**Средняя общеобразовательная школа № 28**

**Сборник здоровьесберегащих образовательных технологий на уроках английского языка**



**Саранск 2017**

**Составитель:**

Л. В. Максимова – учитель английского языка МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28»

Сборник здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка.

Пособие представляет собой сборник технологий, средств, направленных на сохранение здоровья учащихся на уроках английского языка. Методическая разработка содержит основные сведения о здоровьесберегающих образовательных технологиях, гигиенические требования к организации расписания и уроков по английскому языку, примеры физкульминуток, динамических пауз, игр, в том числе пальчиковых.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Пояснительная записка 3](#_Toc493278030)

[1. Здоровьесберегающие технологии 4](#_Toc493278031)

[в образовании 4](#_Toc493278032)

[2. Место учебного предмета «Иностранный язык» в расписании с позиции здоровьясбережения 8](#_Toc493278033)

[3. Здоровьесберегающие образовательные 9](#_Toc493278034)

[технологии на уроках английского языка 9](#_Toc493278035)

[3.1 Применение артикуляционной и дыхательной гимнастики в качестве фонетической разминки 11](#_Toc493278036)

[3.2 Физкульминутки 17](#_Toc493278052)

[3.3 Игры 28](#_Toc493278057)

[3.4 Примеры релаксации 31](#_Toc493278060)

[3.5 Пальчиковые игры 32](#_Toc493278061)

[Список используемых источников 40](#_Toc493278064)

[Приложения](#_Toc493278065)

 *Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание или недомогание, чаще всего совершенно незаметное для врача и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя.*

*В. А. Сухомлинский*

# **Пояснительная записка**

На сегодняшний день остро стоит проблема здоровья детей и подростков. По заявлению [главного педиатра РФ](http://www.rlsnet.ru/news_1013.htm), [академика РАМН, профессора Александра Баранов](http://www.pediatr-russia.ru/baranov.html)**а,** лишь **один из пяти российских первоклассников является здоровым**. По окончании школы, полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а **хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников**. У детей все чаще отмечаются заболевания, связанные с нарушением зрения, осанки, учащаются простудные заболевания и невротические расстройства. Учителя также отмечают высокую утомляемость обучающихся и, следовательно, низкое усвоение учебного материала. Общественность всё больше говорит о необходимости укреплять здоровье детей и пропагандировать здоровый образ жизни.

Актуальность применения здоровьясбережения в образовательных организациях очевидна, так как обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании.

Цель разработки данного сборника - обобщение материала по здоровьсберегающим технологиям, применяемых на уроках английского языка в общеобразовательных организациях, сбор упражнений игр и физкульминуток для проведения на занятиях.

1. **Здоровьесберегающие технологии**

**в образовании**

Исходя из того, что данное пособие предназначается педагогам, учителям английского языка, то здесь речь пойдет о сохранение здоровья обучающихся в образовательной организации. Согласно Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в компетенцию образовательных организаций входит: ст.28.п.16 «создание условий для занятия обучающимися физической культурой и спортом»; п. 2 указывает о том, что необходимо «создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации» . Рассмотрим выдержку из статьи.

«Статья 41.

п.1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

2) организацию питания обучающихся;

3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;

7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

11) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи.

п.2. **Организация охраны здоровья обучающихся** (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) **в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями**.»

Выдержка из этой статьи говорит нам дословно, что входит в понятие охраны здоровья обучающихся и возлагает на образовательную организацию принятие мер по сохранению здоровья учащихся, согласно своей компетенции.

Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса.

Это может быть образовательный процесс:

 медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог- медицинский работник- ученик);

физкультурно - оздоровительной (отдаётся приоритет знаниям физкультурной направленности);

экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий (далее ЗОТ) – обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного предмета, частично регламентируемую в СанПиНах; способствующих предотвращения состояний переутомления и других дезптационных состояний;

- психолого- педагогически технологии, связанные непосредственно с работой учителя на уроке;

- учебно- воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек.

Существует ряд средств, направленных на достижение целей, которые ставят перед собой здоровьесберегающие образовательные технологии. К ним относят:

1) Средства двигательной направленности – это двигательные действия, направленные на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. К ним относят: движение, физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастику (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), лечебную физкультуру, подвижные игры, специально организованную двигательную активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастику, тренинги и т.д

2) Оздоровительные силы природы. Эти средства связаны с проведением занятий на свежем воздухе, с учетом метеорологических условий. Сюда же относят солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию. Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов – фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

 3) Гигиенические факторы. К ним относят: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена; проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи; организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления [2; 26].

1. **Место учебного предмета «Иностранный язык» в расписании с позиции здоровьясбережения**

Современными научными исследованиями установлено, что наибольшая умственная работоспособность у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы учащиеся лучше усваивают материал при наименьших психофизиологических затратах организма.

Из таблиц И. Г. Сивкова (1975 г.), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах (по классам), иностранный язык в зависимости от ступени обучения варьируется от 7 до 11 баллов из 12 возможных. [Приложения 2] Поэтому в расписании уроков для младших школьников урок иностранного языка должен проводиться на 2 - 3-х уроках, а для учащихся среднего и старшего возраста - на 2, 3, 4 уроках.

При составлении расписания также необходимо учитывать количество баллов за день, например, максимальная сумма баллов всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду). К такому распределению недельной учебной нагрузки следует стремиться при составлении расписания для старших школьников.

Для учащихся младшего и среднего возраста распределять учебную нагрузку в недельном цикле следует таким образом, чтобы ее наибольшая интенсивность (по сумме баллов за день) приходилась на вторник и четверг, в то время как среда была несколько облегченным днем.

Распределение учебной нагрузки в течение недели должно строиться таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в школьное расписание должны включаться либо наиболее трудные предметы, такие как иностранный язык, либо средние и легкие по трудности предметы, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.

