**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ**

**ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО**

**ЯЗЫКА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ.**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Здоровье населения - высшая национальная ценность и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь, детей. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели: физиологически здоровыми рождаются не более 14 % детей; 25-35 *%* детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания;

Только 8-10 % выпускников средних школ можно считать действительно здоровыми.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60-70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах.

Проблеме здорового образа жизни уделяли большое внимание ученые - практики П.Ф. Лесгафт, С.Б. Попов, В.В. Марков, П. Брег, Н.К. Смирнов, В.И. Ковалько и другие.

Одним из важных условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение учебного дня, недели и года.

Современная школа преодолевает инертность традиционных методов обучения иностранному языку, ориентированных исключительно на формирование речевой деятельности.

Обучение иностранному языку детей – один из наиболее заинтересованных разговоров педагогов, психологов и родителей. При обучении языку одной из проблем является проблема заинтересовать учащихся во время учебного процесса, формировать их познавательную активность, поддержать интерес к изучению иностранного языка.

Не так давно, в школьную практику был введен термин «здоровьесберегающие технологии», которые рекомендовано широко использовать в учебном процессе. Чрезмерные нагрузки на школьников, связанные с большим объемом овладеваемого иноязычного материала, не всегда положительным образом действуют на физическое и психическое здоровье учащихся.

Актуальностьиспользования элементов здоровьесберегающих технологий в процессе обучения иностранному языку мало изучено на данный момент и является одним из приоритетных направлений в практике школьного обучения.

**Педагогические технологии в образовательном процессе.**

В настоящее время в педагогический лексикон прочно вошло понятие «педагогическая технология». Однако, в его значении и употреблении существуют большие разночтения.

**Технология** – это совокупность приёмов, применяемых в каком – либо деле, мастерстве, искусстве.

Б. Т. Лихачёв даёт следующее определение педагогическим технологиям.

**Педагогическая технология** – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор компонентов, форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса.

В. М. Монахов считает, что **педагогическая технология** – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителей.

Еще одно определение дает ЮНЕСКО: **педагогическая технология** – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящей своей задачей оптимизацию форм образования.

Понятие “педагогическая технология” может быть представлено тремя аспектами:

1. Научный: педагогические технологии – часть педагогической науки, изучающей и разрабатывающей цели, содержание и методы обучения и проектирующей педагогические процессы.
2. Процессуально-описательный: описание (алгоритм) процесса, совокупность целей, содержания, методов и средств для достижения планируемых результатов обучения.
3. Процессуально-действенный: осуществление технологического (педагогического) процесса, функционирование всех личностных, инструментальных и методических педагогических средств.

Таким образом, педагогическая технология функционирует и в качестве науки, исследующей наиболее рациональные пути обучения, и в качестве системы способов, принципов и регулятивов, применяемых в обучении, и в качестве реального процесса обучения.

Данное понятие употребляется на трех уровнях:

1. общепедагогический уровень (характерный целостный образовательный процесс в учебном заведении);
2. частнометодический уровень (совокупность методов и средств для достижения определённого содержания обучения и воспитания в рамках одного предмета, класса);
3. локальный уровень (технология отдельных частей учебно-воспитательного процесса, решение частных задач).

В педагогике различают следующие виды технологий:

1. по уровню применения: общепедагогические, частно-методические (предметные) и локальные (модульные) технологии;
2. по философской основе (материалистические, идеалистические, научные, гуманистические, свободного воспитания и принуждения);
3. по ведущему фактору психического развития: биогенные, социогенные, психогенные и идеалистические технологии;

Педагогические технологии в настоящее время рассматриваются как один из видов человеческих технологий и базируются на теориях психодидактики, социальной психологии, кибернетики, управления и менеджмента и понимаются как последовательная, взаимосвязанная система действий педагога, направленных на решение педагогических задач, или как планомерное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного педагогического процесса.

