**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка**

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

Необходимость применения здоровьесберегающих технологий на каждом уроке продиктована, прежде всего, ухудшением физического и психического здоровья детей. Исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. С каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем, повышенной утомляемостью, слабой нервной системой. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Поскольку переход на ФГОСы предполагает стремление сохранить здоровье ученика и учителя, развивать духовное начало, формировать установки на общечеловеческие ценности, то именно здоровьесберегающий подход к учебно-воспитательному процессу в школе и предоставляет реальную возможность сохранить здоровье и психику ребёнка, формирующегося в условиях роста информационного потока, стрессов, экологического дисбаланса. В каких условиях ребёнок может реализовать свои способности “быть здоровым?”. Это:

* любовь к ребёнку;
* уважение его мнения;
* демократический опыт у учителя;
* поощрение успехов ребёнка;
* формирование у учащихся умения мыслить, работать творчески, что повышает мотивацию;
* создание атмосферы наибольшей эмоциональной благоприятности и комфорта на уроке.

Переход на ФГОСы предполагает владение учителями здоровьесберегающими технологиями: смене видов деятельности, чередованию видов активности (интеллектуальной – эмоциональной - двигательной), включению “разрядок” (игры, разучивание стихов, инсценирование, пение), методами сохранения и укрепления здоровья. Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Здоровьесберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Это совокупность всех используемых принципов, методов и приёмов обучения и воспитания, которые, дополняя традиционные технологии, наделяют их признаками здоровьесбережения, цель которого - не только оберегать здоровье учащегося и учителей от неблагоприятных факторов образовательной среды, но и способствовать воспитанию у учащихся культуры здоровья.

В создании комфортных условий пребывания ребенка в школе наряду с адекватными факторами среды, а также рациональной организацией учебной деятельности большая роль принадлежит личности учителя, стилю его взаимоотношений с учащимися. Стиль – это индивидуально-типологические особенности взаимодействия педагога и учащихся. Этот фактор особенно важен на начальном этапе обучения детей и на этапе перехода в среднюю школу. Ведь «погода в классе», которая во многом определяет степень адаптации детей к школе, зависит, прежде всего, от  учителя. Ущербность психологического комфорта в школе проявляется и в ухудшении успеваемости детей. Известный педагог В.А.Сухомлинский указывал на то, что у 85% всех неуспевающих детей главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья и неуверенность, порождаемая частыми упреками в школе и дома. Результаты учения лучше, а личность развивается более гармонично, когда школьнику комфортно на уроке и вообще в школе. Поэтому необходимо, чтобы уклад школьной жизни, организация учебного процесса исключали психотравмирующие ситуации.

Профессия педагога относится к числу наиболее эмоционально напряженных, лидируя среди других, чья деятельность непосредственно связана с людьми. Доля непосредственного контакта с детьми занимает у педагогов до 77% рабочего времени и требует здоровья, выдержки, самообладания, эмоциональной устойчивости. От педагога во многом зависит отношение школьника к учебе, к школе. Культивирование доброжелательности, уважительного и справедливого отношения к ученику, соблюдение гигиенических нормативов при составлении расписания уроков, режима дня – важные составляющие профилактики нарушений, как в состоянии здоровья детей, так и педагогов. Современные образовательные учреждения работают в режиме школы полного дня. Это позволяет  создать комфортные условия пребывания детей в школе.

Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально комфортной и благоприятной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом. К сожалению, это явление часто наблюдается среди малышей. Учителю следует учить детей аутотренингу, внушать им, что они ничего не должны бояться, должны быть раскрепощенными, тогда им легче будет усваивать новый материал. Например: положив одну руку на голову, а другую – на грудь, нужно проговорить: «Я все могу, я ничего не боюсь, я должен научиться читать, писать, говорить на английском языке». В средних и старших классах аутогенную тренировку также полезно проводить  в начале или в середине урока, потому что многие из учащихся еще не могут «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, и им необходима психологическая поддержка. Причем, аутогенная тренировка  органично совмещается с речевой разминкой или динамической паузой и не отвлекает детей от урока.

В учебниках нового поколения авторы ввели много тем, связанных с охраной здоровья, которые являются очень хорошим средством развития навыков изучения языка. Они помогают учащимся узнать много интересного и полезного для того, чтобы подольше оставаться здоровыми (как вести здоровый образ жизни), содержится информация о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д. Методический аппарат данных, отражая своё мнение по данной проблеме учебников, предполагает выражение учащимися собственных мыслей по этому вопросу.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Каким должен быть урок с позиций здоровьесбережения?

