**Нармухамедова Навия Максотовна**

**учитель английского языкаОСШОД №8**

 **If you wish to be counted among the intelligent,**

 **then ask yourself once a day, once a week,**

 **or at least once a month: How do I live?**

 **Have I done anything to improve my learning….?**

**(Abai. Word Fifteen)**

Психологические упражнения на уроках английского языка

Изменения, происходящие в системе образования за последние годы, привели к переосмыслению методов и технологий обучения иностранным языкам. В настоящее время в преподавании иностранных языков основной акцент делается на развитие коммуникаций, на умение учащихся установить контакт для общения с другими людьми, на овладение языком в процессе общения, умение анализировать свои действия и слова, развитие кругозора для умения заинтересовать собеседника или слушателя, а также на развитие логики для грамотного и последовательного изложения мысли.

Каждый ученик по-своему одарен, а это значит, что задача каждого учителя найти «ключик» к способностям ребенка и методам их развития. У каждого учителя должны быть маленькие изобретения и секреты, как повышать мотивацию учащихся в обучении иностранному языку, как развивать их творческую и речевую активность. На своих уроках я использую психологические упражнения. Благодаря им у ребенка в ненавязчивой форме, в непринужденной обстановке происходит концентрации его способностей, умений и навыков. Психологические упражнения способствуют развитию коммуникативной компетенции учащихся, помогают преодолевать психологический барьер в общении. Ребенок раскрывает себя как личность, творчески подходит к решению поставленных перед ним задач. А ребенку в современном мире крайне важно иметь опыт неформального межличностного общения с окружающими людьми. Может показаться, что на первое место в ходе обучения выходит творчество, креативность, неординарность, но этого можно достичь, только зная языковой материал. Вот и выходит что эти два аспекта тесно взаимосвязаны, одно не обходится без другого.

Кроме того можно сказать, что хорошо развитые психологические процессы, такие как память, внимание, мышление способствуют наилучшему и скорейшему обучению. Именно на этих аспектах строится обучение основным видам речевой деятельности: говорению, чтению, письму и аудированию. И в арсенале каждого учителя должны быть именно психологические «трюки», которые исключат «механическую зубрежку»

Все психологические упражнения строятся на взаимодействии учащихся в процессе выполнения ими того или иного действия, что раскрепощает их в ситуациях общения, делает речь учащихся свободной и непринужденной, способствует выражению своего собственного мнения на иностранном языке, что воодушевляет учеников к дальнейшему изучению предмета, активизируют познавательные процессы, способствуя положительному формированию психологического здоровья.

Обновленная система образования дает прекрасную возможность проведения урока английского языка в форме социально-психологического тренинга – это форма специально организованного общения, психологическое воздействие которого основано на активных методах совместной групповой работы.

Разнообразные активные методы обучения: психологическая игра, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, арт-терапия, а также методы «репетиции поведения» и элементы психогимнастики гармонично вплетаются в ход урока. Используя их на разных этапах урока, мы сумеем не только приобщить детей к культурным ценностям англоговорящих народов, расширить лексический запас учащихся, развить культуру речи в целом, но и поможем изучить основные психические процессы, которые свойственны им, а также понять, что такое личность, как формируется характер и открыть многие тайны своего «Я».

И если мы на своих уроках также будем учитывать возрастные психологические особенности учащихся, то наряду с повышением мотивации к изучению английского языка значительно эффективнее будут решаться вопросы развития личности, успешно формироваться коммуникативные навыки, ученики смогут сознательно пересмотреть сформированные ранее стереотипы и решить свои личностные проблемы.

Вот так, наблюдая за учениками, пробуя на практике, анализируя в процессе педагогической деятельности, пришла к выводу, что развитие иноязычной коммуникативной компетентности невозможно без психологического сопровождения учащихся. Психология выступает направляющим вектором в решении этой задачи, так как содействует процессу личностного развития и способствует формированию активной социальной позиции обучающихся.

**Для физминуток:**

1. Так при изучении темы «Глаголы движения» можно использовать упражнение «Повторяй за мной» + «снежный ком». Задача: необходимо показать и назвать глагол движения, следующий повторяет слова и движение предыдущих. Цель: быть очень внимательным, точно повторить движения, развитие внимания + мышечная релаксация.

Таким образом, происходит актуализация или закрепление лексики и проводится физминутка.

2. а) Один ребенок изображает жестами, движениями известное ему животное. Другие отгадывают по - английски : “ You are a bear ( a frog, a mouse, a rabbit)” и повторяют показанное движение.

б) Водящий-“волшебник” взмахивает “волшебной” палочкой и превращает ребят в какое-нибудь животное: “ You are mice ( bears , frogs )”.

Дети изображают животное и говорят: ” We are \_\_\_\_\_\_ ”. “Волшебник” взмахивает еще раз и говорит показать какое-нибудь движение, учащиеся показывают и озвучивают.

**Повторение аффирмаций**:

 (можно использовать как фон.зарядку)

Traditional wisdom suggests that chanting sacred words and phrases also has the power to open, stimulate, and harmonize your energy centers. In this way, chanting helps “tune up” your body and prepare it for meditation and other spiritual practices. Repeating a phrase we help ourselves be mindful.