В обучении и воспитании детей широко используются следующие виды технологий:

1. Игровые технологии. Игра – это вид деятельности в условиях ситуации, направленной на воссоздание и усвоение общественного опыта, в которых складывается и совершенствуется самоуправление поведением. В нее включается последовательно игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их.
2. Проблемная ситуация состоит в том, что учащиеся находятся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа, умения видеть за отдельными факторами, явлениями – закон.
3. Компьютерные (новые информационные) технологии – использование специальных технических средств (ЭВМ, аудио, кино, видео). Это процесс подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер.
4. Технология обучения, основанная на использовании методов самосовершенствования личности, представляет собой уровень развивающего обучения и может быть названа саморазвивающим обучением.
5. Организационно-педагогические технологии определяют структуру учебного процесса, способствующую предотвращению переутомления.
6. Психолого-педагогические технологии связаны непосредственно с работой учителя на уроке и психолого-педагогическим сопровождением на уроке всех элементов образовательного процесса.
7. Учебно-воспитательные технологии включают программы по обучению грамотной заботе о своём здоровье и формирование культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.
8. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепления здоровья, сюда относятся социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.
9. Здоровьесберегающие технологии – использование физических минуток, релаксационных игр, песен с движениями с целью, создания «момента отдыха» и поддержания интереса к обучению иностранному языку, расслабления учащихся, поведения школьников.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и «технологию раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В.Ф.Базарным.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем:

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.

4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.

7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.

8. В технологии предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках.

9. Одной из требований технологии – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что использование современных педагогических технологий в процессе обучения иностранному языку широко вошло в школьную практику. Большое внимание на данный момент учителя-практики уделяют использованию здоровьесберегающих технологий, так как здоровье школьников стало одним из приоритетных направлений в работе школы. Использование динамических пауз, физических минуток, релаксационных упражнений стало актуальным в наше время.

**Здоровье школьника как педагогическая проблема.**

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки, необходимость развёртывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

В последнее время тревогу вызывает состояние здоровья школьников. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. В связи с этим одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек. В детстве при правильном сочетании режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы комплекс привычек здорового образа жизни вырабатывается легко и закрепляется прочно, на всю жизнь.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности общеобразовательного учреждения для детей младшего школьного возраста. Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни.

В конце XVIII века И. И. Бецкой, отмечая неблагополучие со здоровьем учащихся, главную роль в этом отводил системе обучения, которая не учитывала элементарные правила гигиены и физического воспитания.

С учётом особенностей детского организма физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока (если он длительностью не менее 40 минут). Учителю на это необходимо обратить внимание при организации урока, так как от уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Позже Н. И. Пирогов обратил внимание на тот фактор, что школа имеет на учащихся особое влияние. Это влияние выражается в том, что дети становятся вялыми, истомлёнными и болезненными. Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физиологически обоснованным временем для проведения физминутки является 15-20 минута урока. В 1 классе рекомендуется проводить по 2 физминутки на каждом уроке. Во 2-4 классах рекомендуется проводить по одной физминутке, начиная со 2-3 урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 минут. За данный период необходимо снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Традиционное построение урока, способы передачи информации и технологии учебно-воспитательного процесса “вытравили” основы биологического развития человека – это движение, физические нагрузки, ориентировочно-поисковая активность. Всё это привело к тому, что учащиеся находятся в состоянии чувственного угнетения и чувственного недоразвития. Таким образом, проводимые ежедневно динамические паузы благотворно влияют на физическое состояние младших школьников**.** Физическая нагрузка является фактором, обладающим защитным действием, а обеспечение учащихся достаточной двигательной активностью в режиме учебных занятий имеет важное значение для работоспособности учеников, их нормального роста и развития, для ранней диагностики различных заболеваний.

Таким образом, это ставит нас перед необходимостью поиска педагогических технологий, в основу которых положена забота о сохранении и развитии здоровья, которым природа наградила ребенка. И такими технологиями являются здоровьесберегающие технологии, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса (в соответствии с возрастными, психологическими, индивидуальными, гигиеническими требованиями), соответствие учебной и физической нагрузки природным возможностям ребенка.

Оздоровительные технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся, обогащение ресурсов здоровья: физическая подготовка, гимнастика и др.

Здоровьесберегающие технологии по характеру делятся на четыре группы:

а) *защитно-профилактические* (выполнение норм СЭС, проведение прививок, ограничение примерного уровня учебной нагрузки).

б) *компенсаторно - нейтрализующие.* При их использовании становится задача выполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминизация, физкультурные паузы, эмоциональные разрядки.)

в) *стимулирующие.* Позволяют активизировать силы организма (закаливание, педагогическая психотерапия).

г) *информационно-обучающие.* Обеспечивают учащимся уровень грамотности необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для проведения динамических пауз в течение занятия разработаны комплексы физических упражнений. При организации динамических пауз руководствуются не только возрастными особенностями, но и спецификой учебной дисциплины: например, на письменных уроках – целесообразно проводить гимнастику для кистей рук, зрительный тренинг и т.д.

