МОУ СОШ №4

Выступление на методическом объединении учителей иностранных языков.

# Тема: Организация релаксации на уроках на уроках английского языка

Подготовила:

учитель английского языка

МОУ СОШ №4

Калинина И.Г.

2023 г.

Обучение – самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам, к росту утомляемости, гиподинамии, нервному напряжению.

Cовременный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников постоянной концентрации внимания. Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка объясняется еще и спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений.

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость. Огромное значение имеет организация урока, которая должна включать в себя время на релаксацию.

Прежде всего, ответим на вопрос: что же такое релаксация?

**Релаксация** – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения.

Мы рассмотрим несколько приемов релаксации на уроках английского языка:

* физультминутка
* подвижные игры
* интерактивные игры
* песни
* рифмовки и скороговорки
* загадки

**1. Организация и проведение физкультминутки**

На раннем этапе обучения детей иностранному языку одна из основных задач учителя – сделать этот предмет интересным и любимым. Этому способствует проведение физминуток на английском языке, которые снимают умственное напряжение, способствуют эмоциональной разгрузке учащихся. Физминутки повышают интерес к овладению определенными знаниями и способствуют развитию фонетических, лексических и грамматических навыков.

Необходимо соотносить учебную нагрузку с возрастными и индивидуальными особенностями детей, способствовать укреплению здоровья. Знания не будут востребованы, если ребенок не будет здоров. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий очень важно.

В целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения проводятся физминутки, т.е. разрядка с использованием различного рода движений.

Использование физминуток на английском языке ведет к повышению творческого потенциала учащихся, к осмысленному и быстрому освоению лексического, грамматического, фонетического материала (согласно программе) и позволяет компенсировать негативные последствия переутомления.

Школьные нагрузки влияют на успешность обучения и являются причиной ухудшения здоровья и успеваемости. Физминутки на уроках английского языка обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, способствуют повышению внимания и работоспособности, развитию мелкой моторики, активизации лексического, грамматического материала по темам, согласно программе по английскому языку.

Физминутки проводятся в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, стихотворений. Музыкальное оформление физминуток делает их насыщеннее и интереснее. Приведем несколько примеров:

1.

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)

2.

Stand up, sit down (встаем, садимся)

Clap, clap, clap. (хлопаем в ладоши)

Point to the window, (показываем пальцем на окно)

Point to the door,  (показываем пальцем на дверь)

Point to the board,  (показываем пальцем на доску)

Point to the floor.  (показываем пальцем на пол)

Stand up, sit down (встаем, садимся)

Clap, clap, clap. (хлопаем в ладоши)

Можно оставить эту разминку на тему «Дом», например.

3.

Make your right hand clap, clap, clap. (хлопаем правой ладошкой по левой)

Make your left hand clap, clap, clap. (хлопаем левой ладошкой по правой)

Turn around 1, 2, 3. (поворот вокруг себя)

It is easy, you can see !

Make your right foot tap, tap, tap. (топаем правой ножкой)

Make your left foot tap, tap, tap. (топаем левой ножкой)

Turn around 1, 2, 3. (поворот вокруг себя)

It is easy, you can see !

4.

Перед зарядкой, нужно договорится, что дети будут поднимать (груши, бананы — если тема «[Еда](http://kenglish.ru/category/tema-food/)«; кубики, куклы — если [тема «Игрушки»](http://kenglish.ru/zanyatiya-tema-igrushki-toys/); пластмассовых зверей — если тема «[Животные](http://kenglish.ru/category/tema-wild-animals/)« и т.д.). Это могут быть как реальные предметы, так и воображаемые.

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.

5.

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 удто карабкаемся вверх)

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

Mew. (садимся на место)

6.

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)

7.

Up, down, up, down. (руки вверх, вниз)

Which is the way to London Town? (шагаем на месте)

Where? Where? (руку к глазам, повороты влево, вправо)

Up in the air, (смотрим вверх)

Close your eyes  (закрываем глаза)

And you are there! (разводим руки в стороны)

8.

Show me your shoulders, (руки на плечи)

Show me your neck, (руки на шею)

Clap, clap your hands (хлопаем в ладоши)

And show me your back. (поворачиваемся спиной, и снова разворачиваемся)

Show me your head,  (руки на голову)

Show me your neck,

Clap, clap your hands

And show me your back.

Содержание разработки может расширяться. Как показала практика, сами дети могут сочинять физминутки и проводить их самостоятельно. Результатом может быть сборник физминуток, которые способствуют облегчению усвоения фонетических, грамматических правил.

**2. Подвижные игры**

Эту форму релаксации можно проводить на начальном этапе обучения английскому языку. Учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием.

*Команды:*

Stand up

Sit down

Hands up

Hands down

Draw your portrait

Write your name

Point to the (book)

Open your (book)

Hop

Stop

Smile

*Можно повторить названия цветов, используя разноцветные карточки или предметы:*

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.

