Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1 им. Ю.А. Гагарина»

**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка**

 учителя английского языка

 Лукашова Татьяна Алексеевна

Г. Гагарин

 Для человека нет ничего более ценного, чем здоровье. Причем, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные отношения в семье, с другими людьми, с природой и с самим собой. Поэтому очень важно здоровье подрастающего поколения.

 Как показывает практика, полностью здоровых детей мало, а за период обучения в школе здоровье многих детей ухудшается. Проблема ухудшения здоровья связана и с социально-экономическими условиями, плохой экологией, преобладанием у детей вредных привычек, недостаточный контроль со стороны взрослых. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения в школе приводит к увеличению количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Соответственно это приводит к снижению иммунитета, росту количества заболеваний, особенно связанных с ухудшением зрения и нарушением осанки, что влечёт за собой низкий уровень активности обучающихся на уроках, слабую успеваемость.

 Поэтому одной из приоритетных задач образования в наши дни становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые должны способствовать сохранению здоровья школьников и снижению перегрузок.

 Внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения позволяет добиться положительных результатов в состоянии здоровья школьников. Именно здоровьесберегающий подход к учебно-воспитательному процессу в школе позволяет сохранить физическое и психическое состояние ребёнка, формирующегося в условиях роста информационного потока, стрессов, плохого экологического состояния окружающей среды.

 Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка очень важно. Изучение английского языка – это серьёзный и трудоёмкий процесс. С первых уроков обучения языку детям предстоит запомнить массу нового лингвистического материала: лексику, грамматические правила, приобрести навыки произношения, научиться различать звуки и буквы и т.д. На уроках приходится много запоминать, говорить на иностранном языке, писать, читать, воспринимать информацию на слух. Учитывая вышесказанное, учитель просто не может обойтись без здоровьесберегающих технологий.

 Прежде всего учитель должен создать комфортную и доброжелательную обстановку для создания у детей положительного настроя на урок. Позитивные эмоции позволяют снизить отрицательное воздействие на организм школьника, повышают его стрессоустойчивость, повышают мотивацию школьников к обучению. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом и перед учителем.

 Детям, особенно младшим школьникам, очень трудно просидеть на уроке, поэтому очень большую роль играют физкультминутки. Они позволяют переключить внимание, подвигаться, внести положительные эмоции в урок, в целом, оказывают благотворное влияние на организм. Хочу привести несколько примеров использования физкультминуток:

1)Hands up,

Jump, jump, jump!

Hands on hips,

Run, run, run!

Clap your hands,

Smile, smile, smile!

Touch your toes

And keep your nose high!

2)One, one, one,

Little dogs, run, run, run!

Little frogs, jump, jump, jump!

Little fish swim, swim, swim –

Sport makes us merry and slim!

3)Birds can fly, fly, fly!

Rabbits can hop,

Mice can hide

In the corner of the shop!

Cats can sleep,

Kangaroos jump,

Crocodiles can swim,

Nightingales sing!

4)If you want to keep fit,

Don’t sit!

If you want to keep fit,

Don’t eat much sweet!

If you don’t be sick,

Watch TV only twice a week!

If you don’t want sleepy in class,

Go to bed at 10 pm at once!

(Движения можно выполнять в соответствии с текстом)

 Детям очень нравятся физкультминутки, они позволяют им превращаться то в птичек, то в рыбок, то в лягушат. И учиться сразу становится веселее, а значит и легче. Да и урок проходит гораздо быстрее.

 На уроках английского языка нельзя обойтись без игр. А ведь вряд ли найдётся ребёнок, который не любит играть. Игры позволяют проявить самостоятельность, сообразительность, развивают логику и память. Они вызывают положительные эмоции, доставляют удовольствие. Детям очень нравится отгадывать слова. И они даже не догадываются, что идёт процесс активизации лексики, отработки произношения, снятие психологического барьера перед иностранным языком. Ролевые игры позволяют воссоздать самые различные отношения и ситуации, которые характерны для реальной жизни. В игре они чувствуют себя комфортно и уверенно.

 Одним из эффективных способов психологической разгрузки на уроках английского языка являются песни. Следует отметить, что песня хороша на всех уровнях обучения. Она воздействует на чувства и эмоции учащихся, вносит что-то новое и необычное в урок. Песня позволяет усвоить произношение звуков, познакомиться с новой лексикой, выучить новые грамматические структуры. Самое важное, что песня – это своего рода релаксация в середине или в конце урока, дающая разгрузку, снятие напряжения и восстановление работоспособности. По отзывам детей, у них перестаёт болеть голова и улучшается настроение. Песня также активизирует функции голосового аппарата, органов дыхания, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к предмету, да ещё и обогащает культурный уровень обучающихся.

 Для снятия умственного и психологического напряжения также хороши поговорки, весёлые стишки, юмористические и поучительные картинки. Всё это даёт эмоциональную разрядку, переключает внимание, а значит не даёт заскучать на уроке.

 Для поддержания здоровья обучающихся большую роль играет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой их внимания, с учётом возраста, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ. Поэтому необходимо учитывать:

- объём учебной нагрузки, рациональное распределение её по времени;

- чередовать виды работ: аудирование, чтение, письмо, ответы на вопросы, творческие задания, «мозговой штурм» и т.д.;

- давать разноуровневые задания;

- соблюдать объём всех видов текстов, давать контрольные работы в соответствии с календарно-тематическим планированием;

- проводить физкультминутки, игровые паузы, использовать задания, дающие эмоциональную и психологическую разгрузку, следить за осанкой обучающихся.

 Также следует отметить, что УМК современных учебников позволяют применять и использовать здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка. Например, УМК учебника «Форвард» содержит много материала для применения таких технологий, а также даёт много полезной информации, как вести здоровый образ жизни, о вредных и полезных для здоровья привычках, о том как в других странах люди стараются поддержать физическую форму. Соблюдают режим питания и т.д. Материал учебника предполагает, что обучающиеся выражают своё мнение по данной проблематике.

 На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что применение здоровьесберегающих технологий вносит неоценимый вклад в пропаганду здорового образа жизни, способствует формированию умения преодолевать трудности, способствует стрессоустойчивости обучающихся, учит сохранять своё и ценить чужое здоровье, повышает мотивацию к обучению, снижает психологическую нагрузку на нервную систему и облегчает сам процесс обучения.