**Здоровьесберегающие технологии-основа образовательно-оздоровительной работы.**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Несмотря на тенденцию возрождения в семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим людям, самому себе. А ведь именно в дошкольном возрасте, или периоде первого детства, интенсивно развиваются все органы и системы человека.

Система образовательно-оздоровительной работы предполагает использование на каждом занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

**Артикуляционная гимнастика**.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

**Пальчиковые игры**.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым инто­нированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

Я стремлюсь создать приятную, располагающую к занятиям обстановку. И в этом мне помогают **зарядки-релаксации**.

Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного вида движения, ролевые игры, пение, танцы, игры - соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфиьмов, драматизация небольших сценок.

На начальном этапе обучения английскому языку включаю в урок **зарядку** с использованием

различного вида движений, песен, танцев. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение служит торможению умственной деятельности учащихся, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувство и сознание детей.

При подборе стихотворений и рифмовок к уроку я обращаю внимание на следующее:

важно, чтобы их грамматический и лексический материал сочетались с темой урока; преимущественно подбираю стихи и рифмовки с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения; текст чаще воспроизводится в записи или проговаривается учителем, особенно в начальной школе, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание

Hands up, hands down, Two little feet go tap, tap, tap.

Hands on hips, sit down. Two little hands go clap, clap, clap.

Come, my friend and dance with me

(Дети выполняют танцевальные движения)

It is easy, you can seе

One step back, one step out

(один шаг назад, один шаг вперед)

Then you turn yourself about

(поворачиваются вокруг себя)

It is fun to dance with you

(Любые танцевальные движения)

**Пальчиковые игры -**это прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений, что несомненно является очень важным для маленького человека, начинающего осваивать [иностранный язык](https://pandia.ru/text/category/inostrannie_yaziki/). Сюжетная канва игры, иллюстрируемая, несомненно, движениями пальцев, способствует повышению интереса, концентрации внимания, а также снимает психологические трудности в общении. С помощью пальчиковых игр я ввожу новые лексические единицы, отрабатываю [фонетику](https://pandia.ru/text/category/fonetika/) и речевые образцы.

(Пальцы сжаты в кулачки, большие пальцы направлены к груди)

Tommy Thumbs, up!

(Большие пальцы поднимаем вверх)

Tommy Thumbs, down!

(Большие пальцы опускаем вниз)

Tommy Tgumbs are dancing around the town!

(Встряхиваем кисти рук в воздухе)

Dancing on your shoulders,

·  (Большие пальцы «танцуют» на руках)

Dancing on your knees,

(Большие пальцы «танцуют» на коленях)

Dancing on your head

(Большие пальцы «танцуют» на голове)

And tuck them into bed!

(Прячем ладошки подмышки)

Поскольку количество обучающихся с плохим зрением неуклонно растет, на каждом уроке целесообразно проводить разрядку в виде упражнений для глаз.

Teacher: Close your eyes! Open your eyes! Turn you eyes to the left, turn your eyes to the right. Your eyes up, your eyes down!

Упражнение для глаз:

·  вертикальные движения глаз вверх-вниз;

·  горизонтальные - вправо-влево;

·  вращение глазами по часовой стрелке и против неё;

·  закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчётливее;

·  на доске начертить какую-либо кривую ; предлагается глазами нарисовать эту фигуру несколько раз в одном, затем в другом направлении.

сделать спокойный вдох через нос и закрыть глаза. Во время медленного вдоха через нос массировать закрытые веки подушечками ладоней, которые ближе к запястью, в направлении к носу и от носа. На паузе после выдоха, не открывая глаз, положить ладони на глаза, нос и рот так, чтобы к глазам не проникал свет. Задержаться в таком положении, сколько возможно, не вдыхая воздух. Затем, не отрывая ладоней от лица, открыть глаза и сделать спокойный вдох через нос. На медленном выдохе через нос открыть лицо, повернув ладони так, чтобы мизинцы были осью вращения

Полезно: Смотреть вдаль: на зелень, поля, цветы, небо, облака, воду.

·  Рассматривать цветные картины, репродукции, пейзажи.

Пример комплексной релаксации. Продолжительность 3-5 минут.

*(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. 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 spirits.*

*Open your eyes. How do you feel?*

Просмотр мультфильмов и отрывков из художественных и документальных фильмов на английском языке также стимулирует интерес учащихся к уроку. Настраивает на запоминание и одновременно дает психологическую разгрузку.

**ТОО Детский сад «Антошка»**

**Тренинг МО специалистов**

**«Использование полилингвального компонента при применении здоровьесберегающих технологий»**



**Киселева М.И.**

**преподаватель английского языка**

**Костанай 2019 год**