**Здоровьесберегающие технологии в обучении английскому языку в системе СПО**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Здоровье, здоровьесберегающие технологии, английский язык, современные методы преподавания иностранных языков.

АННОТАЦИЯ

В настоящее время в условиях увеличивающейся нагрузки на учащихся, как академической, так и эмоциональной, важность сохранения физического и психического здоровья студентов становится неоспоримой.

Ухудшение состояния здоровья учащихся связано с несколькими факторами. Во-первых, это высокая учебная нагрузка, которая часто превышает допустимые нормы и приводит к стрессу, утомлению и снижению общей физической активности. Во-вторых, современная образовательная среда часто подразумевает продолжительное нахождение за экраном компьютера или другого цифрового устройства, что негативно сказывается на зрении и вызывает проблемы с осанкой.

Решить проблему сохранения здоровья студентов одной медицине не под силу. Поэтому одной из первостепенных задач образования становится сбережение и укрепление здоровья студентов, формирование у них установки на здоровый образ жизни, устранение перегрузок, выбор технологий преподавания, соответствующих возрасту обучающихся и их индивидуальным особенностям.

Сегодня предъявляются высокие требования к уровню владения иностранными языками. Студенты должны усваивать большое количество лингвистического материала: запоминать лексические единицы, грамматические формы, формировать фонетические навыки и навыки аудирования. Изучение нового материала сопряжено с большими трудностями. Современные реалии требуют от образовательных учреждений внедрения эффективных методов преподавания иностранного языка.

В данной статье рассматривается актуальность разработки и внедрения здоровьесберегающей технологии на уроках английского языка в учреждениях среднего профессионального образования, изучаются педагогические условия, способствующие здоровьесбережению.

СТАТЬЯ

Учащиеся, страдающие от ухудшения здоровья, имеют более низкие уровни мотивации и, как следствие, успеваемости. Это создает порочный круг: низкий уровень активности и здоровья приводит к плохим результатам, которые, в свою очередь, вызывают дополнительный стресс и еще большее ухудшение здоровья.

Чтобы решить эту проблему, необходимо интегрировать подходы здоровьесбережения в образовательный процесс. Одним из эффективных решений является внедрение здоровьесберегающих технологий

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся (Н.К. Смирнов). [1]

**Здоровьесберегающая технология** — система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в системе СПО включает в себя:

Физическая активность: Введение регулярных физических упражнений и перерывов на активные занятия во время уроков не только помогает поддерживать физическую форму, но и способствует лучшему усвоению материала.

На своих занятиях я регулярно провожу физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительную гимнастику.

Физкультминутки проводятся на английском языке, это способствует активизации словарного запаса, отработки фонетики и грамматики.

Разнообразие обучающих методов: Интеграция интерактивных методов, как проектное обучение, групповые дискуссии и ролевые игры. Они существенно повышают вовлеченность студентов и делают занятия более динамичными.

Психологическая поддержка: Создание комфортной и поддерживающей среды на уроках английского языка, это помогает студентам справиться с эмоциональным стрессом.

Образовательные технологии: Использование различных цифровых инструментов, которые позволяют студентам учиться в своем темпе и с учетом собственных потребностей, помогают оптимизировать учебный процесс и снизить нагрузку.

Формирования здорового образа жизни: вовремя всего курса английского языка в колледже студенты изучают и на практике применяют знания по следующим темам:

• "Соотношение работы и отдыха для правильной организации режима дня";

• "Климат и его влияние на здоровье человека";

• "Спорт ";

• "Экстремальные виды спорта";

• "Здоровый образ жизни";

• "Здоровое питание и влияние его на здоровье";

• "Профилактика болезней";

• "Природная среда как фактор здоровья населения";

• "Проблемы молодежи";

• "Здоровье и культура общения";

• "Технический прогресс и человеческие способности".

Внедрение этих стратегий может существенно улучшить качество образования и уровень здоровья учащихся, создавая более комфортные условия для изучения иностранного языка и других дисциплин. Важно, чтобы образовательные учреждения осознали необходимость синхронизации процесса обучения и заботы о здоровье студентов, что в долгосрочной перспективе приведет к более устойчивым и качественным результатам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс учреждений среднего профессионального образования является крайне актуальной задачей современности. В условиях увеличивающейся нагрузки на учащихся, как академической, так и эмоциональной, важность сохранения физического и психического здоровья студентов становится неоспоримой.

В статье рассматривается несколько ключевых факторов, которые способствуют успешной интеграции таких технологий в образовательную среду. Во-первых, образовательные учреждения должны создавать комфортные условия для обучения, правильное освещение и чистый воздух в учебных помещениях. Физическая среда напрямую влияет на здоровье учащихся, поэтому ее обустройство должно быть приоритетом.

Во-вторых, необходима подготовка педагогов, способных интегрировать здоровьесберегающие технологии в свои уроки. Это включает в себя не только знание о методах и подходах к обучению, но и постоянное самообразование в области психологии, физиологии и методологии здоровьесбережения. Педагоги должны осознавать важность своих действий и слов, и как они могут способствовать или, наоборот, мешать здоровью учащихся.

Кроме того, важным аспектом является внедрение активного метода обучения, который включает в себя не только традиционные лекции, но и интерактивные занятия, практические эксперименты, групповые проекты и игры. Эти методы бесполезны, если они не сопровождаются профилактическими мероприятиями, направленными на формирование у студентов навыков здорового образа жизни, таких как правильное питание, физическая активность и управление стрессом.

Наконец, взаимодействие между родителями, педагогами и самими учащимися играет важную роль в успешной реализации здоровьесберегающих технологий. Программы для родителей, направленные на просвещение о важности здоровья, могут значительно повысить эффективность усилий, направленных на его сохранение.

Таким образом, интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс средних профессиональных учреждений способствует не только улучшению физического состояния студентов, но и формированию устойчивых привычек, которые они смогут применять на протяжении всей своей жизни. Это, в свою очередь, приведет к повышению общей квалификации и конкурентоспособности будущих специалистов на рынке труда.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы: Методическая библиотека / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003г.

2. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002

3. Бессараб, В.Ф. Педагогические технологии в учебных заведениях профессионального образования: в помощь преподавателю / В.Ф. Бессараб, А.В. Кротов. - Челябинск: РАО, 2001. - 31 с. 4. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. 2-е изд. М., 2005

5. Ливингстоун К. Ролевые игры в обучении иностранным языкам. – М., 1999. – 127 с.

6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004

7. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе // 2004. №1

8. Голенопольский И. Цифровая революция и преподавание иностранных языков. (журнал «Иностранные языки в школе.» - 2012г., №4)

9. Коптелова И. Е. - «Игры со словами» (журнал «Иностранные языки в школе», -2003г.,№1)

10. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004