«Медитация, как средство активизации навыков аудирования на уроках английского языка»  
  
  
Главатских Оксана Демьяновна  
учитель английского языка  
МБОУ «СШ №15» им. В.Н.Рождественского

Здоровье – необходимый залог успеха во всех сферах жизни. Современная жизнь требует от нас интенсивного ритма: все надо успеть, все сделать во время. Мы живем, постоянно напрягаясь в поисках выхода из сложившейся ситуации, из конфликтов с окружающими, и поисках успеха. То количество информации, которое сваливается на головы – невообразимо огромное. Бурный рост таких каналов коммуникации как Интернет, круглосуточное телевидение, мобильные телефоны и пр. привел к тому, что мы получаем в пять раз больше информации, нежели еще 10 лет назад. Информационная перегрузка – это огромный стресс для психики, а стресс, в свою очередь, пагубно влияет на иммунную систему, ослабляя ее. А это, конечно, сказывается на здоровье. И здесь недостаточно позволить себе «выпасть из новостей», перестать читать ленты социальных сетей и любимых сайтов, заблокировать YouTube, выключить приставку с играми. Здесь нужен системный, комплексный подход.

Как мы можем помочь ребенку в данной ситуации? Это здоровье сберегающие технологии. Младшие школьники с удовольствием принимают участие в разных играх и физкультминутках. Как же быть со старшеклассниками? Один из способов «очистить голову»   - это медитация. Умение расслабляться направлено на достижение релаксационного состояния, при котором, характерная для сна заторможенность нервной системы сочетается с присущей бодрствованию ясностью и непрерывностью сознания. Психофизиологические механизмы основаны на следующих закономерностях:

- это одновременно и тренировка и переключение внимания. За счет только одной концентрации внимания можно остановить поток негативных переживаний;

- параллельно с переключением внимания срабатывает механизм освобождения от «мышечных зажимов»: расслабляя группы перенапряженных мышц, мы пробиваем тем самым «брешь» в целостном эмоционально-телесном состоянии напряженности, расшатываем и разваливаем его.

Чем медитация может помочь в обучении? Она стимулирует творческое и критическое мышление, помогает управлять эмоциями, учит сосредоточению. В зависимости от цели, которую ставит учитель на уроке, можно выделить несколько подходов:  
  
1. Настрой на работу.  
  
Включается спокойная музыка на 1 минуту. После спокойного прослушивания - приступаем к работе. Now, let’s open your eyes and focus on learning English .   
Этот вид упражнения не требует специальной подготовки и знания лексики.  
<https://youtu.be/EH9tBsnxAgs?si=EePH-Ha3Ev33MGeB><https://www.youtube.com/watch?v=q54zv2GdVMQ>

2. Развитие навыков аудирования.  
  
a) подумать над такими словами, как Fortune, Success, Achievements и др.  
  
Now clear your mind of all your outside thoughts  
Be present, be here, in this moment.

Let’s focus on one thought**. Happiness**. Think about what happiness is to you. Think of a moment when you were happy.   
As you close your eyes, picture happiness.

As you breathe in, see your picture.  
As you breathe out, let yourself feel the happiness you are picturing and say silently to yourself  
“I am happy”  
Feel yourself relax and feel happy

Breathe in. Breathe out. Breathe in  
Now, let’s open your eyes and focus on learning English

б) Активизация лексики по теме через визуализацию. (Может быть взята любая тема, например, «Внешность человека»)

Close your eyes and imagine walking along a sandy beach and then gazing over the horizon as the Sun rises.   
  
Suddenly you see a girl who is also admiring the sunrise. She is a tall, thin girl with curly dark hair. Her eyes are big and green. She has a long, white dress on. There are a lot of bracelets on the right hand. She is keeping the book. She's barefoot. She is looking at the sunrise. It is clear that she likes to look at the sun, at the sunrise.   
  
You are surrounded by nature, just admiring open space. You see the blue - blue sky without any clouds. You are beginning to notice sounds. This is the singing of birds and ocean noise.   
We are sitting and taking a big deep breath in and out/  
 We are happy and successful  
And when you're ready just gently opening the eyes.

После такого задания можно предложить детям в группах нарисовать то, что они услышали. Для того, чтобы процесс не был затянут- предлагаем трафарет, где уже есть фигура человека , море. Ребятам остается дорисовать детали.  
 В заключение хотелось бы отметить важность сохранения здоровья наших детей. И если младшие школьники с удовольствием участвуют в физкульминутках, играх, то старшеклассники активно включаются в процесс «медитации».

**Список литературы**

1. Липень А.А. Детская оздоровительная йога – СПб.: Питер, 2009
2. Пассов, Е.И. Основы коммуникативной методики обучения иноязычному общению /Е.И. Пассов. – М.: Рус.яз.,1989. – 276с.
3. Рогова, Г.В. Методика обучения иностранным языкам в средней школе/ Г.В.Рогова, Ф.М.Рабинович, Т.Е.Сахарова. – М.:Просвещение, 1991. – 287 с.
4. Skrivener, Jim. Teaching grammar. /Jim Skrivener. - USA: Oxford University Press, 2003. – 287 p.