1. **Здоровьесберегающие образовательные**

**технологии на уроках английского языка**

Применение ЗОТ на уроках английского языка необходимо. Иностранный язык – один из наиболее трудных предметов в школе. На занятиях учащиеся учатся общаться на английском языке. Им приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Интенсивные занятия требуют от школьников концентрации внимания и напряжения сил, поэтому важное условие в использовании ЗОТ – это создание атмосферы сотрудничества и взаимоуважения. Чем комфортнее чувствуют себя дети в процессе обучения, тем выше уровень их успеваемости. Отсутствие напряжения положительно сказывается на психологическом состоянии ребенка, а доброжелательное, терпеливое и тактичное отношение учителя помогает усвоить разнообразный материал.

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, необходимо учитывать физиологические и психологические, возрастные и индивидуальные особенности детей, использовать дифференцированный подход к детям с разными возможностями и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость, чувство страха, боязни и создавали положительный эмоциональный настрой.

Для того чтобы создать положительную атмосферу на уроке, педагоги рекомендуют использовать метод «Подари улыбку», поздоровавшись с детьми. Как говорил К. Д. Ушинский : «Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов». Начните урок со слов: «Let’s smile each other one by one and say «I am glad to see you». Учитель первым начинает цепочку «улыбок», обучающиеся поворачиваются и улыбаются своему соседу, передавая таким образом свою улыбку, свое настроение друг другу.

Наивысших результатов можно достичь, используя в своей работе похвалу и одобрение действий учащихся. Создайте ситуацию успеха, используя разнообразные речевые фразы, например: «Well done!», «How clever you are!», «I knew you could do it», «Good boy/girl». При неудачах, не забывайте подбодрить детей: «You tried hard», «You are on your way», «That’s all right. Never mind», «I hope things will improve in the long run».

Если с доброжелательной обстановкой на уроке мы разобрались, то несомненно, необходимо вспомнить про структуру организации урока.

 Приведем некоторые выдержки из главы Х «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»:
 Ст. 10.9. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

 Ст.10.17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз
 Ст. 10.18. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.
 Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице. [Приложение 3] В течение недели количество уроков с применением ТСО не должно превышать для учащихся младших классов 3 - 4, старших классов – 4.

Используйте частную смену видов детальности (опрос, письмо, аудирование, чтение и т.д.): норма 4-7 видов деятельности за урок. Также советуют применять не менее трех видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповую, парную, индивидуальную, самостоятельную работу), чередуя их каждые 10-15 минут. Проводите физкультминутки или динамические паузы на 15-20 минуте урока. Их длительность не должна превышать 5 минут. Дыхательная и артикуляционно- мимическая гимнастика может проводится на начальном этане урока, в качестве фонетической разминки.

Для анализа урока с точки зрения здоровьясбережения в приложении 1 приводится таблица оценивания занятия. [Приложение 1]

## **3.1** **Применение артикуляционной и дыхательной гимнастики в качестве фонетической разминки**

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики.

Примеры гимнастик:

* **[t], [d]** - язычок встает на мысочки и стучит в потолок (нёбо).
* **[**ɒ**]** - поезд шел от А до О, но на половине пути, про­езжая через лес, заслушался соловья, остановился и так и не доехал до О. Получилось ни А, ни О. Давайте проедем, как поезд от А до О, и остановимся на полпути - **[**ɒ**].**
* **[р]** - Давайте попыхтим, как паровоз, выбрасы­вая пар изо рта: п-п-п... .
* Буква q - малышка. Она никогда не ходит по книгам без своей мамы - u. Мама, конечно, ходит без q на работу и в магазин, но q одну никуда не пускает, а читаются они вместе, как квакают лягушки **[kw].**
* **[r]** - Язычок залез на потолок и вдруг обнаружил, что потолок очень пыльный и решил его пропылесосить. Пылесосил он его от двери (зубы) к коридору (горло). Итак, мы включаем пылесос: р-р-р (дети произносят русское Р) и пылесосим назад к коридору-горлу (учитель показывает, как постепенно заворачиваясь к горлу, язы­чок вместо русского Р начинает произносить англий­ский звук **[r]**). Теперь дети «пылесосят» свои «потолки».
* **[w]** - Сложим губы для русской буквы У и, удер­живая их в таком положении, говорим русский звук В.
* **[ks]** - Давайте позовем кошку!
* **[а:]** - Показываем горло врачу!
* **[n]** - Представьте себе, что в разгар игры мама говорит: «Все, пора спать!» Занойте, как вы ноете, ког­да не хотите что-то делать (учитель показывает носо­вой звук, который мы все издаем в таких ситуациях). А теперь произнесите тот же звук с открытым ртом!
* **[**ʌ**]** - Горло делает зарядку, как будто русский А делает короткие резкие прыжки.

В качестве фонетической разминки можно использовать текст сказки об язычке

***Сказка о язычке.***

Язычок по имени [j], живет в удобном теплом доме, во рту своего хозяина. В доме есть две стены ( щечки), пол и  потолок. Язычок любит тепло, поэтому у него в доме две двери: наружняя - губы, внутренняя - зубы.

Язычок спит на полу, там ему удобнее, а у кончика язычка, есть любимое место на потолке, на возвышении, сразу за верхними зубками. Язычок любит играть в разные звуки: [ d ], [ t ], [ n ], [ l ], [ s ],[ z ]. Вот так Язычок живет- поживает, наружу не выходит, боится простуды.

Однажды ночью разыгралась непогода, подул сильный ветер [u:], зашумели деревья и полил дождь. Язычок проснулся и стал прислушиваться к звукам снаружи.

Сначала он услышал, как ухает сова на дереве [ u ], как совсем близко пробежал отфыркиваясь ежик[ f ], [ v ]. Какая-то птица все время повторяла [ ʌ ].

Где то в дали замычала корова [ m ], зарычала собака [ r ] и гоготали гуси [ g ].

Под окном язычка, сердито переговариваясь, торопились в укрытие два жука [ ʤ ], [ з ].

Язычок спал, и тихо дышал [ h ].

Во сне он слышал, как стучит дождь по крыше [ p ].

А на утро от бури не осталось и следа. Выглянуло солнышко, запели птички, зажужжали мухи [ð]. Язычок проснулся, потянулся как кошка [ŋ-ŋ-ŋ] и ему захотелось пойти погулять.

Он приоткрыл наружную дверь и сначала высунул только свой кончик, а потом, осмелев, выскочил из дома и побежал к пруду. Язычок развеселился, стал кидать в пруд камешки [ b ], а потом решил искупаться.

