**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка**

Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем лучше ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости. Для того чтобы добиться наибольшей эффективности урока следует организовать урок с позиции здоровьесбережения учащихся, применяя речевую зарядку как форму введения учеников в атмосферу иноязычного общения. Также следует отметить использование физкультминуток для поддержания общей учебной работоспособности и предупреждения утомления учащихся. Еще одним средством, реализующим здоровьесберегающие технологии при обучении иностранному языку, является игра, которая помогает сделать процесс обучения интересным и творческим.

#### ****Организация урока с позиции здоровьесбережения****

Использование новых образовательных технологий, раннее начало систематического обучения способствуют росту числа заболеваний у детей. Без сомнения, одной из важных задач сегодня является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор адекватных возрасту учеников технологий преподавания, которые устраняли бы перегрузку и сохраняли здоровье.

В этой связи нельзя забывать о важности гигиенических условий урока (температура воздуха, свежесть воздуха, освещение, внешние раздражители). Количество видов деятельности на уроке должно быть оптимальным с учетом особенностей изучаемого предмета (опрос, чтение, монологические высказывания, составление диалогов, изучение грамматических тем). Также должны чередоваться и виды преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа). Обязательным на уроке в современной школе должны иметь место методы, способствующие активизации уч-ся (игровые методы, исследовательские методы, метод проектов и т.д.). Учитель на любом уроке должен следить за правильной позой учеников, т.к. смена видов деятельности требует смены позы учеников. На каждом уроке на любом этапе обучения должны проводиться физминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз.

Анализируя все выше перечисленные важнейшие аспекты здоровьесбережения, можно выделить 4 основных правила построения урока:

* **ПРАВИЛО № 1.**Правильная организация урока.
* **ПРАВИЛО №2.** Использование различных каналов восприятия (аудиальное, визуальное, кинестетическое).
* **ПРАВИЛО № 3.** Учет работоспособности учащихся.
* **ПРАВИЛО №4.** Распределение интенсивности умственной деятельности.

Говоря об уроке английского языка в начальной школе, обязательным условием успешности учителя и учащихся будет учет всех этих правил и четкое следование им при планировании и проведении уроков. Уроки должны проводиться в соответствии с требованиями ФГОС. Целью учителя должно быть, прежде всего, формирование и повышение мотивации к познанию (к изучения английского языка). Результатом качественно проведенного урока будет взаимный интерес, подавляющий утомление.

Каждый классный коллектив (группа), на уроке состоит из учащихся, наделенных разными способностями и имеющих разные личностные особенности. Учитывая особенности каждого ребенка, учитель должен излагать материал на доступном языке. Для учащихся с преобладающим визуальным восприятием педагог может предлагать письменные формы работы на уроке, в разумном их сочетании с устными. Для аудиалов важным способом восприятия будут прослушивание аудиозаписей, рассказов, песенок, диалогов и монологов, просмотр видеофильмов. Для ребят с кинестетическим восприятием важными аспектами станут игровые моменты на уроке.

Помимо выше перечисленного также можно выделить основные потребности учащихся:

- потребность в движении;

- потребность в общении;

- потребность ощущать безопасность;

- потребность в похвале за каждый пусть маленький успешный шаг;

- потребность в прикосновении, рисовании, конструировании, мимике;

- потребность чувствовать себя личностью, и чтобы учитель относился к ним как к личностям.

Таким образом, учителю необходимо строить процесс обучения, основываясь на этих потребностях и использовать определенные технологии обучения, не только развивающие, но и позволяющие сохранить психическое и физическое здоровье учащихся.

По мнению большинства ученых, урок, организованный на основе принципа здоровьесбережения, не должен приводить к сильному утомлению учеников.

**Утомление**- это временное ухудшение состояния человека, выраженное в снижении его работоспособности.

О развитии утомления свидетельствуют:

* Увеличение количества ошибок в ответах учеников:
* Отвлечения внимания, рассеянность;
* Шум в классе.

При планировании учебного занятия нужно учитывать, что эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока различается:

* 5 – 25-я минуты – 80 %,
* 25 – 35-я минуты – 60-40 %,
* 35 – 40-я минуты – 10 %.

С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа урока, которые характеризуются:

* продолжительностью,
* объемом нагрузки,
* характерными видами деятельности.