***Урок без стресса***

|  |
| --- |
| **Здоровьесберегающая среда на уроках английского языка**  «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней, т.е. это физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательное отношения с людьми, природой и самим собой».  (Всемирная организация здравоохранения)  Цель школы - подготовка детей к современной жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшем.  Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть реализовано  с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.  Здороьесберегающие технологии - это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания). Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными и личностными особенностями). Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным способностям ребенка. Необходимый, достаточно организованный двигательный режим.  Педагогические исследования последних лет показывают, что уже в начальной школе возникают такие проблемы, как неудовлетворительное здоровье учащихся, низкий уровень их активности.   На уроках английского языка для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучения используются элементы  здоровьесберегающих технологий.  **П**режде всего, мы стараемся учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость. Стремимся к тому, чтобы урок проходил непринужденно,  создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка. Для этого в урок включается физминутки.   Цель физминутки- снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала и подвигаться, чтобы дать разгрузку позвоночнику.  Это   не только различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым. Но, также, при проведении физминутки   перед учениками ставится цель запомнить языковой материал.  Вместе с тем ненавязчиво ведется работа над лексикой и грамматикой.  Для отработки фонетики мы используем артикуляционную гимнастику. Это правильная постановка звуков, произношения. Так как в английском языке звуки не совпадают с русскими, то для правильного произношения нужно и губы вытянуть, и язык, то к зубам, то к верхнему небу приставлять, то закусывать, произнося межзубные звуки и т.д. Обычно это проходит очень весело, дети смотрят в зеркала, пытаясь правильно произнести звуки.  Для снятия эмоционального напряжения и для того, чтобы урок был интересный следует использовать смену речевой деятельности.  В начальной школе, в силу возрастного развития дети любят говорить о себе, поэтому на уроках английского языка затронуты темы приближенные к жизни «Моя семья», «Мой дом», «Мои игрушки», и каждый ребенок может высказаться, привлекается личный опыт учащихся, что снимает эмоциональную нагрузку.  На всех этапах обучения иностранному языку важно отсутствие однообразия и монотонности, частая смена деятельности, методы и приёмы способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения.  Одной из важнейших форм релаксации является игра Но имеется в виду не игра на личное и командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие:  Например: Игра- пантомима:  - При изучении алфавита изобразить букву ( нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером). А также для изучения алфавита существует такая игра, как нарисовать пальцем букву на спине соседа по парте, а он должен угадать эту букву, потом они меняются. Это и релаксация и вид массажа и мотивация.   - При изучении темы ‘’My pet’’ изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.   - При изучении темы ‘’ My day’’ изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.  - при изучении темы «Спорт» изобразить вид спорта с последующим угадыванием    Эти игры используются для развития координации частей тела, пространственно-временных ориентировок.  Ролевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни. Учащимся средних классов очень нравятся ролевые игры (Больница, Аптека, Прием у врача, На рынке, Покупка продуктов, Интервью со спортсменами, Покупка одежды). Они забывают о своем психологическом дискомфорте.  Учащиеся 10-11 классов часто выполняют проекты, защищают их, учась тем самым отстаивать свою правильную точку зрения с одной стороны, и совершенствуют английскую речь с другой. Этот вид деятельности делает их  оптимистичными, уверенными в себе.  Стихи и песнина уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков.  Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.   Новизна и нетрадиционность учебного материала. Ожидание необычного, особая заинтересованность также служит снятию напряжения учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Вызывать интерес может, например, рассказ о каком- либо городе англоязычных стран с применением иллюстраций. Используя метапредметные связи, мы можем использовать материалы из различных областей, о которых можно узнавть с помощью английского языка.   Возникает вопрос: чем же отличается этот вид разрядки от обычного аудирования?  При проведении аудирования учитель направляет внимание школьника на восприятие речи на слух, ставит задачи, предлагает специальные упражнения. Рассказ же учителя, подобранный с целью восприятия усталости, напряжения, начинается словами: «Сейчас я расскажу вам что-то интересное». Такой рассказ не носит учебного характера, а строится на понятном ученикам языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Трудные слова, обороты речи переводятся самим учителем. Такое сообщение рассчитано на 2-3 минуты.   Для формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам: - «Режим дня»; - «Климат и его влияние на здоровье человека»; - «Спорт и здоровый образ жизни»; - «Здоровое питание и влияние его на здоровье»; - «Экстремальные виды спорта»; - «Здоровый образ жизни»;  - «У врача»; - «Защита окружающей среды»; -«Проблемы молодежи»; - «Здоровье и культура общения»; - «Технический прогресс и человеческие способности».  - «Походы и путешествия» и другие.  В английском языке существуют динамические упражнения (чанты, стихи скороговорки, песни, которые сопровождаются динамическими движениями), а также спокойные задания ( рисование, раскрашивание, изготовление поделок).   Для стимулирования мыслительной деятельности учащихся использую создание ситуации успеха. Положительные эмоции облегчают усвоение материала, уменьшают утомление, стимулируют высшую нервную деятельность ребёнка, улучшают психологический климат на уроке, предупреждают неврологические реакции детей. Применяю завуалированный контроль в форме различных игр, кроссвордов, элементов драматизации.  Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку.  Каким должен быть урок с позиций здоровьесбережения? Идя на урок, учитель должен помнить, что в классе должен быть соответствующий микроклимат (нормальная температура, свежий воздух, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей), урок не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты (физкультминутки, юмор, похвала). Урок следует заканчивать спокойно, не задерживать учащихся, не перегружать домашним заданием. |