Вода была очень холодная, но Язычок обо всем забыл и просидел в пруду долго - долго, пока не замерз [θ-θ-θ].

Он вернулся в свой домик, кончик его прыгнул на любимое место на потолке, но и там он продолжал слегка дрожать. В спешке Язычок забыл закрыть наружную дверь и она захлопала - [ w ]. Язычок ее быстро закрыл и лег в постель под одеяло.

Не удалось Язычку уберечься от простуды. У него разболелось горлышко, начался кашель- [ k ], поднялась температура.

Наконец пришел доктор, покачал головой, когда узнал про купание [ɔ:]. и велел язычку сказать [ α: ].

Но у Язычка получилось что-то совсем другое: странное [ ə], потом [ i ] и, наконец [ i: ].

Пришлось доктору дать язычку горькое лекарство. Язычок проглотил невкусную таблетку и сказал [ æ ]

Следующее задание на разминку. Также подходит для начального звена обучения.

* Наша обезьянка очень любит гримасничать. Давайте попробуем вместе с ней поиграть губами. Обезьянка слегка улыбнулась (губы слегка растянулись), а теперь она снова серьёзная (губы вернуть в нейтральное положение). Повторить 5-6 раз.
* Обезьянка расстроилась (губы сжать без выпячивания, а затем вернуть в нейтральное положение).
* Обезьянка «дразнится» (язык высунуть, а затем спрятать).
* Обезьянка «прыгает» (кончик языка прижать к нижним, а затем к верхним зубам).
* Наша обезьянка много гуляла, бегала по лужам и у нее заболело горлышко. Она пришла на прием к врачу. Она пытается произнести свое имя и произносит звук [m].
* Доктор просит обезьянку показать горлышко. Но обезьянке больно широко открывать ротик и она говорит: [ai].
* Потом обезьянка стала дразниться и баловаться: она вытягивала губы трубочкой [w], [w], [w] и широко улыбалась [i:], [i:], [i:].
* Доктор научил обезьянку выполнять специальное упражнение для язычка: для этого язычок надо поставить на бугорки над верхними зубами (альвеолы) и постучать по ним: [d], [d], [t], [t].
* Обезьянка очень любит играть с мячом. Представьте, что ваши губы – это два красивых мячика, которые столкнулись друг с другом и мгновенно разлетелись в разные стороны. Теперь попробуйте произнести [b] так, чтобы сдуть перышко [b], [b], [b]. Перышко улетело, значит, вы правильно произнесли этот звук.
* Наша обезьянка любит играть в дождливую погоду. Когда она приходит домой, она греет свои лапки, дышит на них [h]. Давайте и мы согреем наши ручки [h], [h], [h].
* А теперь обезьянка звонит в колокольчик и приглашает всех на прогулку [ŋ-ŋ-ŋ] Чтобы произнести звук, подвиньте язычок назад и выдохните через нос. Попытайтесь на выдохе сказать: «н».
* Обезьянка проснулась, потянулась и пошла гулять. На встречу её комарики летят [z], [z], [z].
* А вот и пчелки жужжат [d], [d], [d]. Вьются комарики и пчелки вокруг нашей обезьянки [z-d], [z-d], [z-d].
* Обезьянка любит петь песенки. Она поет [l] – поднимите язычки вверх и поставьте их на бугорки за верхними зубами [l], [l], [l].
* Обезьянка гуляет по лесу и слышит, как в небе кричат журавли [au]. Этот звук похож на русское слово «ау», но звучит чуть иначе, т.к. первый звук широкий [a]. Соедините его со звуком [u] – губы вытянуты. Получился английский звук [au].
* Наша обезьянка дружит с собачкой, она живет у нее во дворе. По утрам она рычит [r-r]. Поднимите язычок вверх и прижмите его к верхнему небу. В этом положении скажите «р-р-р». Постарайтесь, чтобы язычок не дрожал. Звук должен получиться не отрывистым, а плавным [r-r-r].
* К нашей обезьянке часто приползает уж. Он шипит [s-s-s].

Дыхательная гимнастика способствуют углублению дыхания, а также активизирует работоспособность.



Каждое занятие включает несколько различных упражнений.

* Упражнение «Шарик». Дети представляют, что они воздушные шарики. «You are balloons». На счет 1, 2, 3, 4 дети делают 4 глубоких вздоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 медленно выдыхают «Breath out».
* Отрабатывая английский звук [w], ученики должны подуть на воображаемое пламя свечи, губы детей должны быть округлены и слегка выдвинуты вперед. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: we, well,wet, will, wind, window, why, what, white и т.д.
* Отрабатывая английский звук [h], детям необходимо глубоко и медленно вдохнуть через нос и выдохнуть, отогревая замерзшие руки. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: hi, he, his, hello, how, who, horse, whose, hen, her и т.д.

Следующая дыхательная гимнастика сопровождается мимикой и жестами, каждое выражение повторяется дважды:

How do you live? – So! (Правая рука направлена вперёд)

How do you breathe? – So! (Глубокий вздох)

How do you go? – So! (Ходьба на месте)

How do you run? – So! (Бег на месте)

How do you take? – So! (Сжатие кисти руки)

How do you give? – So! (Разжать кисть руки)

How do you sleep? – So!(Соединить 2 ладони, положить под щёку)

* 1. **Физкульминутки**

Физкультминутки подразделяются на упражнения для снятия общего или локального утомления; упражнения для кистей рук; гимнастику для глаз и слуха; упражнения, корректирующие осанку.

**Упражнения для снятия общего или локального утомления:**

1. Initial position: sitting on the chair. Bend arms and put palms on the back of the head, move elbows back, bend over, stretch yourself and breathe in. Return back to the initial position, breathe out. Repeat 3-4 times.
2. Initial position: standing. A line legs with the shoulders. Bend over, trying to reach your toes. Repeat 3-4 times.
3. Jump in place (15 times).
4. Walk in place quietly, gradually slow the place.

**Упражнения для улучшения мозгового кровообращения:**

1. Initial position: sitting on the chair.
* bend your head right;
* initial position;
* bend your head left;
* initial position;
* turn your head forward, don’t raise your shoulders;
* initial position;

 Repeat 3-4 times. The pace is slow.