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет **организация урока**. Во избежание усталости и перегрузки детей учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Должны быть представлены все виды речевой деятельности: чтение, аудирование, письмо, устная речь. В классе должен быть соответствующий микроклимат (нормальная температура, свежий воздух, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей, чистота и порядок), урок не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты (физкультминутки, юмор, похвала, доброжелательные отношения). Урок следует заканчивать спокойно, не задерживать учащихся, не перегружать домашним заданием. Во избежание усталости учащихся, смена видов работ - необходимый элемент на каждом уроке: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм”. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Необходимы различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок; разноуровневые задания, строгое соблюдение объема всех видов тестов, проведение контрольных работ строго по календарно-тематическому планированию. Обязательны физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительная гимнастика и, конечно, эмоциональную разгрузку. Важно наблюдение за осанкой учащихся, смена позы, соответствие позы виду учебной деятельности, индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки, рациональное распределение ее по времени.

Наряду с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, необходимым является формирования у ребёнка интереса к изучению английского языка, мотивацию к познанию, тренировать познавательную активность, развивать коммуникативные навыки.

Для снятия усталости и повышения работоспособности можно проводить короткие **зарядки** с использованием различного вида движений, песен. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное напряжение снижается, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят. При подборе стихотворений и  рифмовок к уроку надо обращать внимание на следующее:

* важно, чтобы их грамматический и лексический материал сочетались с темой урока;
* преимущественно подбирать стихи и рифмовки с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
* текст чаще воспроизводится в записи или проговаривается учителем, особенно в 5х и 6х классах, 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.
Hands up, to the sides,                           One little leap up from the chair,
Bend left, bend right.                             Two little arms go up in the air.
One, two three, hop!                               Two little hands go thump, thump, thump
One, two, three, stop!                             Two little feet go jump, jump, jump.
Stand still.                                                One little body goes round and round.
                                                         One little child sits quietly down.

Monkeys

Three little monkeys jumping on the bed (Дети постукивают кончиками 3 пальцев по ладони левой руки)

One fell off and bumped his head (Дети прижимают один палец к ладони и убирают его; обе руки прикладывают  к голове, показывая, что ушибли её)

Mamma called the doctor and the doctor said: (Дети набирают номер телефона и прикладывают трубку к уху)

“No more little monkeys jumping on the bed” (Указательным пальцем грозят)

Elephant

An elephant goes like this and that (Переваливаемся с ноги на ногу)

He is very big (Поднимаем руки вверх)

And he is very fat ( Разводим руки в стороны)

He has no fingers ( Шевелим пальцами рук )

He has no toes (Наклоняемся, достаем кончики пальцев ног)

But goodness gracious what a nose! (Изображаем хобот)

Duck

I am a little duck that goes quack, quack, quack (Изображаем руками клюв как у утки)

I have a lot of feathers on my back, back, back (Показываем хвостик)

When I go down to the lake, I wiggle and wobble and shake, shake, shake (Отряхиваемся как это делают уточки)

When I go to sleep at night I close my eyes very tight (Закрываем глаза, претворяемся спящими)

But in the morning when I wake, I wiggle and wobble and shake, shake, shake.

Alligator

Here is the alligator ( Правой рукой показываем крокодила)

Sitting on a log ( Правую руку кладем на левую)

Down in the pool (Делаем круг горизонтальный)

He sees a little frog (Делаем «бинокль» у глаз)

In goes the alligator (Делаем ныряющее движение рукой)

Round goes the log (Крутим правой рукой вокруг левой)

Splash goes the water (Поднимаем руки вверх)

Away swims the frog (Плавательные движения руками)

Релаксационные фонетические зарядки способствуют развитию речевого аппарата, творческой активности, снятию напряжения и усталости.

Touch

Touch your shoulder
Touch your knee
Raise your arms
Then drop them, please
Touch your ankles
Pull your ears
Then touch your nose
With your toes go
Tap, tap, tap
Now your fingers
Snap, snap, snap!

**Музыкальные физкультминутки**

Музыкальное сопровождение делает урок насыщеннее и интереснее, повышает эмоциональное состояние обучающихся. Оно не только знакомит детей с народным творчеством страны изучаемого языка, а также способствует развитию координации, непринужденности и эмоциональности движений.

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)
And it isn’t hard to do.
One step back. One step out
(один шаг назад, один шаг вперед)
Then you turn yourself about
(поворачиваются вокруг себя)

**Пальчиковые игры** - это прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений, что несомненно является очень важным для маленького человека, начинающего осваивать иностранный язык. Сюжетная канва игры,  иллюстрируемая, несомненно, движениями пальцев, способствует повышению интереса, концентрации внимания, а также снимает психологические трудности в общении. С помощью пальчиковых игр можно вводить новые лексические единицы, отрабатывать фонетику 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)

В 5х-6х классах с целью погружения в языковую среду и «разогрева» обучающихся, можно начать урок с пальчиковой игры «Mr. Thumb».
“Mr. Thumb, Mr. Thumb how are you?”
“I’m OK, I’m OK. Thank you”.

