Министерство образования Республики Мордовия

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр эстетического воспитания детей» г.о. Саранск

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ**

«ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА»

 Подготовила:

 Варламова Т.Ю.

 педагог дополнительного

 образования

Cаранск 2018

Учебный день современного школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками, что влечет за собой более продолжительное сидение за партой и отсутствие времени для активного отдыха. Каким бы ни был интересным урок, но природа берет свое и постепенно ребенок становится невнимательным, начинает отвлекаться по сторонам, крутиться, зевать.

 Здоровый ребенок - это подвижный ребенок. А вот недостаток движений становится подчас раздражителем, влияющим на весь организм ребенка. Чтобы информационно не перегружать ребенка, как в младших классах, так и в старших необходимо использовать физкультминутки на уроках. Когда урок разбивается физкультминуткой, то он не кажется таким длинным и утомительным, появляется какое-то движение.

 Английский язык – серьёзный и сложный предмет. На уроках ученикам приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Физкультминутка настоящее спасение от перегрузок. Во-первых - дети переключаются с одной деятельности на другую, во-вторых - необходим небольшой отдых.

***Задачи физкультминуток на уроках английского:***

* Повысить мотивацию к изучению английского языка
* Развивать коммуникативные навыки учащихся
* Способствовать созданию комфортных условий на уроках английского языка

***Ожидаемые результаты:***

* Повышение активности на уроках
* Улучшение результатов обучения
* Развитие творчества у учащихся

***Когда проводить?***

С учениками младших классов можно проводить две разминки. Например, после первых 15 минут урока, и после 35 минут. Не обязательно использовать одинаковые. Пусть это будут разные песенки или стихи.

С ребятами постарше можно проводить физминутку после 20- 25 минут урока. По длительности разминка составляет 1-5 минут. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей, повысить их работоспособность.

***Как проводить?***

Для каждого возрастного этапа следует подбирать определенные разминки. Для учеников помладше, больше подойдут анимационные, стихотворные физкультминутки. Для старших также можно использовать стихи, можно шутки, анекдоты, скороговорки или что-то, что одновременно и связывает с языком, и расслабляет. Связь с английским — одно из основных требований. Свяжите физкультминутки с темой урока. Тем самым закрепляется тот или иной материал (как по лексике, так и по грамматике), расширяется словарный запас.

Если есть возможность использовать аудио или видео материал, то непременно воспользуйтесь. Это позабавит детей, придаст легкости и энергичности. Если нет, то вместе с детьми повторяете все движения. Когда дети будут уже знать, например, стихотворение, можно выбирать одного ребенка из класса, и он будет проводить физкультминутку.

Каждое четверостишье сопровождается каким–либо действием. В результате дети работают с хорошим настроением, активны, с удовольствием выполняют задания.

***Какие бывают физкультминутки?***

Физкультминутки можно классифицировать следующим образом:

1. Физкультминутки для глаз. Задача: развитие речевого аппарата, творческой активности, снятие напряжения и усталости глаз.

2. Физкультминутки для рук, для кистей рук. Задача: развитие речевого аппарата, творческой активности, снятие напряжения и усталости рук.

3. Физкультминутки для ног Задача: развитие речевого аппарата, творческой активности, снятие напряжения и усталости ног.

4. Общая разминка Задача: развитие речевого аппарата, творческой активности, снятие напряжения и общей усталости.

Как уже было отмечено расслабляющие минутки бывают разные. Это может быть и песенка, и стихотворение, и юмор.

В представленных материалах собраны песенки и стихи из разных источников, от интернета до различных журналов и книг.

## *****Разминка на уроке английского языка*****

**Динамические упражнения** построены на движениях. Например, вы можете использовать такие **стихотворения:**

\*\*\*

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!

\*\*\*

Hands up, clap, clap!
Hands down, clap, clap!
Turn yourself around and then you clap, clap!
Bend left, clap, clap!
Bend right, clap, clap!
Turn yourself around and then you clap, clap!

\*\*\*

Hands on your hips, hands on your knees,
Put them behind you if you please.
Touch your shoulders, touch your nose,
Touch your ears, touch your toes.

\*\*\*

Stand up and show me orange!
Hands up and show me blue!
Clap! Clap! Show me yellow!
Sit down. Nice of you!
Stand up and show me blue!
Hop! Hop! Show me red!
Sit down. Nice of you!
Stand up and show me grey!
Sit down and point to the green.
Clap! Clap! Show me pink.
Stop! Very nice of you.

***Упражнения для глаз:***

1. Начертите на доске или другим способом букву S. Затем попросите детей глазами очертить ее сначала в одном направлении, потом необходимо поменять. При этом можно приговаривать скороговорку или рифмовку. Ее можно связать с изучаемой темой ( “Wealth is nothing without health”).

2. Хорошим упражнением для глаз будет «письмо» - Написать большие буквы на доске, а затем попросить учащихся перевести взгляд на свою парту и там глазами «написать те же буквы». Затем на любом маленьком предмете.

3. Можно использовать стихотворный способ для расслабления глаз.

Look left, right
Look up, look down
Look around.
Look at your nose
Look at that rose
Close your eyes
Open, wink and smile.
Your eyes are happy again.

***Дыхательная физминутка:***

Попросить учащихся представить себя в роли воздушных шариков (We are balloons). На счет они делают глубокий вдох: one, two, three, four- дети делают 4 глубоких вдоха. По команде «Breath in!» необходимо задержать дыхание. На счет от 4 до 8 - делают глубокий выдох «Breath out!» — four, five, six, seven, eight.

***На формирование правильной осанки:***

Начальное положение: put your legs aside, put your hands over the head.
1–5 – make circular motions with your body to the right;
5–6 – make circular motions to the left;
7–8 – put your hands down and shake them.
Repeat 4–6 times. The pace is medium.

Очень важно не забывать о физкультминутках на уроках английского языка. Это совсем не лишний элемент, перегружающий ваш план. Это способ расслабить детей, снять нагрузку, привлечь внимание к предмету, заинтересовать. Ритмичные стишки довольно быстро запоминаются, а в сопровождении с аудио или видеозаписью, они делают урок еще более занимательным.