***Здоровьесберегающая методика преподавания ИЯ***

 Современный урок ИЯ характеризуется большой интенсивностью и требует концентрации внимания, напряжения сил. Одной из основных проблем на уроках в школе является быстрая потеря или отсутствие внимания у некоторых школьников. Высокая эмоциональность, гиперактивность, низкая устойчивость внимания ведут к двигательному беспокойству и потере внимания уже после 10-15 минут занятий. Чтобы удержать интерес детей к происходящему на уроке, надо сделать его прежде всего привлекательным для них.

 Особенно сложны проблемы основной школы: большая перегрузка учащихся, многопредметность, снижение мотивации учения, что ведет к снижению интереса к знаниям.

 С появлением первых признаков утомления, когда снижается внимание, у некоторых детей начинается двигательная активность, они мешают одноклассникам, привлекая к себе их внимание, а другие, менее «активные» занимаются чем-нибудь посторонним на уроке. В это время необходимо снизить нагрузку, иначе работоспособность учащихся резко упадет или вообще исчезнет. Прекрасным восстанавливающим средством в данном случае является физкультпауза.

 Цель физкультпауз – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами физкультпауз или релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы и т.д.

Обычно провожу физкультпаузы в течение 3-5 минут при необходимости в начале или в середине урока. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации, затем повышением работоспособности.

 В 5-х классах физкультпауза включает элементы зарядки. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение служит торможению умственной деятельности учащихся, а музыка и слово воздействует на чувство и сознание ребят. Например, всем известная песенка-зарядка (под музыкальное сопровождение):

 *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!*

 Для развития способности *развития координации рук и ног*, *других частей тела* использую игры – пантомимы. Во время знакомства учащихся с английским алфавитом, можно предложить такую игру: ребята должны изобразить (нарисовать) в воздухе рукой ту или иную букву.

 Во время изучения темы «Аnimals», можно предложить ребятам изобразить то или иное животное движением, мимикой, голосом, жестами.

 После продолжительного *зрительного напряжения* можно сделать следующее упражнение: ребята смотрят на карандаш в своей руке (близкий объект), а затем переводят взгляд на ручку в руках учителя (дальний объект).

 Это упражнение способствует улучшению функционального состояния зрения.

 После *письменного задания*, чтобы снять напряжение, можно использовать упражнение «Ring». В быстром темпе поочередно нужно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний пальцы и т.д. Затем в обратном порядке. Сначала это упражнение можно проделать каждой рукой отдельно, затем двумя руками одновременно.

 *Расслабить мышцы шеи* поможет следующее упражнение: ребята поворачивают голову направо, затем в исходное положение. Снова поворот головы, но уже в другую сторону и т.д.

 Упражнение «Silence», т.е. «молчание» развивает *умение* учащихся *слушать*. Учащиеся закрывают глаза и прислушиваются к звукам на улице, в коридоре.

 Для *развития концентрации внимания* предлагаю упражнение «Овощ или фрукт?». Учитель произносит существительные, обозначающие либо овощи, либо фрукты, ребята поднимают руку, если назван овощ, и рука остается на парте, если назван фрукт. Эта игра помогает хорошо запомнить лексику по теме.

 Для *формирования фонетических, лексических, грамматических* *навыков* использую песни, скороговорки, пословицы.

 Для *управления высшими психическими функциями, укрепления силы* *воли, улучшения внимания, регулировки частоты сокращений сердца,* *нормализации дыхательного ритма использую элементы* аутогенной тренировки: учащимся предлагается принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться. Сидя на стуле, предлагается слегка наклонить туловище вперед, голову чуть-чуть опустить, глаза закрыть, ноги поставить на полную ступню, колени не должны касаться друг друга, предплечья рук положить на переднюю поверхность бедер, кисти свободно свесить. То есть принять позу «кучера».

  ***Расслабление***

 Тихим голосом учитель говорит: I am ready to rest. I want to be quiet. All my muscles are relaxed. My body is resting. Nothing can trouble me.

 ***Чувство тяжести***

 Расслабление мышц воспринимается как чувство тяжести. Со временем чувство тяжести может смениться приятным ощущением легкости, невесомости: My left arm is heavy. My right arm 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.

 ***Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения***

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие\отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы. Норма: 4-7 видов за урок.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.
4. Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех.
5. Чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут.
6. Наличие и выбор методов на уроке, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.
7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.
8. Позы учащихся, чередование поз (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
9. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность.
10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
11. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.д.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.
12. Психологический климат на уроке.
13. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.д.
14. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учениками на учебную работу. Норма – не менее 60% и не более 75-80%.
15. Момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности.
16. Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание дом. Задания.

 - спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать

 учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на

 дом, попрощаться с учениками.

 - задержка учащихся в классе после звонка.