Во многих странах школьные учителя успешно проводят комплексные мероприятия по укреплению здоровья своих подопечных. Интересен опыт интеграции физвоспитания и обучения на основе совместной работы классного руководителя и преподавателя физический культуры в ряде школ.

На уроках английского языка, прежде всего, создаются условия для здорового развития детей:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима (учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка, проводятся физкультминутки).
2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно – тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса).
3. Формируется здоровый образ жизни.

Учителями английского языка широко используется игровые моменты во время проведения урока. Обязательным условием проведения всех уроков являются мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки, зрения (физкультминутки, гимнастика для глаз). Учебная нагрузка соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

Учителя английского языка, работающие в начальных классах, часто используют смену учебной деятельности, режимов работы, проведение физических минуток, расслабления во время прослушивания песен. Так, практически на каждом уроке в первом классе дети поют песни. На уроках учителей, работающих в начальных классах, в полной мере используются все необходимые средства, способствующие сбережению здоровья школьников.

Введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движений.

При изучении и драматизации диалогов дети активно используют движения, то есть они не просто рассказывают диалоги, а показывают их. Использование в практике работы подвижных игр и физических минуток способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

Учитель английского языка широко использует на уроках игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними, что способствует развитию различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической.

Особенно широкое поле деятельности для привития детям правил гигиены и здорового образа жизни содержит языковой материал темы “Рабочий день”, в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики здоровья болезней и сохранения здоровья. Изучая тему “Продукты” дети знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилами гигиены, расширяют через игру свои знания об этике, узнают о различной ценности продуктов.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка – предмет особой важности для учителей общеобразовательных школ. Задача школы состоит в том, чтобы помочь каждому ученику развивать свои способности, помочь сохранению и укреплению здоровья ребенка, т. е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Большое внимание здоровью школьников должно уделяться и на уроках иностранного языка. Учитель должен использовать элементы здоровьесберегающих технологий практически на каждом уроке – это будет способствовать повышению работоспособности всех учащихся, созданию благоприятной атмосферы на уроке, формированию положительной мотивации и интереса к изучению иностранного языка.

**Динамические паузы. Методика работы с физическими минутками, песнями, играми на уроках иностранного языка.**

Для организации благоприятного климата на уроках английского языка, для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых на уроках учителя иностранного языка широко используют элементы здоровьесберегающих технологий.

Динамическая пауза рассматривается как вид здоровьесберегающих технологий. Многообразие упражнений делает динамическую паузу доступной и полезной детям всех возрастных групп.

При проведении динамических пауз можно использовать различные предметы и подручные средства, например, ластик, книгу, карандаш, газету, комочки ваты и т.д. Можно использовать сюжетные двигательные разминки. Это способствует проявлению интереса учащихся к выполнению упражнений, формирует наблюдательность учащихся, их интерес к окружающей жизни. Динамические паузы способствуют не только сохранению физического, но и психического здоровья. Осуществляя организацию динамических пауз, наблюдая за деятельностью учащихся в ходе их проведения можно выделить следующие преимущества динамических пауз:

* в них принимают участие все учащиеся класса, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания;
* благодаря игровым двигательным разминкам учащиеся получают возможность расслабиться психически и физически после длительного сидения и интенсивной учебной деятельности;
* постоянство в проведении динамических пауз и игровых двигательных перемен вырабатывает у учащихся потребность и привычку двигаться, не вызывает негативного отношения к двигательным упражнениям, способствует формированию культуры движения;
* совместная игровая деятельность в ходе динамических пауз сближает учащихся, раскрепощает, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физическом состоянии, почувствовать радость пребывания в классе, школе;
* способствуют повышению работоспособности, активности  
  учащихся на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость; для проведения можно использовать тот материал, который находится вокруг нас, те предметы, которые находятся ежедневно в портфеле ученика: ластик, учебник, карандаш;
* упражнения можно сочетать с интеллектуальными, что позволит развивать одновременно как интеллектуальную сферу ребёнка, так и его двигательную активность.

Таким образом, движение, физические упражнения, используемые в ходе проведения динамических пауз в начальной школе, обеспечивают эффективное решение задач повышения двигательной активности, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого ребёнка.