1. Initial position: standing.
* turn the head right;
* initial position;
* turn the head left;
* initial position;

 Repeat 4-5 times. The pace is slow.

**Упражнения для мобилизации внимания:**

Initial position- standing, put hands along the body;

* put your right hand on your waist;
* put your left hand on your waist;
* put your right hand on your shoulder;
* put your left hand on your shoulder;
* raise your right hand;
* raise your left hand;
* clap your hands over your head;
* put the left hand on your shoulder;
* put the right hand on your shoulder;
* put your left hand on your waist;
* put your right hand on your waist;
* clap your hips.

Repeat 4-6 times. The pace is slow for the first time, then it’s medium – paced for the second, then fast and then slow again.

**Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти:**

1. Initial position: sitting, the hands are raised.
* make a fist;
* unclasp your hands.

Repeat 6-8 times. Then put your hands down and shake them. The place is slow.

1. Five little gentlemen going for a walk.

Five little gentlemen stop for a talk.

Along came five ladies

They stood all together and they began to dance.

**Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. Initial position: standing with hand on your waist;
* Put the right hand forward, the left hand up;
* Change the hands’ position. Repeat 3-4 times. Then put down hands and shake them, bend your head forward.Then repeat 3-4 times more. The pace is slow.
1. Initial position: sitting, the hands are up.
* Make a fist;
* Unclasp your hands. Then repeat 6-8times more. The pace is slow.

**Упражнения, способствующие развитию фонематического слуха**

1. Clap your hands once, when you hear the short sound [i]: slim, teacher, six, sit, bee, lick, tree, giraffe.
2. Clap your hands twice, when you hear the short sound [e]: bed, cap, black, bedroom, match, bent, seven, ten.
3. Say “yes”, when you hear words starting with the sound [s]: snake, smile, cat, six, seven, she, snow, some, we, sunny.
4. Bend the upper part of the ear down with your hand. Unbend, bend, as if you are rolling up and down the ear. The ears should become warm.
5. Press the lobe of the ear, rub and release. Rub the whole ear in a circle from one side to another. You should rub 2 ears at the same time.

**Упражнения для снятия утомления с глаз:**

1. Sit for about 15 seconds with closed, relaxed eye muscles. Greatly eyes closed, eyes sharply open, and so repeat several times. Active blinking for 20 seconds will help to relax the muscles.
2. Stand or sit up on the right. Look straight ahead. Then look to the left without removing your head. Focus on what you see and then look to the right. Move your eyes side to side 5 times. Repeat this three times
3. Look down without moving your head. Then focus on what you see and look up. The focus on what you see. Repeat this three times
4. Look straight ahead without moving your head. Then look down and to the left. Focus what you see. Look up and to the right. Focus what you see. Repeat this five times.



**Упражнения, корректирующие осанку**:

1. Initial position: come to the point, put your legs aside:
* Bend down, the right hand is sliding down along the leg and the left hand is bent along the body. It’s up.
* Initial position: come to the point, put your legs aside;
* Bend down, the left hand is sliding down along the leg and the right hand is bent along the body. It’s up. Repeat 5-6 times. The pace is medium.
1. Initial position: put your legs aside, put your hands over the head:
* Make circular motions with your body to the right;
* Make circular motions to the left;
* Put your hands down and shake them. Repeat 4-6 times. The pace is slow

Физкультминутки также могут быть виде рифмовки.

Hands up, hands down, Clap, clap, clap your hands.

Hands on hips, sit down. Clap your hands together. (2 times)

Hands up, to the sides. Stamp, stamp, stamp your feet

Bend left, bend right. Stamp your feet together. (2 times)

One, two, three, hop,

One, two, three, stop!

Stand still!

\*\*\*

- 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.

Raise your hands high up in the air,

To the sides, on your hair.

Raise your hands as before,

While we clap – one, two, three, four.

\*\*\*

- Look to this side, Look to that side,

First look to the left, And then to the right.

Before you cross the street

Use your eyes, use your ears,

And then use your feet.

The green says: “Go», Now go slow.

The red says: “Stop», Now do so.

The yellow says: “Be ready», Please, clap your hands.

\*\*\*

- Close your eyes. Open your eyes.

Turn your eyes to the left,

Turn your eyes to the 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.

\*\*\*

- Clap, clap, clap your hands

Move your arms

Move your legs

Tap your feet

Move your body

Dance everybody dance

Move body move

Move body move

My body your body

Everybody moves

Move body move

My body your body

Everybody moves.

\*\*\*

- Teddy Bear, Teddy Bear, touch your nose
(*имитируем походку медведя*)
Teddy Bear, Teddy Bear, touch your toes;
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around.
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around,
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,
Teddy Bear, Teddy Bear, reach up high,
Teddy Bear, Teddy Bear, wink one eye,
Teddy Bear, Teddy Bear, slap your knees,
Teddy Bear, Teddy Bear, sit down please.

\*\*\*

- 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! This is my right hand,
I’ll raise it up high (*Raise the right hand*)
This is my left hand,
I’ll touch the sky. (*Raise the left hand*)
Right hand, (*Show the right palm*)
Left hand, (*Show the left palm*)
Roll them around. (*Roll hands around*)
Left hand, (*Show the left palm*)
Right hand, (*Show the right palm*)
Turn around, turn around.

\*\*\*

- Giraffes are tall, with necks so long.
(*Stand on tiptoes; raise arms high up into the air*)
Elephants’ trunks are big and strong.
(*Make trunk with a hand and an arm*)
Zebras have stripes and can gallop away,
(*Gallop around in a circle*)
While monkeys in the trees do sway.
(*Sway back and forth*)
Old crocodile swims in a pool so deep,
(*Pretend to swim*)
Turtles in the sun go to sleep.
(*Lay head on hands and close eyes*)

\*\*\*

- 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!

\*\*\*

- One, two – tie your shoe! (*Try to tie shoes*)
Three, four – mop the floor! (*Move as you mop the floor*)
Five, six – pick up bricks! (*Make an imaginary wall*)
Seven, eight – wash a plate! (*As you wash plates with a duster*)
Nine, ten – begin again!
(That’s the end!)
\*\*\*

Hands apart, hands up, clap!
Hands down, hands on hips.
Bend to the left! Bend to the right!
Jump, go, fly, swim!