1. **Breathing in, I calm my body.**

 **Breathing out, I smile.**

 **Dwelling in the present moment,**

 **I know this is a wonderful moment.**

(Coordinate the first line with the inhalation, the second line with the exhalation, and so forth — and be sure to do what you’re saying. That is, calm your body, smile to yourself, and appreciate this present moment.)

1. Stand in circle, and now repeat after me: “**I am full of love, and I express it today. I am full of joy, and I express it today. I am full of peace, and today I am sharing it with others. I am full of wisdom, and I am turning to it today. And that’s the whole truth about me. ”** This gives a powerful charge for the whole day!

**Тексты для аудирования, одновременно идет релаксация.**

 Цель: активизация навыка грамматического оформления сообщений о выполняемых или выполненных действиях. Упражнение для индивидуального тренинга употребления настоящего или прошедшего времени глаголов.

FLIGHT OF A WHITE BIRD

Imagine, you are lying on a beach. There is clear, blue sky above you. A white bird is flying gently high in the sky. Imagine, you are rising and flying next to it. You realize that this bird is you. You are flying in the quiet blue sky and bellow there is a blue quiet endless sea. But you see a yellow beach in the horizon, it is coming nearer and nearer. You are landing on the beach and you are a man again. You are lying on warm yellow sand. You are resting, relaxing. A light fresh cool breeze has touched your feet, your legs, your stomach, chest, neck, your head. Your muscles are light & brisk. Your mind is clear now. You have had a good rest. You are confident & cheerful.

WE SHALL OVERCOME.

Imagine that you are going along narrow path through the bushes, but there is an obstacle in front of you. Try to see how it looks like, search it, try to notice as much details as possible. Then find out the best way to overcome it. Do it! Overcome it! When you have overcome it, you may notice that you have an answer to your problems, you may feel yourself more confident, you may be proud of yourself.

**- Guess, what kind of transport it is.**

- Shut your eyes! Relax! Do my commands and imagine. Breath in a fresh breeze with positive energy of ocean and breath out all your negative emotions. Breath in, breath out. Where are you? (ship)

- You are high in the air. You are so nervous, you are so afraid. Imagine a lemon in your left hand. Press it as strongly as possible. Then unfold it slowly. Now the lemon is in your right hand. Press it as strongly as you can, then unfold it slowly. There are two lemons in your both hands. Press them and then relax them slowly. Now I think you are so calm in a \_\_\_\_\_\_\_\_ (plane).

**Упражнение на развитие зрительного внимания, развитие наблюдательности, памяти.**

Игра: «What’s missing?» (Что исчезло?)

Цель: развитие.

Упражнение тренирует зрительное внимание, закрепляет навык общих, специальных вопросов, тренирует навык владения структурой короткого диалога.

Разложить на столе не более шести картинок, объединенных по тематике или разрозненных. Попросить детей назвать и запомнить их и по команде «Shut your eyes!» закрыть глаза. Уберите одну картинку и по команде «Open your eyes!» попросите детей открыть глаза и угадать какой картинки, предмета не хватает. Например:

- Shut your eyes!

- Open your eyes! What’s missing?

- Is this a dog! (Yes, it is! No, it isn’t.)

 **Упражнения на описание качеств предметов на основе осязательных ощущений.**

Учащиеся должны определить на ощупь разницу между двумя предметами и описать свои осязательные ощущения. В процессе его выполнения вырабатываются и закрепляются навыки владения степенями сравнения прилагательных, усваиваются антонимические пары и синонимические ряды.

Образец:

Pupil: The brown bag feels softer than the black one. This one feels smooth and that one feels rough. I can feel some scratches on the black bag. The brown bag is made of fine real leather or rather of plastic. I can easily feel that with my fingers.

Список литературы:

1.Бабинская П.К., Маслыко Е.А. Настольная книга преподавателя иностранного языка. Справочное пособие 5-е издание, стереотипное. Минск “Высшая школа” 1999.

2.Штерн Уильям. Википедия – свободная энциклопедия.

3. Зимняя И.А. «Психологические аспекты обучения говорению на иностранном языке».

Аннотация

Соңғы жылдардағы білім беру жүйесіндегі өзгерістер шетел тілін оқыту әдісі мен технологиясын түсінуге әкеледі. Сабақтың барлық кезеңдерінде оқушыларға психологиялық қолдау көрсету рөліне ерекше көңіл бөлінеді. Бұл мақала оқушылардың коммуникативті құзыреттіліктерін дамытуға ықпал ететін психологиялық жаттығуларды қолдану арқылы шет тілін үйренуге деген ынтаны арттыру мәселесін қарастыруға көмектеседі.

Изменения, происходящие в системе образования за последние годы, привели к переосмыслению методов и технологий обучения иностранным языкам. Особое внимание уделяется роли психологического сопровождения учащихся на всех этапах урока. Данная статья поможет рассмотреть проблему повышения мотивации к изучению иностранного языка через использование психологических упражнений, которые параллельно способствуют развитию коммуникативных компетенций учащихся.

Changes in the system of education in recent years demand new technologies and methods of teaching of foreign languages. The author paуs special attention to the role of psychological support for students at all stages of the lesson. This article will help to consider the problem of increasing motivation in learning the foreign languages through usage of psychological exercises which simultaneously develop the students’ communicative competencies.