В свете современных преобразований школы в целом и введения обязательного обучения иностранному языку со второго класса, возникает вопрос: “Как учителям иностранных языков, не имеющим опыта работы с младшими школьниками, начинать учить малышей?”

Если ученикам старших классов можно задать с самого начала урока быстрый темп работы и придерживаться его до звонка, то с второклашками, которые непоседливы и быстро устают, это не получается. Чтобы дети не утратили интереса к изучению иностранного языка с первых уроков, учителю необходимо хорошо знать физиологические и психологические особенности возраста.

Опыт доказывает, что самый большой интерес для младших школьников представляют игры и физические минутки с показом движений, которые заставляют думать, дают возможность развивать свои способности, соревноваться с другими учениками. Таким играм, помогающим усвоить учебный материал на уроках английского языка, посвящено немало статей в различных методических журналах. Хотелось бы обратить внимание на динамические паузы как одну из форм игры – релаксатора на уроках иностранного языка.

Релаксация – это расслабление после напряженной учебной деятельности. Её цель – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Для релаксации могут быть использованы различного рода движения, игры, пение, танцы, дыхательные упражнения.

При ее проведении не надо ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения.

На начальном этапе обучения применяются следующие виды релаксации:

* + 1. Физическая минутка с использованием движения, песен, танца.

Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка и слова, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят. Использование музыки на уроке является сильнейшим психическим побудителем, проникающем в глубину сознания. Музыка - прекрасная гимнастика для ума. На песенной основе легче усваивается грамматический материал, песни стимулируют развитие навыков диалогической речи. Музыку или песни можно использовать: для закрепления лексического и грамматического материала, как стимул для развития речевых навыков и умений, для снятия напряжения, как вариант психоразгрузочной паузы. Ещё одним посильным лекарством от эмоционального напряжения оказывает танец. Это может быть танец с использованием изучаемой лексики на уроке иностранного языка. В этом случае можно добиться двойного эффекта. Во-первых, с помощью телодвижений можно снять напряжение. Во-вторых, при проведении танца дети с большим интересом включаются в процесс запоминания слов. Вот некоторые примеры такой физической минутки:

Teacher: Stand up!

Звучит аудиозапись: песня с музыкальным сопровождением.

1. 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!

Stop still!

1. Clap, clap, clap your hands, (2 times)

Clap your hands together.

Stamp, stamp, stamp your feet,

Stamp your feet together.

Дети повторяют движения за учителем.

Еще один пример такой физминутки:

Дети выполняют движения с использованием таких команд, как: “Nod your head”, “Dance a dance”. Звучит аудиозапись: песня-вальс “On the tiptoes”.

One, two, three – on the tiptoes, (2 times)

One, two, three, turn around,

Clap, clap, step aside!

Первое время такую зарядку проводит учитель, далее это делают ученики, но необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись четко, красиво. Подобные упражнения прекрасно развивают эстетический и музыкальный вкус.

Существует алгоритм работы с физической минуткой на уроках английского языка.

**I**. Прослушивание детьми физической минутки (если нет фонозаписи, то учитель читает сам).

После прослушивания дети отвечают на вопрос: «Какие слова вам известны?»

Сначала это задание вызывает большие трудности у детей, но со временем, при условии систематического его выполнения, дети привыкают быть внимательными (развивается слуховая память и внимание) и, как показывает практика, с успехом справляются с ним.

**II**. После прослушивания физической минутки (с опорой на ее печатный вариант) необходимо перевести ее на родной язык.

**III**. Чтение самого текста физической минутки.

Здесь важно обращать внимание на фонетику, темп чтения, необходимо нацеливать учащихся на максимальное подражание учителю.

Грамматика не вычленяется в отдельный аспект работы. По мере ознакомления с той или иной физической минуткой учитель просто знакомит учащихся с правилом, объясняет форму образования и особенности употребления того или иного грамматического явления.

Чтобы организовать всю работу, необходимо вчитываться, вслушиваться в текст и постараться выделить то явление, которое требует комментария.

**IV**. После первого прослушивания физической минутки на уроке, ученики должны дома прослушать ее еще раз, выучить новые слова, написать словарный диктант.

Текст физической минутки следует проговаривать в разном темпе, с различной интонацией, сопровождать жестами. Одним словом, на уроке следует делать все возможное, чтобы дети воспринимали задание не как нечто формальное, а как учебное, тренировочное упражнение. Любое задание должно доставлять ребенку радость.

