**Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках английского языка.**

***Целью*** моей работы опыта является обеспечение условий для становления ребенка как субъекта учебной процесса, заинтересованного в саморазвитии и способного к нему.

Для реализации данной цели ставлю следующие задачи:

1. Использование различных методических приемов, повышающих интерес к английскому языку, для роста качества знаний учащихся;

2. Сочетание различных форм занятий с целью развития творческих способностей учащихся;

3. Сохранение здоровья детей путем снятия эмоциональной напряженности и создание ситуаций успеха при изучении предмета.

4. Использование грамматических знаний для решения различных коммуникативных задач.

Актуальность темы очевидна. Здоровье – самое ценное, что есть у человека. В масштабе государства чрезвычайно важную роль играет здоровье нации и особенно подрастающего поколения. К сожалению, медики констатируют существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране в последнее время. Проблемаздоровья учащихся обрела социальное значение Под термином «здоровье» мы понимаем не столько отсутствие болезней, сколько физическую, социальную, психолого-педагогическая гармонию, доброжелательные, спокойные отношения с окружающими людьми, природой и самим собой.

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. 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. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

а) в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему

справляться с учебной нагрузкой;

б) в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности,

наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в) в нравственном плане - честен, самокритичен.

г) в социальном плане - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

д) в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников в стремлении сохранить здоровье ученика и учителя, развивать духовное начало, формировать установки на общечеловеческие ценности. 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.

Задача нашей школы состоит в том, чтобы помочь каждому ученику развить свои способности, помочь сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

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. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Здоровьесберегающий урок должен быть построен с учетом потребностей детей в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта. 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:

1. Дозирование объема учебной нагрузки, рациональное распределение ее по времени.
2. Смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм”.
3. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок; разноуровневые задания.
4. Строгое соблюдение объема всех видов тестов, проведение контрольных работ строго по календарно-тематическому планированию.
5. Физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительная гимнастика, эмоциональную разгрузку, прослушивание песен.
6. Смена позы учащихся, наблюдение за их осанкой, соответствие позы виду учебной деятельности.

Существенную помощь учителю могут оказать современные учебные пособия. В современных учебниках, есть 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 быть 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.

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. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

На уроках английского языка, прежде всего, создаются условия для здорового развития

детей:

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима

(учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка, проводятся

физкультминутки).

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-

тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса).

3. Формируется здоровый образ жизни.

Учителями широко используются игровые моменты во время проведения урока. Обязательным условием проведения всех уроков являются мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки, зрения (физкультминутки, гимнастика для глаз). Учебная нагрузка соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Учителя неукоснительно им следуют. Строго ограничен объем домашних заданий. Воздушно-тепловой и световой режим во всех кабинетах полностью соблюдается. Дети занимают места в классе согласно физической конституции и особенностей зрения. Учителя используют разные методики ведения, закрепления и использования материала в речевой деятельности с учетом того, чтобы дети с визуальной, аудиальной и кинестетической системами мировосприятия одинаково хорошо освоили материал. Для формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста дети изучают и на практике применяют знания по следующим тематикам:

* «Климат и его влияние на здоровье человека»;
* «Спорт и здоровый образ жизни»;
* «Здоровое питание и влияние его на здоровье»;
* «Экстремальные виды спорта»;
* «Генетически-модифицированные продукты и их влияние на здоровье людей»;
* «Профилактика болезней»;
* «Природная среда как фактор здоровья населения»;
* «Основы безопасности жизнедеятельности»;
* «Природные катаклизмы и правила поведения в чрезвычайной ситуации»;
* «Проблемы выживания в современном мире»;
* «Проблемы молодежи».

Роль релаксации на уроке чрезвычайно важна. Релаксация позволяет обеспечить максимально комфортную и благоприятную обстановку и создать на уроке положительную эмоциональную настроенность учащихся, снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников.

*Релаксация*- состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения. Упражнения можно проводить под спокойную, тихую музыку. Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, групповая (парная) работа, пение, танцы, игры-соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, драматизация небольших сценок.

*Песня*– хороший вид релаксации, предоставляет учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке играет особую роль, ученики всех классов занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

*Драматизация*на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Так, дети участвуют в постановках при подготовке к предметной неделе, к празднованию Нового года, окончания учебного года.

*Технология дифференцированного обучения* - это форма организации учебного

процесса, при которой учитель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств. Распределение на уроке учебного материала, использование карточек с индивидуальными заданиями при работе с текстом, различными разговорными ситуациями при обучении диалогической и монологической речи, выполнение разно-уровневых грамматических упражнений, - дает возможность сильным ученикам углубить и расширить знания по языку, повышает уровень их мотивации. У слабоуспевающих учеников снимается чувство дискомфорта на уроке, страха перед плохой оценкой, они испытывают, пусть незначительный, успех. При повторении, обобщении и контроле применяется работа по группам (рядам, командам, работа в режиме диалога с постоянными или сменными парами), консультации с сильными учениками (подготовка к экзаменам, олимпиадам, конкурсам по языку) и зачетную систему в старших классах.

*Игровые технологии.*Среди учителей-предметников игровая технология чаще применяется на уроках в начальном звене и на уроках иностранного языка, так как игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения. Включая элементы игры в учебный процесс, мы получаем возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение языкового материала в новой ситуации, учитывая при этом, чтобы учебный материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них. В игровой форме даются такие задания, как управляемый диалог, повторение пройденного. Школьный курс иностранного языка имеет практическую направленность. С первых шагов обучения языку необходимо учить детей умению общаться на английском языке, пусть даже на самом элементарном уровне, заложить основу для дальнейшей коммуникативной деятельности. Опыт работы в школе убеждает в том, что все дети без исключения, как правило, приступают к изучению английского языка с большим желанием. Необходимо поддержать и закрепить этот интерес и стремление учащихся к овладению языком. Но английский язык не всем детям дается легко. Они болезненно переживают свой неуспех рядом с ребятами, которые быстро схватывают, хорошо запоминают, все правильно воспроизводят. Поэтому нужно быть терпеливым, всегда в хорошем настроении, необходимо приходить на урок с улыбкой. И в этом помогают игры. Игровые формы и приемы, применяемые на уроке, весьма разнообразны:

• подвижные игры (физкультминутка, игра в животных, игры на внимание);

• игры-соревнования (дети делятся на группы, команды и выполняют условия

игры);

•игры с предметами (мяч, шар, кукла);

•диалоги с героями книг, сказок, мультфильмов (Буратино, Незнайка); ролевые

игры;

•фонетические, лексические, грамматические игры.

Подводя итог изложенному, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он

жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. Это, наконец, счастливые дети и, как следствие и как причина, удовлетворенные своей деятельностью педагоги.