\*\*\*

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.

\*\*\*

Raise your hands high in the air,
At your sides, on your hair.
Raise your hands as before
While you clap: one, two, three, four.
I put my hands upon my hips,
I turn myself around.
I raise my hands above my head
And then I touch the ground.

\*\*\*

I’ve got a body, (*показать руками*)
A very busy body (*потянуться*)
And it goes everywhere with me. (*шагаем*)
And on that body
I’ve got some hands (*трясем руками*)
And I clap, clap here
Clap, clap there
Clap, clap, clap, clap everywhere.
And on that body
I’ve got some feet
And I stamp, stamp here
Stamp, stamp there
Stamp, stamp, stamp, stamp everywhere.

\*\*\*

If you want to be a monster, now’s your chance (*разводим руками*)
‘Cause everybody’s doing the monster dance, (*имитируем танец*)
You just stamp your feet,
Wave your arms around,
Stretch them up, stretch them up,
Then put them on the ground.
O-Ah-O-Ah-O-Ah-hop
O-Ah-O-Ah-O-Ah-stop!

\*\*\*

First of all you need a monster face, (*грозим пальцем*)
You just show your teeth,
Pull back your lips,
Push up your eyelids with your fingertips,
You just stamp your feet,
Wave your arms around,
Stretch them up, stretch them up,
Then put them on the ground.
O-Ah-O-Ah-O-Ah-hop
O-Ah-O-Ah-O-Ah-stop!

\*\*\*

Stand up, sit down

Clap, clap, clap.

Point to the window,

Point to the door,

Point to the board,

Point to the floor.

Stand up, sit down

Clap, clap, clap.

\*\*\*

Make your right hand clap, clap, clap.

Make your left hand clap, clap, clap.

Turn around 1,2,3.

It is easy, you can see !

Make your right foot tap, tap, tap.

Make your left foot tap, tap, tap.

Turn around 1,2,3.

*\*\*\**

It is easy, you can see !

Come, my friend, and dance with me.

It is easy, you can see.

One step back, one step out,

Then you turn yourself about.

It is fun to dance with you

And it isn’t hard to do.

One step back, one step out,

Then you turn yourself about.

\*\*\*

Head and shoulders, knees and toes,
Knees and toes, knees and toes!
Head and shoulders, knees and toes,
Eyes, ears, mouth and nose!

\*\*\*

If you are happy and you know it
Clap your hands (2 times)
If you are happy and you know it
And you really want to show it (2 times)
Clap you hands! Stamp your feet!
Wink one eye! Touch your nose (head, ear, etc.)!
Shake your hands! Jump so high!

\*\*\*

I like to jump,

I like to play,

I like to study every day,

I like to climb,

I like to run, I like to play, It’s fun.

\*\*\*

Ten little fingers, ten little toes,

two little ears, and one little nose.

Two little eyes they shine so bright.

One little mouth to say «Good night!»

\*\*\*

Two little feet go tap, tap, tap.

Two little hands go clap, clap, clap.

Two little feet go jump, jump, jump.

Two little hands go thump, thump, thump.

\*\*\*

Hands up! Clap! Clap! Clap!

Hands down! Shake! Shake! Shake!

Hands on hips! Jump! Jump! Jump!

Run! Go! Swim! Stand up!

\*\*\*

Up, down, up, down *(поднимать руки вверх и вниз),*

Which is the way to London town?*(разводим руки в стороны)*

Where? Where? *(поворачиваемся в стороны)*

Up in the air (*смотрим по сторонам),*

Close your eyes- (*закрываем глаза)*

And you are there *(открываем глаза*)!

**3.3 Игры**

Формы фонетической зарядки разнообразны: хоровое повторение выученных ранее речевых образцов, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Иногда фонетическую зарядку с детьми младшего школьного возраста провожу в форме игры:

\* какая группа или ряд вспомнит и запишет больше слов рифмующихся со словом cat (rat, hat, bat, fat);

\* кто быстрее назовет слово с долгим звуком, чтобы оно рифмовалось, например: *spot – sport, live – leave, slip – sleep, ship – sheep;*

Музыкальные паузы во время учебного процесса играют важную роль, так как это хороший вид релаксации. Дети любят участвовать в игре-пантомиме «Изобрази животное». Звучит негромкая веселая английская песенка. Учитель называет по-английски животное (a cat, a mouse, a bear, a monkey, a hare), а дети должны угадать животное и изобразить его. Они с удовольствием выполняют команды, ассоциируя их с действиямиживотных: fly like a bird, jump like a frog,run like a dog, swim like a fish, skip like a monkey, walk like a bear. Эта игра позволяет детям снять психологический дискомфорт, расслабиться эмоционально и физически.

- You are in the houses (вы в домиках) – учащиеся садятся на корточки

Sitting so still (сидите так тихо) - учащиеся подносят палец ко рту

Won’t you come out? (хотите ли вы выйти?)

Yes, we will. (да, хотим) – учащиеся выпрыгивают из положения сидя.

- Pick up, put down, stand up, turn around.

Clap left, clap right, clap up, clap down.

Look left, look right, look up, look down.

Turn around, sit down, touch something *brown*.

Последнее слово можно каждый раз менять, тем самым закрепляя цвета.

\*\*\*

We are running,*(бег на месте)*

We are jumping,*(прыгаем на месте)*

Trying sky to get. *(поднимаемся на носочки, руки вверх)*

We are skipping, *(перескакиваем с ноги на ногу на месте)*

Trying sky to get.  *(поднимаемся на носочки, руки вверх)*

We are flying like a real jet. *(руки в стороны, показывая самолёт)*

We are hopping,*(прыгаем на месте на одной ноге потом на другой)*

We are climbing *(как будто карабкаемся вверх)*

Like a funny cat.*(рисуем в воздухе усы как у кота)*

Mew.*(садимся на место)*

\*\*\*

- Jump, jump, jump to the party music. *(прыгаем на месте)*

Dance, dance, dance to the party music. *(танцуем на месте)*

Shake, shake, shake to the party music. *(качаем головой)*

Clap, clap, clap and stamp your feet. *(хлопаем в ладоши, топаем ногами)*

But when the music stops,*(указательный палец вверх)*

But when the music stops,

But when the music stops,

FREEZE! *(замираем в смешной позе)*

*\*\*\**

One, one, one  *(показываем указательный палец)*

I can run ! *(бег на месте)*

Two, two,two *(показываем 2 пальца)*

I can jump too!*( прыгаем на месте)*

Three, three, three *(показываем 3 пальца)*

Look at me !*(ребенок замирает в смешной позе)*

\*\*\*

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.

