

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Капленко Н.Н.

ГОУ СОШ №2009, г. Москва

Я не знаю большей красоты, чем здоровье. (Г. Гейне)

Здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека. Переход на новую личностно-ориентированную парадигму образования и воспитания предполагает учителям английского языка, уделить больше внимания здоровьесберегающим технологиям.

На уроках английского языка учащиеся должны усвоить массу нового лингвистического материала, поэтому для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых я использую элементы здоровьесберегающих технологий. На своих уроках я стараюсь создать дружелюбную обстановку, систематически провожу игры, зарядки – релаксации. Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. После 20 минут урока я провожу зарядку:

Hands up, hands down.

Hand on hips, sit down.

Hands up! To the sides.

Bend left, bend right.

One, two, three, hop,

One, two, three, stop!

Stand still!

Clap, clap, clap your hands.

Clap your hand together (2 times)

Stamp, stamp, stamp your feet

Stamp your feet together.

Для учащихся 7-8 классов провожу на своих уроках аутогенную тренировку, так как у учащихся старших классов в связи с многопредметностью наблюдаются психологические перегрузки, снижение мотивации.

Центральной задачей аутогенной тренировки является регуляция собственных эмоций.

Пример комплексной релаксации (3 минуты). (Quiet music)

Sit comfortably. Close your eyes. 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 problem. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Your troubles float away. You are in good spirits. Open your eyes. How do you feel?

Я считаю, что использование здоровьесберегающих технологий на уроке играет большую роль, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2009. Т. 11. № 4.
2. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2008. Т. 10. № 4.
3. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2007. Т. 9. № 4.
4. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2006. Т. 8. № 4.
5. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2005. Т. 7. № 4.
6. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2004. Т. 6. № 4.
7. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2003. Т. 5. № 4.
8. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2002. Т. 4. № 4.
9. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2001. Т. 3. № 4.
10. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 1999. Т. 2. № 4.
11. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2009. Т. 11. № 12.
12. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2008. Т. 10. № 12.
13. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2007. Т. 9. № 12.
14. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2006. Т. 8. № 12.
15. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2005. Т. 7. № 12.
16. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2004. Т. 6. № 12.
17. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2003. Т. 5. № 12.
18. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2002. Т. 4. № 12.
19. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2001. Т. 3. № 1.