**2)** Игра

Одной из важнейших форм релаксации является игра. Но не игра на личное или командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игра, способствующая отдыху, вызывающая положительные эмоции, легкость и удовольствие. Игра – один из увлекательных видов работы. Но, как было уже отмечено ранее, игра, как вид здоровьесберегающей технологии, направлена на релаксацию и отдых детей. Это не всегда подвижный вид деятельности.

Игра-пантомима.

а) При изучении алфавита изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или движениями частей тела). Ученик(и) у доски выполняет(ют) это задание, а учащиеся отгадывают букву алфавита.

б) При изучении темы “My pet” изобразить животное движениями, мимикой, голосом, жестами.

в) При изучении темы “My day” изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

г) Ролевая игра-пантомима “In the Shop”.

Ситуация: “В Лондонском магазине ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея английским языком, ты пытаешься объясниться с продавцом жестами, мимикой”.

Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вызывают положительные эмоции на уроках.

**3)** Песня на уроке

Хорошим видом релаксации является песня, которая не только предоставляет учащимся возможность отдохнуть, но и служит для формирования фонематических, лексических, грамматических навыков. Различных песен в УМК много, но целесообразно для отдыха выбирать песни задорные, веселые, шуточные.

В целях релаксации можно и слушать, и разучивать, и исполнять песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

Шуточная, задорная песня позволяет учащимся расслабиться, создает благоприятную атмосферу на уроке. В работе с песней существует определенная последовательность.

**I**. Прослушивание детьми песни (если нет фонозаписи, то учитель читает сам).

**II**. После прослушивания песни (с опорой на ее печатный вариант) необходимо перевести песню на родной язык.

**III**. Чтение самого текста песни.

Здесь важно обращать внимание на фонетику, темп чтения, необходимо нацеливать учащихся на максимальное подражание учителю.

Чтобы организовать всю работу, необходимо вчитываться, вслушиваться в текст и постараться выделить то явление, которое требует комментария.

**IV**. После первого прослушивания песни на уроке, ученики должны дома прослушать ее еще раз, выучить новые слова, написать словарный диктант.

Тексты песен следует проговаривать в разном темпе, с различной интонацией, сопровождать, по возможности, жестами.

**4)** Новинка и нетрадиционность учебного материала

Ожидание необычного, особая заинтересованность также служат целям релаксации учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Интерес может вызвать знакомство с новыми журналами, рассказ о каком-либо городе англоязычных стран и т.д.

Может возникнуть вопрос: чем же отличается этот вид разрядки от обычного аудирования?

При аудировании преподаватель учит школьников воспринимать речь на слух, ставит задачи, предлагает специальные упражнения. Он апеллирует к произвольному вниманию учащихся. Рассказ же учителя, подобранный с целью снятия усталости, напряжения и начинающийся словами: “Сейчас я расскажу вам что-то интересное”, - не носит учебного характера, а строится на понятном для учеников языке с использованием наглядности, мимики и жестов. Трудные слова, обороты речи переводятся самим учителем. Такое сообщение длится 2 – 3 минуты.

Пример:

- I’ll tell you a funny story about a curious little girl. The family of three: a mother, a father, their little girl Susan were going home by bus.

Susan: Where are we going, Dad?

Father: We are going home.

Susan: What home?

Father: To our house.

Susan: What house? What street? What boy? What sweets?

(This continued for half an hour. At last the father became angry.)

Father: Susan, when we get home you will ask your questions.

Susan: What questions?

Father: Susan, if you say the word “what” one more time I’ll get off the bus.

Susan: What bus?

**5) Шутливые истории на уроке**

Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. Для этого на уроке учитель рассказывает что-нибудь забавное, остроумное из классной жизни, используя смешные игрушки, картинки.

Исходя из всего вышеизложенного, мы пришли к выводу, что эффективно использовать физические минутки, песни и игры с движениями на уроках иностранного языка, что способствует снятию напряжения, утомления учащихся младшего школьного возраста, а также формированию познавательной активности, интереса и желания к изучению иностранного языка. Сменяющие друг друга интересные формы и виды работы с привлечением занимательных физических минуток способствуют эффективности процесса обучения. Хотелось бы отметить, что для снятия напряжения недостаточно проводить специальную релаксацию или физическую минутку, а, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринужденно, чтобы тон учителя был добрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к овладению знаниями обстановка.