**3 Интерактивные игры**

Прекрасным видом релаксации являются интерактивные игры, которые транслируются на экран с помощью проектора. В свое работе я использую следующие интернет – ресурсы:

<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games>

<http://learnenglishteens.britishcouncil.org/study-break/games>

**Лексические игры:**

*Wordshake* (Задача обучающихся - составить максимальное количество слов. Слова должны состоять из 3-7 букв и быть "настоящими", а не выдуманными. Одну и туже букву нельзя дважды использовать в одном слове. За каждое правильное слово начисляются баллы. Чем длиннее слово, тем больше очков: 3 буквы = 1 очко, 4 буквы = 2 очка, 5 букв = 3 очка, 6 букв = 4 очка, 7 букв = 5 очков.

<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/wordshake>

*What's the weather like?* (Задача обучающихся – прослушать прогноз погоды и подобрать соответствия между страной и погодой)

<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/whats-the-weather>

*Road safety run* (Задача обучающихся – добраться до пункта и ответить на вопрос по правилам дорожного движения)

<https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/road-safety-run>

*Clothes (*Задача обучающихся – прослушать и соотнести картинку с описанием вида одежды*)*

[*https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/node/17869*](https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/node/17869)

*How much does it cost? (*Задача обучающихся – наполнить покупательскую корзину товарами определенной стоимости*)*

[*https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/trolley-dash*](https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/trolley-dash)

**Грамматические игры:**

*Verb - machine* (Игра позволяет изменять времена глаголов и дает пример использования выбранной временной формы в предложении)

<http://learnenglish.britishcouncil.org/en/games/verb-machine>

*Word Wangling* (С помощью данной игры можно узнать значение слова и его транскрипцию, найти примеры словообразования с корнем слова, устойчивые выражения и примеры их использования, порешать анаграммы).

<http://learnenglish.britishcouncil.org/en/games/word-wrangling>

**4. Песни**

Хорошим видом релаксации является песня, которая предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. Целесообразно для отдыха выбирать песни известных и пользующихся популярностью среди учащихся групп, исполнителей. При выборе текста песни следует учитывать возрастные особенности и уровень лексико-грамматических навыков.

Необходим раздаточный материал с неполным текстом песни и заданиями к нему, а также магнитофон и кассета с записью песни.

В качестве примера выберем песню Celine Dion «My heart will go on». Подготовим аудиозапись и раздаточный материал с заданиями:

1 - грамматическое задание на образование настоящего времени глаголов

2 - аудирование, задание на восполнение пропусков

*MY* *HEART WILL GO ON*

*1* *Put the verbs in the present simple tense:*

***saw  felt  knew  had  went  was  opened   believed  did  could  would  left  held  stayed   tore  sank  slew  swung  shrank  shone  lit   flung  drawned  dug  heard***

*2* *Listen to the song and fill in the gaps with the verbs from the table. ( There are more words than necessary)*

Every night in my dreams

I 1)........... you, I 2) ...... you

That is how I 3) ......you go

Far across the distance

And spaces between us

You 4) ....... to show you go on

Chorus

Near, far wherever you 5)........

I 6) ........... that the heart 7) ....go on

Once more you open the door

And you 8) ............my heart

And my heart will go on and on.

Love 9)......... touch us one time

And last for a lifetime

And never let go till we 10) .......

Love 11) ........ when I 12) .....you

One true time I 13) ..........to

In my life we’ll always go on.

Chorus

You 14).........here

There is nothing I feel

And I know that my heart 15) ......... on

We 16) ...... forever this way

And my heart will go on and on.

**5. Рифмовки и скороговорки.**

Очень часто на старших ступенях обучения увлечение накоплением лексического запаса ведет к неправильностям в артикуляции звуков. Опыт моей работы показывает, что и на старшем и на начальном этапах обучения учащиеся с увлечением работают над произношением, повторяют звуки, если они представлены в рифмовках и скороговорках. Данный вид работы я применяю на разных этапах урока, он служит своеобразной разрядкой для детей.

Ниже привожу примеры из материала, который мне удалось собрать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I scream,  You scream,  We all scream  For ice-cream. | Jack and Jill went up the hill  To fetch a pail of water;  Jack fell down and broke his crown,  And Jill came tumbling after. | The wise old owl Sat in the oak.  The more he heard  The less he spoke. |

|  |  |
| --- | --- |
| The science of biography is different from geography. | The old sow whistles, And little pigs dance;  All the girls are marrying But I can’t get a chance. |
| Geography is about maps, but biography is about chaps. |

She sells sea-shells on the sea-shore. The shells that she sells are sea-shells, I’m sure.

|  |  |
| --- | --- |
| Robert Rowley rolled a round roll round.  A round roll Robert Rowley rolled round. | Peter Piper picked a peck of pickled peppers. A peck of pickled peppers Peter Piper picked.  If Peter Piper picked a peck of pickled peppers,  Where’s the peck of pickled peppers Peter Piper picked. |

Round and round the ragged rascal ran.