**\*\*\***

Can you climb like a monkey? (Yes, we can!)

Can you run like a tiger? (Yes, we can!)

Can you jump like a hare? (Yes, we can!)

\*\*\*

Three little monkeys jumping on the bed

*(дети постукивают кончиками трех пальцев по ладони правой руки)*

One fell off and bumped his bed.

*(дети прижимают один палец к ладони, убирают его, прикладывают к голове, показывая, что ушибли ее)*

Mam called the doctor and the doctor said:

*(дети изображают, будто набирают номер телефона и прикладывают к уху)*

“No more little monkeys jumping on the bed”

*(дети делают ритмичные движения указательным пальцем из стороны в сторону)*

**3.4 Примеры релаксации**

Способствует восстановлению работоспособности в кратчайшие сроки. Применяется на среднем и старшем этапах обучения.

1. *(Quiet music) Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out.*

*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 problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. You are relaxing. (Pause)*

*You are in good spirits.*

*Open your eyes. How do you feel?*

1. Играет спокойная музыка) Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Вдохните. Выдохните.Ученики принимают удобную позу, закрывают глаза.

*Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out. Let’s pretend it’s summer. You are lying on a sandy beach. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Nothing diverts your attention. You are relaxing. (Pause). Your troubles float away. You love your relatives, your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirit. Open your eyes. How do you feel?*

## **3.5 Пальчиковые игры**

Пальчиковые игры подойдут для дошкольного и младшего школьного возраста. Это прекрасная возможность общения с ребенком на уровне тактильных ощущений. С помощью таких игр вводятся новые лексические единицы, отрабатывается фонетика и речевые образцы.

\*\*\*

Ten little boys can stand up straight,

Ten little boys can make a gate,

Ten little boys can make a ring,

Ten little boys can bow to the king.

Ten little boys can dance all the day,

Ten little boys can now hide away.

В английском фольклоре каждый палец руки, как уважающий себя джентльмен, имеет собственное имя. Это имя является одновременно и характеристикой пальца, определяющей его возможности.

*Peter-Pointer – Питер-указка (указательный палец)*

*Tobby tall – Длинный Тоби (средний палец)*

*Rubby-Ring– Руби с кольцом (безымянный)*

*Middleman – cредний палец*

*Baby Small  (Weeman) – Малютка (мизинчик)*

*Tommy Thumb, Thumbkin – Большой Том (большой палец)*

  А теперь попробуйте поиграть с детьми: пусть они посмотрят на свои ладошки и найдут пальчики, с которыми недавно познакомились. (Называем пальцы по-английски и показываем, дети должны повторять наши движения. Попросите детей вспомнить названия пальцев по-русски, обратить внимание на схожие определения и на различия). А теперь можно поиграть с нашими пальчиками: дети попробуют сами находить пальчик, который называет педагог. Попробуйте добиться того, чтобы дети на слух легко узнавали пальчики, не путали их. Если детям это покажется слишком трудно, то можно для начала попробовать перебирать пальцы по порядку, а потом случайным образом.

Теперь следующая игра: вы называете и показываете соответствующий палец, дети должны повторить за вами название по-английски и продублировать движения. Потом игра усложняется - вы называете, но не показываете, дети повторяют английские фразы и делают соответствующие движения, например:

 Peter Pointer up (поднимите указательный палец);

 Peter Pointer down (опустите);

 Finger family up (поднимите ладонь);

 Finger family down (опустите);

 Tommy Thumbs up (поднимите оба больших пальца)4

 Tommy Thumbs down (опустите);

 Tommy Thumbs dancing (подвигайте широко растопыренными пальчиками);

 All around the town (поднимите танцующие пальчики вверх);

 Dance them on your shoulders (пальчики танцуют на плечах);

 Dance them on your head (пальчики танцуют на голове);

 Dance them on your knees (пальчики танцуют на коленях);

 Tuck them into bed (сложите руки, спрятав их за пазуху).

Эта игра просто незаменима для развития умения в аудировании. Главная цель будет достигнута в том случае, если дети узнают на слух и правильно прореагируют на такие слова, как shoulders, head, knees, dance. При первом чтении такого стихотворения можно задать детям следующий вопрос: Что делают пальчики? (Танцуют на плечах, голове, коленях). Стихи произносятся в определённом ритме, после каждой строчки не забывайте делать паузу, чтобы дети успевали выполнить все движения. Обязательно проиграйте данную сценку с участием всех пальчиков.

Во многих пальчиковых играх пальцы по очереди выкликиваются по именам. Эти игры преследуют задачу заставить каждый пальчик детской руки двигаться отдельно от других пальцев, что довольно сложно для малышей, особенно когда надо шевелить указательным или безымянным пальцем.

*Peter-pointer, Peter pointer,*

*Where are you?*

*Here I am, here I am.*

*How do you do?*

На слова третьей строчки палец «выскакивает» из кулачка (кулачок к тому же может быть спрятан за спиной) и кланяется (сгибаются две фаланги). На слова последней строки движение можно изменить: палец наклоняется вперед, не сгибаясь.

Это игра очень нравится детям (как все игры, включающие элемент «пряток»). Но в том случае, если дети только научали учить язык, имена пальцев можно заменить обращением «Little finger»  или «Big finger».

Движения каждого пальца в отдельности могут чередоваться с движениями всех пальцев. Обычно это «танец», когда все пальчики произвольно и активно шевелятся.

*Dance. Peter-pointer (little finger), dance!*

*Dance. Peter-pointer (little finger), dance!*

Шевелится и сгибается указательный палец.

*Dance the Merry men around,*

*Dance the Merry men around.*

Кулачок раскрывается, и «танцуют» все пальцы руки.