T.: Fingers are clasped in you fists. (Учитель показывает.)Во время демонстрации стихотворения учитель сопровождает показом пальцев руки.

Tommy Thumb
Where are you?
(Show your thumb.)
Here I am, here I am
How do you do?
Peter Pointer (index finger)
Where are you?
Toby Tall (middle finger)
Where are you?
Ruby Ring (ring finger)
Where are you?
Baby Small (little finger)
Where are you?

Наличие **эмоциональных разрядок** (поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка) также необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет **игра**. Игра – дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Применяются игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Игра - одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями. Она наиболее согласуется с детской психикой и обеспечивает условия для самовыражения и реализации. Дети очень любят играть. Но в данном случае имеется в виду не игра на личное или командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху. Например:
-  при изучении алфавита: изобразить букву, нарисовать  в воздухе.
- при изучении темы «Животные»: изобразить животное мимикой, жестами, голосом, движениями. Для учащихся среднего и старшего звена можно использовать мимические игры «Изобрази предмет». Когда один человек показывает, а другие угадывают, игры-пантомимы, различные конкурсы и соревнования, подвижные игры. А также существует огромное количество грамматических и лексических игр. Ролевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни.

**Песня** – хороший вид релаксации в середине или в конце урока, когда нужна разгрузка, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Песня представляет возможность не только отдохнуть, но и служит способом для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает слух, память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. На примере следующих песен  можно показать изучение спряжения глагола «to have», активизацию лексики по темам: «Семья»,  «Животные».

I have a father, I have a mother,                    Look at the boy- he has a toy.
I have a sister, I have a brother                      Look at the girl- she has a doll
Father, mother, sister, brother-                       Look at the cat- it has a hat,
Hand in hand with one another.                      Look at the pig- it is very big.

**Релаксация** - состояние покоя, расслабленности,  возникающее вследствие снятия напряжения. Этот вид разрядки подходит преимущественно обучающимся средней и старшей школы. Упражнения можно проводить под спокойную, тихую музыку.

Teacher: Imagine you can see a tree with apples on it. Try to get them. They are so high. Stand up! Take them. You can’t do it? Raise your hands up! It’s so difficult to get the apples. Jump! Is there anything in your hands? Nothing? Jump once again. Now have a rest.

 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 your eyes to the left, turn your eyes to the right. Your eyes up, your eyes down!

**Дыхательные упражнения** способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке.

Упражнение«Шарик».
Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. « You are balloons»! На счёт 1234- дети делают 4 глубоких вздоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения. Учит детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках способствует самоопределению, самореализации ученика на основе его внутренней мотивации, вводит ребёнка в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией,позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

Используемая литература:

Журнал «Иностранные языки в школе» № 2, 2007 год, № 8, 2006 год.

Приложение к журналу «Иностранный язык в школе» Методическая мозаика № 5, 2005

3. Щукина Г.И. Роль деятельности в учебном процессе. – М.: Просвещение,1986.

Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. – М.: Просвещение, 1990.

« Современные требования к уроку» - Завуч – 2005.

Полат Е.С. Новые педагогические технологии в обучении иностранным языкам. – Иностранные языки в школе.- 2000.- № 1.

Борисова Р.Г. Проектная деятельность учащихся в общеобразовательной школе.- Иностранные языки в школе.- 2007.- №8.

Стронин М.Ф. Обучающие игры на уроке английского языка. – М.: Просвещение,1981

Зимняя И.А. Теоретические вопросы обучения иностранным языкам . - Иностранные языки в школе.-1991 .- № 3.

Бим И. Л. Модернизация структуры и содержания школьного языкового образования - Иностранные языки в школе.-2005 .- №8 1995.

Эльконин Д.Б. Детская психология. М.: Наука.-1960.

[http://festival.1september.ru/articles/412411/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F412411%2F)

[http://festival.1september.ru/articles/526504/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2Farticles%2F526504%2F)

[http://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/zdorovesberegayushchie-obrazovatelnye-tekhnologii-na-urokakh-angli](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Finostrannye-yazyki%2Flibrary%2Fzdorovesberegayushchie-obrazovatelnye-tekhnologii-na-urokakh-angli)

[http://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-na-urokakh-angliiskogo-yazyka](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Finostrannye-yazyki%2Flibrary%2Fzdorovesberegayushchie-tekhnologii-na-urokakh-angliiskogo-yazyka)

[http://www.zdorovayashkola.ru/conf/terr0611/demirskaya/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zdorovayashkola.ru%2Fconf%2Fterr0611%2Fdemirskaya%2F)