Некоторые скороговорки могут быть представлены в необычной форме. Например, скороговорка “Five Fruit Flies Flew” представлена в виде забавной песенки. Скороговорка про 5 мух нацелена на отработку нескольких звуков: th, f и s, sh.

Вот текст этой забавной скороговорки:



Five fruit flies flew through three fields,  
Thirsty for free flower meals.  
One fruit fly thought it’s too far,  
And hopped a ride inside a car.

Four fruit flies flew through three fields,  
Thirsty for free flower meals.  
Three flies fought over where to fly.  
One swished away to a Swiss fish fry.

Three fruit flies flew through three fields,  
Thirsty for free flower meals.  
One fruit fly flew far too low.  
A fast frog flicked its tongue uh! oh!

Two fruit flies flew through three fields,  
Thirsty for free flower meals.  
One fruit fly flew far too high,  
’til a sparrow swooped down from the sky.

One fruit fly flew through three fields,  
Thirsty for free flower meals.  
It found a flower full of food.  
It slurped and slurped then burped how rude.

That fruit fly flittered far away,  
But five more fruit flies flew that day.

На сайте, где представлена данная скороговорка можно прослушать саму песенку, темп которой к концу становится все быстрее и быстрее.

Можно составить список некоторых более сложных слов с переводом:

thirsty  — испытывающий жажду

to hop — запрыгивать

to fight (fought, fought) — ссориться

to swish — рассекать воздух со свистом

Swiss — швейцарский

fish fry — пикник ( на котором жарят не мясо, а рыбу)

to flick — делать резкой движение

sparrow — воробей

to swoop down — пикировать, налетать

to slurp — хлебать; пить, причмокивая

to burp — отрыгнуть

rude — невоспитанный, невежливый

to flitter away — улететь, упорхнуть

**6. Загадки**

Загадки можно использовать как один из приемов релаксации, а также проверить восприятие учащимися речи учителя на слух. Обычно этот прием использую за 3-5 минут до конца урока. Материал строится на понятном ученикам языке. Примеры приведены ниже:

|  |  |
| --- | --- |
| What can run but never walks?  Has a mouth but never talks?  Has a bed but never slееps?  Has a head but never weeps?  Answer: River | A mile from end to end, Yet as close to you as a friend. A precious commodity, freely given.  Seen on the dead and on the living.  Found on the rich, poor, short and tall, But shared among children most of all.  Answer: Smile |
| It cannot be seen, cannot be felt, Cannot be heard, cannot be smelt. It lies behind stars and under hills, And empty holes it fills. It comes first and follows after, Ends life, kills laughter.  Answer: Dark | Clean, but not water, White, but not snow, Sweet, but not ice-cream, What is it?  Answer: Sugar |
| What is in the middle of Paris?  Answer: The letter "R" | What is found over your head but  under your hat?  Answer: Hair |
| I am purple, yellow, red, and green The King cannot reach me and neither  can the Queen. I show my colours after the rain And only when the sun comes out again  Answer: rainbow | I am round like an apple Flat as a chip I have eyes But I can’t see one bit  Answer: button |

<http://docfish.ru/documents/angliyskiy-yazyk-zagadka-deti-perevod-otvet-english-language-riddle-for-kids-translate-answer>

В заключение необходимо отметить, что данные виды релаксации вызывают высокую заинтересованность у обучающихся и должны составлять неотъемлемую часть урока.

**Литература**

1. “Английский язык” приложение к газете “Первое сентября” № 28,21, 39. – M.: 2000, 2001, 1999.
2. Куликова И.В. Мы учим английский. (Книга для учителя) РОСМЭН, Москва, 1994.
3. Лебединская Б.Я. Фонетический практикум по английскому языку. - М.: Международные отношения, 1998.
4. Петроченко Л.А. и др. Совершенствование навыков чтения на английском языке. – Томск, 1995.
5. Neasham D. C. English Now and Then. – Cambridge, 1965.
6. Yakimov N. and Yakimova S. Songs in Language Teaching. – Zheleznogorsk, 2000.

**Интернет – источники:**

1.<http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/313256/>

2. <http://kenglish.ru/fizkultminutka/zaryadka-ili-fizkultminutka-na-anglijskom-yazyke/>

3. <https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/wordshake>

4. <https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/whats-the-weather>

5. <https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/games/road-safety-run>

6. <https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ru/node/17869>

7. <http://learnenglish.britishcouncil.org/en/games/verb-machine>

8. <http://learnenglish.britishcouncil.org/en/games/word-wrangling>

9. <http://docfish.ru/documents/angliyskiy-yazyk-zagadka-deti-perevod-otvet-english-language-riddle-for-kids-translate-answer>