Пальцы сжимаются в кулачок, и двигается только большой палец – сгибается, вращается, наклоняется то вправо, то влево. И так, для каждого пальца по очереди.

Игру можно повторять несколько раз: сначала для пальцев правой руки, потом  - для пальцев левой руки, в конце концов – для пальцев обеих рук. Можно играть во все убыстряющемся темпе, пока пальцы не перестанут успевать двигаться в ритм тексту и дети не начнут смеяться.

Часто пальцы руки представляют веселой семейкой. Тогда за каждым закреплен определенный статус. Это отличный и веселый способ запомнить названия членов семьи.

*This is the father, so strong and stout.*

*This is the mother with children all about,*

*This is the brother so tall you see,*

*This is the sister with her dolly on her knee,*

*This is the baby still to grow,*

*And this is the family, all in raw.*

Далее представляю вашему вниманию более трудные по грамматическому и лексическому содержанию игры, которые сопровождаются так же движениями кистей и всей руки.

**Mother’s knives and forks**

These are mother’s knives and forks (переплести руки, пальцы наверху)

This is Mother’s table (прижать пальцы, изображая ровную поверхность стола)

This is Mother’s looking glass (ладошка находится у лица, разглядываем изображение в «зеркале»).

And this is baby’s cradle (сложить ладошки, изображая детскую колыбельку и покачать).

**It’s raining**

It’s raining, it’s pouring. (движения пальчиками, имитирующие капли дождя)

The old man is snoring (сложить руки за голову, изобразив подушку)

He went to bed (ладошки под щекой, как будто бы спим)

And bumped his head (хлопнуть ладошкой по голове)

And couldn’t get up in the morning. (покачать головой, изображая сожаление).

***Houses***

This is a nest for Mr. Bluebird (сложить ладошки чашечкой, изображая гнездо)

This is a hive for Mrs. Bee (сложить кулачки вместе, изображая улей)

This is a hole for funny rabbit (соединить кончики пальцев двух рук, изображая вход в норку для кролика)

And this is a house for me (сложить руки «домиком»  над головой)

***With my mouth***

I can show you my face (обводим пальцем несколько раз вокруг лица)

Where everything is on its place

With my nose I can smell (нюхаем шумно носом)

Many objects I see well (показываем на предметы вокруг себя)

With my eyes I look around, (прикладываем ладонь ко лбу козырьком и всматриваемся вдаль)

Watch my feet and stamp the ground (смотрим, как топают наши ноги)

With my ear I can hear (прикладываем ладонь к уху и прислушиваемся, что делает наш сосед рядом)

What my friend is doing near

With my mouth I can eat (движение, как будто едим ложкой суп)

Everything that’s very sweet (улыбаемся довольно и гладим рукой по животу, как будто съели что-то вкусное).

**Пальчиковая игра на изучение частей тела:**

*Alouette, little Alouette, Alouette, play the game with me: Put your finger on your head, Put your finger on your head, On your head, On your head, Don’t forget, Alouette!*

По мере расширения лексического запаса заменяем слово head на mouth, teeth, chin, nose, eyes, neck, chest, foot, leg, arm, cheek и т.д.

Также, можно вместо «Alouette» использовать имена конкретных детей, как бы давая им команду для выполнения.

К следующей игре нужно будет заранее подготовиться: вырежьте из обычной бумаги кружки, разрежьте каждый по радиусу и склейте конусы так, чтобы они надевались на пальчики. Во время занятия предложите детям нарисовать на конусах глазки, носик, ротик, ушки. В процессе рисования изучите с детьми эти названия по-английски. Обратите внимание детей на образование множественного числа (два глаза, два уха). Опишите, как выглядят ваши пальчики в «нарядах»: какого цвета у них глаза, рот, нос, уши. У кого самый большой рот (уши, нос, глаза), у кого самые маленькие и т.п. Проиграйте с детьми примитивные диалоги (приветствия – прощания), где главными героями будут «наряженные» пальчики. Сначала изобразите весь процесс сами, потом на пару с детьми. Следующая игра будет с ёжиком. Покажите детям игрушечного ёжика и скажите: «It’s a hedgehog». Потрогайте его колючки: «There are prickles», и покажите, как вы укололись: «It’s prickly». Теперь изобразите всё это на пальцах: «Little hedgehog» – перекрестите пальцы обеих рук, изображая иголки – «Come out of the hole!» – пальцы бегут по столу или по коленям, «Roll yourself into a ball!» - сплетите кисти рук, изображая свернувшегося ёжика.

**Игра в паучка.**

Покажите игрушечного паучка: “It’s spider. It has got many legs. These are legs». Теперь изобразим на пальцах: «Show me your hand. This is a spider. Spider is climbing» – рука-паучок, шевеля пальчиками, ползёт вверх – «And falling down» – падает.

Примеры пальчиковых игр:

**Baby Mice**

Where are the baby mice?
Squeak, squeak, squeak. (hide your hand behind your back)
I cannot see them peek, peek, peek. (bring your fist forward)
Here they come out of their hole.
One, two, three, four, five, and that is all. (open your fingers one at a time)

Baby Seeds

In a milkweed cradle, snug and warm, (close fingers into fist)
Baby seeds are hiding safe from harm.
Open wide the cradle, hold it high, (open hand and hold it up high)
Come along wind, help them fly. (wiggle fingers)

**Bumblebee**

Bumblebee was in the barn, (circle finger in the air)
Carrying dinner under his arm. (move finger close to arm)
Buzzzzzzz-zz-z! (poke arm)

The Family

This is mama, kind and dear. (point to the thumb)
This is papa, standing near. (point to pointer finger)
This is brother, see how tall! (point to middle finger)
This is sister, not so tall. (point to ring finger)
This is baby, sweet and small. (point to little finger)
This is the family one an all. (wiggle all fingers)

**Five Little Fingers**

One little finger standing on its own. (hold up index finger)
Two little fingers, now they’re not alone. (hold up middle finger)
Three little fingers happy as can be. (hold up ring finger)
Four little fingers go walking down the street. (hold up all fingers)
Five little fingers. This one is a thumb. (hold up four fingers and thumb)
Wave bye-bye ’cause now we are done. (wave bye-bye)

\*\*\*

I have fingers (hold up both hands, fingers spread)
And they all belong to me, (point to self)
I can make them do things –
Would you like to see?
I can shut them up tight (make fists)
I can open them wide (open hands)
I can put them together (place palms together)
I can make them all hide (put hands behind your back)
I can make them jump high (hands over head)
I can make them jump low (touch the floor)
I can fold them up quietly (fold hands in lap)
And hold them just so.

**Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российский Федерации» //[http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/)
2. «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. №81 СанПиН 2.4.2.2821-10//[http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/)

**Список используемых источников**

1. Александрова, И. Э. Регламентация учебной нагрузки как фактор сохранения здоровья школьников / И. Э. Александрова, М. И.
2. Ахраменко Е.В. Валеологический компонент на уроке английского языка Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. — 2013. — №12. — С.402-403.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. –  – №1. – С. 21–26.
4. Горобатько Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. С. 82-84
5. Дзюина Е.В. Поурочные разработки по английскому языку 3 класс.- 2-е изд.,перераб. – М: ВАКО, 2013. – 224 с.
6. Макарова Л. П., Соловьёв А. В., Сыромятникова Л. И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников // Молодой ученый. — 2013. — №12. — С. 494-496
7. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка (из опыта работы Четверикова Екатерина Алексеевна г. Фатеж, МКОУ «Фатежская СОШ №2»)[Электронный ресурс]. URL:  <https://infourok.ru/primenenie-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-na-urokah-angliyskogo-yazika-1004837.html>
8. Физкультминутки на уроках английского языка в начальной школе [Электронный ресурс]. URL:  <http://eng.1september.ru/article.php?ID=200600501>
9. 8 Best exercises for eyes [Электронный ресурс]. URL:  <http://vkool.com/exercises-for-eyes/>
10. «Peekaboo» Английский для малышей [Электронный ресурс]. URL:  <http://peekaboo.wmsite.ru/info/skazka-o-jazychke/>

# **Приложение 1**

 **Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения**

Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, присутствующим на уроке экспертам целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Аспекты урока** | **Да** | **Нет**  | **Частично**  |
| 1 | **Гигиенические условия в классе (кабинете):** чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.  |  |  |  |
| 2 | **Число видов учебной деятельности, используемых учителем.**  Нормой считается 4–7 видов за урок.  |  |  |  |
| 3 | **Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.** Ориентировочная норма: 7–10 минут. |  |  |  |
| 4 | **Число использованных учителем видов преподавания**. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут. |  |  |  |
| 5 | **Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся**, Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы  |  |  |  |
| 6 | **Позы учащихся и их чередование** в зависимости от характера выполняемой работы.  |  |  |  |
| 7 | **Физкультминутки** продолжительность (норма — на 15–20 минут урока), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять. |  |  |  |
| 8 | Положительной оценки заслуживает **включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни**.  |  |  |  |
| 9 | **Благоприятный психологический климат на уроке** |  |  |  |
| 10 | **Темп и особенности окончания урока.** Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками. |  |  |  |
| 11 | Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать **состояние и вид учеников, выходящих с урока.** Стоит обратить внимание и на состояние учителя.  |  |  |  |

**Приложение 2**

Таблицы И. Г. Сивкова (1975 г.), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах.[[1]](#footnote-1)

**Таблица 1-** Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

|  |  |
| --- | --- |
| **Общеобразовательные предметы** | **Количество баллов (ранг трудности)** |
| Математика | 8 |
| Русский (национальный, иностранный язык) | 7 |
| Природоведение, информатика | 6 |
| Русская (национальная) литература | 5 |
| История (4 классов) | 4 |
| Рисование и музыка | 3 |
| Труд | 2 |
| Физическая культура | 1 |

**Таблица 2 -** Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

|  |  |
| --- | --- |
| **Общеобразовательные предметы** | **Количество баллов (ранг трудности)** |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| Химия | - | - | 13 | 10 | 12 |
| Геометрия | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Физика | - | - | 8 | 9 | 13 |
| Алгебра | - | - | 10 | 9 | 7 |
| Экономика | - | - | - | - | 11 |
| Черчение | - | - | - | 5 | 4 |
| Мировая художественная культура (МХК) | - | - | 8 | 5 | 5 |
| Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Математика | 10 | 13 | - | - | - |
| Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 |
| Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| Краеведение | 7 | 9 | 5 | 5 | - |
| Природоведение | 7 | 8 | - | - | - |
| География | - | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Граждановедение | 6 | 9 | 9 | 5 | - |
| История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Ритмика | 4 | 4 | - | - | - |
| Труд | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Литература | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| ИЗО | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| Физическая культура | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Экология | 3 | 3 | 3 | 6 | 1 |
| Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Информатика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 |
| ОБЖ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |

**Таблица 3 -** Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 - 11 классах

|  |  |
| --- | --- |
| **Общеобразовательные предметы** | **Количество баллов****(ранг трудности)** |
| Физика | 12 |
| Геометрия,Химия | 11 |
| Алгебра | 10 |
| Русский язык | 9 |
| Литература,Иностранный язык | 8 |
| Биология | 7 |
| Информатика,Экономика | 6 |
| История,Обществознание,МХК | 5 |
| Астрономия | 4 |
| География,Экология | 3 |
| ОБЖ,Краеведение | 2 |
| Физическая культура | 1 |

**Приложение 3 -** Длительность непрерывного применения на уроках различных технических средств обучения **[[2]](#footnote-2)**

| **Классы** | **Длительность просмотра (мин.)** |
| --- | --- |
| **диафильмов, диапозитивов** | **кинофильмов** | **телепередач** |
| 1 - 2 | 7 - 15 | 15 - 20 | 15 |
| 3 - 4 | 15 - 20 | 15 - 20 | 20 |
| 5 - 7 | 20 - 25 | 20 - 25 | 20 - 25 |
| 8 - 11 | - | 25 - 30 | 25 - 30 |

Саранск 2017

1. Гигиенические требования к расписанию уроков – Приложение 3
к [СанПиН 2.4.2.2821-10](http://base.garant.ru/12183577/#block_1000) [↑](#footnote-ref-1)
2. 2.9 Требования к организации учебно-образовательного процесса - СанПиН 2.4.2.2821-10 [↑](#footnote-ref-2)