

Иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Вот почему в рамках этой дисциплины столь важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий. Использование новых форм и методов преподавания, раннее начало систематического обучения приводят к повышению утомляемости, росту числа детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам, нервному напряжению.

В связи с этим при планировании урока учитываю возрастные и индивидуальные особенности школьников.

На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, слушать и анализировать информацию, поэтому, для более эффективного достижения практических и развивающих целей использую элементы здоровьесберегающих технологий:

- физкультурные минутки;
- динамические паузы;
- дыхательные упражнения, нацеленные на расслабление нервной системы и активизации мозговой деятельности.

На своих уроках стараюсь учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость.

На начальном этапе я провожу музыкальную зарядку с использованием различного вида движений, песен, танцев. Например:

T. Stand up! (Звучит песенка.)

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!

Изучая тему «Части тела», ребята выполняют разминку под следующее стихотворение:

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.

В старших классах можно проводить комплексную релаксацию, например:

Продолжительность 3-5 минут. (Quiet music)

Sit comfortably. Close your eyes.