблагодарите друг друга за совместную работу.
- Ощувив уверенность в своих силах, в готовности обучать товарищей по своей теме, поднимите цветовой сигнал и найдите партнера с другим цветовым сигналом для передачи темы.
- Ознакомьте своего партнера с содержанием своей темы, с вопросами 1-го и 2-го уровней сложности.
- Затем изучите текст партнера.
- Обменяйтесь карточками и продолжайте работу по изучению новой темы. Выполните задания 1-го и 2-го уровня сложности.
- Сравните ваши ответы и оцените работу друг друга, Выставьте отметки в экран учета.
- Поблагодарите друг друга за проделанную работу.



Гимнастика для глаз

1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 сек, затем повторите 3 раза.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 мин.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки в течение 1-3 сек.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно. Повторите 8-10 раз.
2. Медленно переведите взгляд вправо. Влево и обратно. Повторите 8-10 раз.
3. Медленно переведите взгляд вправо-вверх, затем влево- вниз и обратно. Повторите 8-10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4-6 раз.

Корректирующая гимнастика для глаз

Моргания полезны при всех видах нарушения зрения, моргайте на каждый вдох и выдох.

«Вижу палец!»: указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см и смотреть на палец в течение 4-5 сек, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4-6 сек., смотрите на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же самое, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

«Зоркие глазки»: глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

«Стрельба глазами»: двигайте глазами из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, затем вправо, затем вверх и вниз. Повторить 5-6 раз.



Рифмовки для проведения физкультурных минуток на английском языке

1. Hands up, hands down
Hands on hips, sit down.
Bend left, bend right.
One, two, three, hop!
One , two, three, stop!

2. Clap, clap, clap your hands, clap your hands together!

Fly, fly with your friends, fly with your friends together!
Swim, swim with your friends, swim with your friends together!
(Run, jump, go etc.)

3. This is the way I wash my hands, wash my hands, wash my hands.
This is the way I wash my hands so early in the morning.
I wash my face, neck, ears.
I brush my teeth, I clean my clothes, I go to school.

4. Can you hop like a rabbit?
Can you jump like a frog?
Can you walk like a duck?
Can you run like a dog?
Can you fly like a bird?
Can you swim like a fish?
And be still like a good child,
As still as you wish?

5. I like to read, I like to play,
I like to study every day.
I like to jump, I like to run,
I like to play, it's fun.

Схема анализа урока в здоровьесберегающем аспекте

1. Предметная среда урока:

- Соответствовало ли санитарное состояние кабинета, где проводился урок, СанПиНам (уровень освещенности, соблюдение теплового, светового и воздушного режима), обеспечена ли чистота в помещении, эстетика оформления, наглядности на уроке, записей на доске, целесообразность использования технических средств на уроке.

2. Учебная среда:

- Адекватность методов и приемов особенностям класса, отдельным учащимся. Обеспечена ли мотивация учебной деятельности? Осуществлена
- ли актуализация опорных знаний для усвоения нового материала? Учитывался ли стиль обучения детей «группы риска»? Проведена ли проблематизация нового материала и как? Сумел ли учитель придать дидактической цели личностную значимость? Как опирался на личный опыт учащихся? Вызвал ли интерес у школьников учебный материал? В каком стиле решалась учебная задача: монологическом или диалогическом?
- Реализован ли принцип «понятно и не скучно»?
- Разумность учебной нагрузки. Обеспечена ли смена видов деятельности? Как в построении урока учитывается время проведения урока, уровень интеллектуальной активности в этот период дня?
- Было ли организовано формирование надпредметных знаний и умений? Разъяснялись ли учащимся способы рациональной организации учебной деятельности?
- Следил ли учитель за посадкой и осанкой школьников, соблюдением гигиенических требований к учебной позе, в т.ч. к расстоянию между глазами и текстом?
- Проводились ли физпаузы в момент наступления усталости ребят? Организовывалась ли зарядка для глаз? Соответствовали ли требования учителя возможностям ребенка?
- Наличие возможности у учеников задавать вопросы.
- Прокомментировал ли педагог домашнее задание?

3. Эмоционально-личностная сфера:

- Каков общий эмоциональный фон урока? Создан ли положительный эмоциональный настрой на работу? Учитывались ли настрой и состояние учащихся? Способы мотивации учебной деятельности. Какими способами поддерживалась активность учащихся на всех этапах урока? Имели ли дети возможность высказывать свои предположения по решению учебной задачи? Обеспечена ли учащимся возможность проявить свою индивидуальность, способности? Было ли самому учителю интересно выслушивать учащихся? Яркость, образность, эмоциональность речи, умелое использование интонации, целесообразность невербальных средств, темп урока, использование индивидуальных особенностей. Способы поддержания дисциплины на уроке. Характер взаимоотношений с учащимися. Терпелив ли, внимателен учитель к затруднениям школьников? Организована ли рефлексивная деятельность учащихся?

- Общий микроклимат урока. Использовал ли учитель разнообразные способы эмоциональной разрядки (юмор, шутку, поговорку и т.д.)?

