**«Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка»**

Автор: Маркелова Валентина Андреевна.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, атмосфера сотрудничества и взаимоуважения, смена видов деятельности, похвала и одобрение, дыхательная гимнастика, физкультминутки, игры, релаксация, эмоциональная рефлексия.

Сегодня особенно важна и актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников. По данным НИИ педиатрии лишь около 12 % учащихся школ практически здоровы. Педагогические исследования показывают, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз [7]. Педиатры обнаружили чрезвычайно высокую распространенность нарушения осанки, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. Все это указывает на необходимость ориентации системы образования на сбережение и укрепление здоровья школьников, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки в учебном процессе и позволяли добиться положительных результатов в сохранении здоровья школьников.

Актуальность здоровьесбережения отражена в образовательных документах: Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Концепция непрерывного образования, Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Например, в Законе «Oб образовании» говорится, что педагогические работники обязаны формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни [5; 75].

В течение многих лет на своих уроках я использую здоровьесберегающие технологии, которые помогают школьникам легко усвоить материал без ущерба для их здоровья и ощутить удовольствие и эмоциональный комфорт от самого процесса получения знаний. Самый главный принцип здоровьесбережения – «Не навреди!». Здоровьесберегающий урок я стараюсь построить с учетом потребностей детей в саморазвитии и приобретении опыта. Для сохранения здоровья обучающихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей я строю урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, аудирование, устная речь, ответы на вопросы, работа с учебником, творческие и тестовые задания. Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы [8; 58]. В своей работе я использую смену видов деятельности, дыхательную гимнастику, физкультминутки, игровые, динамические и музыкальные паузы, зрительную гимнастику, релаксацию и эмоциональную рефлексию.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Иностранный язык – один из наиболее трудных и серьезных предметов в школе. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. Им приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию. Интенсивные занятия требуют от школьников концентрации внимания и напряжения сил, именно поэтому основная задача на уроке – создание атмосферы сотрудничества и взаимоуважения. Чем комфортнее чувствуют себя дети в процессе обучения, тем выше уровень их успеваемости. Отсутствие напряжения положительно сказывается на психологическом состоянии ребенка, а доброжелательное, терпеливое и тактичное отношение учителя помогает усвоить разнообразный материал.

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, я всегда учитываю физиологические и психологические, возрастные и индивидуальные особенности детей, их основные потребности в движении, общении, самовыражении, ощущении безопасности, похвале за каждый маленький успешный шаг, рисовании, конструировании, мимике, осуществляю дифференцированный подход к детям с разными возможностями и предусматриваю такие виды работы, которые снимали бы усталость, чувство страха, боязни и создавали положительный эмоциональный настрой. На урок прихожу с улыбкой, всегда в хорошем настроении. По мнению Абрамовой И.В., учитель должен находить такие методы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости обучаемых [1; 4].

Важным компонентом успешного урока я считаю доброжелательную и непринужденную обстановку. Использование в работе шутливых историй, смешных картинок, игрушек настраивает ребят на позитивный лад. Позитивный настрой снижает напряжение и усталость. В своей работе я часто использую метод «Подари улыбку», поздоровавшись с детьми, предлагаю: «Let’s smile each other one by one and say “I am glad to see you”. Учитель первым начинает цепочку «улыбок», учащиеся поворачиваются и улыбаются своему соседу, передавая таким образом свою улыбку, свое настроение друг другу. Закрепить хорошее настроение ребят помогает песенка на английском языке или интересный ребус. Ученикам удается преодолеть психологический барьер и страх перед возможностью совершения ошибки.

Наивысших результатов можно достичь, используя в своей работе похвалу и одобрение действий учащихся, так как именно поддержка ученика является важнейшим залогом успеха. По мнению Бродкиной Г.В. «технологичность и педагогическая поддержка на уроке положительно влияют на поддержание интереса к предмету, создают психологически комфортные условия для развития каждого ученика, снижают тревожность» [3; 26]. На своих уроках я использую разнообразные речевые фразы для похвалы ребенка, например: “Well done!”, “How clever you are!”, “I knew you could do it”, “What a good listener!”, “You are a treasure!”, “I respect you”, “Good boy/girl”. Я нахожу интересные цитаты и пользуюсь ими постоянно для поддержки и подбадривания своих учеников: «If life gives you lemons – make lemonade», «There is only one person who is responsible for your future – you», «Difficulties are stepping stones to success», «The man who makes no mistakes does not usually make anything». Именно ободряющее слово учителя вселяет в ребенка уверенность в себе, является устойчивой мотивацией к дальнейшему изучению материала и иностранного языка в целом, а в конечном итоге формирует успешную личность.

Урок начинаю с фонетической зарядки – это этап урока, который позволяет переключиться на иностранный язык, ввести учеников в атмосферу иноязычного общения и во многом определяет успех всего урока. В фонетическую зарядку включаю несколько различных упражнений дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом каждой клеточки организма; повышает возбудимость коры больших полушарий головного мозга, стимулирует работу сердца и нервной системы; дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое); развивает ещё не совершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями.

Каждое занятие включает несколько различных упражнений.

— Упражнение «Шарик». Предлагаю детям представить, что они воздушные шарики. «You are balloons». На счет 1, 2, 3, 4 дети делают 4 глубоких вздоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 медленно выдыхают «Breath out».

— Отрабатывая английский звук [w], предлагаю детям подуть на воображаемое пламя свечи, губы детей должны быть округлены и слегка выдвинуты вперед. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: we, well, wet, will, wind, window, why, what, white и т.д.

— Отрабатывая английский звук [h], предлагаю детям глубоко и медленно вдохнуть через нос и выдохнуть, отогревая замерзшие руки. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: hi, he, his, hello, how, who, horse, whose, hen, her и т.д.

Формы фонетической зарядки разнообразны: хоровое повторение выученных ранее речевых образцов, разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Иногда фонетическую зарядку с детьми младшего школьного возраста провожу в форме игры:

— какая группа или ряд вспомнит и запишет больше слов рифмующихся со словом cat (rat, hat, bat, fat);

— кто быстрее назовет слово с долгим звуком, чтобы оно рифмовалось, например: spot – sport, live – leave, slip – sleep, ship – sheep;

— кто быстрее закончит стихотворную строчку:

1. Watch that dog! 2. The ground is white,

He runs for a … (frog). All day and all … (night).

Такие игры развивают интонационный и фонематический слух детей, их творческие способности, воспитывают эмоциональное отношение к слову, необходимое для овладения английским языком.

Англичане говорят: «Хорошее начало – это половина дела». Использование «разминки» побуждает учащихся к общению, плавно подводит к новой теме, название которой и цели урока формулируют сами учащиеся с моей помощью.

Детям всегда интересно узнать, о чем сегодняшний урок. Я использую лексическую игру «Как называется наша тема» и предлагаю ученикам самим расшифровать тему урока, в словах которой каждая буква закодирована цифрой, соответствующей порядковому номеру буквы в алфавите: А – 1, В – 2, С – 3 и т.д.

Например: 5, 4, 21, 3, 1, 20, 9, 15, 14 (Education).