

## Динамические паузы на уроках английского языка в начальной школе

Автор: Сундеева Е.А.

учитель английского языка МБУ гимназии №77

Работая в разных классах и учитывая индивидуальные особенности учащихся, на своих уроках английского языка для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых, я использую элементы здоровьесберегающих технологий.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни.

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 11-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов (И.Т.Сивков), т. е иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к усилению и снижению активного внимания.

Учебный процесс необходимо организовывать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались с периодами эмоциональной нагрузки.

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

Уделяя особое внимание профилактике перегрузок и для снятия усталости детей, повышения их работоспособности на уроке, я включаю зарядки-релаксации. По времени это занимает 3-5 минут.

Цель релаксации – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть физкультминутки, игровые паузы, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным.

На начальном этапе обучения английскому языку включаю на урок зарядку, с использованием различного вида движений, рифмовок, песен, танцев.

Вот примеры такой зарядки:

1. Clap, clap, clap your hands,  
Clap your hands together.  
Stamp, stamp, stamp your feet,  
Stamp your feet together.  
Turn, turn, turn around,  
Turn around together.  
Clap, clap, clap your hands,  
Clap your hands together.
2. 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.

3. Head, shoulders, knees and toes, knees and toes  
Head, shoulders, knees and toes, knees and toes  
And eyes and ears and mouth and nose,  
Head, shoulders, knees and toes, knees and toes

4. Touch your nose  
Touch your knees  
Touch your ears  
Touch your toes  
Touch your mouth  
Touch your eyes  
Touch your hair  
Touch your head  
Touch your shoulders

5. Teddy Bear, Teddy Bear, turn around  
(дети поворачиваются вокруг себя)

Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground  
(дети касаются пола)

Teddy Bear, Teddy Bear, tie your shoe  
(дети притворяются, что завязывают шнурки на ботинках)

Teddy Bear, Teddy Bear, how old are you?  
(после этого вопроса покажите детям какое-либо число до 10.  
Они должны досчитать по-английски до этого числа).

6. I can swim.

Учащиеся: Swim, swim, swim.

I can hop.

Hop, hop, hop.

I can dance.

Dance, dance, dance.

I can walk.

Walk, walk, walk.

I can jump.

Jump, jump, jump.

Like a frog!

Frog, frog, frog.