**Здоровьесберегающие технологии на уроке английского языка**

В соответствии с ФГОС второго поколения школа должна обеспечить ученикам возможность сохранения здоровья за период обучения в своих стенах, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов так как требует большой интенсивности, концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока, поэтому учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ:

* Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения. На своих уроках я использую ***медитативно-релаксационные упражнения:***

*1 .Упражнение «* Я вижу, я слышу, я чувствую»:

*Ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.*

*2.Упражнение «* Деревянная кукла *» в формате физминутки.*

*3.Упражнение на* релаксацию и визуализацию*:*

*Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.*

*4. «Качели» (упражнение стимулирует мыслительные процессы):*

*Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.*

1. *«Бабочки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания):*

*Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «бабочку(восьмёрку)» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.*

1. *«Ушки на макушке» (улучшает внимание, ясность восприятия и речь):*

*Мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.*

В начале урока ребятам необходимо влиться в образовательный процесс минуя психологический барьер. Не всем школьникам легко с первых минут начать разговаривать на английском языке, раскрыться и свободно чувствовать себя на уроке. Чтобы помочь ученикам снять психологический барьер в 5-6 классах в начале урока, я использую следующее ***двигательное упражнение***:

* ***«Давайте поздороваемся как жители разных стран»:***

*В России – пожимают друг другу руки (ученики повторяют указанные действия), в Италии - горячо обнимаются. В Бразилии – хлопают друг друга по плечу, в Зимбабве – трутся спинами, в Македонии – здороваются локтями, в Никарагуа – касаются плечами. В Новой Зеландии народы маори касаются при встрече носами.*

*У некоторых индейских племен принято при виде незнакомого человека сидеть на корточках до тех пор, пока незнакомец не приблизится и не заметит вас.*

*А до чего красив ритуал приветствия в некоторых североафриканских государствах: там подносят правую руку сначала ко лбу, потом к губам и после этого – к груди. В переводе с языка жестов это означает: я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя.*

* На уроке иностранного языка особое место имеет ***артикуляционно-мимическая гимнастика,*** которая помогает создать благоприятный фон для выработки точных и координированных движений, нужных для звучания полноценного голоса, ясной и четкой дикции; а также снять излишнюю напряженность артикуляционной и мимической мускулатуры; выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата. Осуществляется тренировка мышц нижней челюсти, губ, языка, мышц глотки и мягкого неба, мимических мышц. Данный вид гимнастики проводится на каждом уроке.
* После артикуляционно-мимической гимнастики я применяю ***скороговорки***, которые помогают разговориться ребятам среднего и старшего звена. Кроме отработки произношения, скороговорки позволяют поднять эмоциональный настрой и вносят нотки юмора.
* ***Гимнастика для слуха***

Такие упражнения способствуют развитию фонематического слуха:

*Clap your hands once, when you hear the short sound [I]: big, teacher, six, sit, bee, tree, giraffe.*

*Clap your hands twice, when you hear the sound [e]: bed, bat, black, seven, ten, cat, pen, hat.*

*Say «yes», when you hear words starting with the sound [s]: snake, smile, cat, six, seven, she.*

* ***Дыхательная гимнастика*** способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке. Например:

***Упражнение «Шарик».***

Дети представляют себе, что они воздушные шарики. «We are balloons»! На счёт 1,2,3,4- дети делают 4 глубоких вздоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

Перед выполнением контрольных работ полезно делать ***упражнение на дыхание***, которое способствует снятию напряжения у детей и настраивает на важную работу: дыхание – глубокое, медленное сначала только через левую, а затем только через правую ноздрю. Дыхание через левую ноздрю активирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария, что способствует решению рациональных задач. Упражнение проводится по команде учителя.

* ***Зрительная гимнастика:***

Так после продолжительного зрительного напряжения очень хорошо, например, следующее упражнение:

 Look left, right (посмотри налево, направо)

 Lookup, lookdown (посмотри вверх, посмотри вниз)

 Look around. (посмотри вокруг)

 Look at your nose (посмотри на свой нос)

 Look at that rose (посмотри на ту розу)

 Close your eyes (закрой глаза)

 Open, wink and smile. (открой, подмигни и улыбнись)

 Your eyes are happy again. (твои глазки счастливы снова)

* ***Пальчиковые игры*** – это прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений. Сюжетная канва игры, иллюстрированная, несомненно, движением пальцев, способствует снятию усталости, повышению работоспособности и концентрации внимания. «Ум ребенка находится на кончике пальцев», говорил В.А. Сухомлинский. В английском фольклоре каждый палец руки, как уважающий себя джентльмен, имеет собственное имя. Это имя одновременно является характеристикой пальца, определяющей его возможности:

Petter-Pointer — Питер-указка (указательный палец).

Tobby-Tall — Длинный Тоби (средний палец).

Rubby-Ring — Руби с кольцом (безымянный).

Baby-Small — Малютка (мизинчик).

Tommy-Thumb — Большой Том, «Сам» (большой палец).

Например:

Petter-Pointer, Petter-Pointer,

Where are you?

Here are I am, here are I am.

How do you do?

На слова третьей строки палец «выскакивает» из кулачка. Затем речь идёт о другом пальце.

***TOMMYTHUMB***

(пальцы сжаты в кулачки, большие пальцы направлены к груди)

*Tommy Thumbs, up!*

(большие пальцы поднимаем вверх)

*Tommy Thumbs, down!*

(большие пальцы опускаем вниз)

*Tommy Thumbs are dancing around the town.*

(встряхиваем кисти рук в воздухе)

*Dancing on you shoulders,*

(большие пальцы «танцуют» на плечах)

*Dancing on your knees,*

(большие пальцы «танцуют» на коленях)

*Dancing on your head,*

(большие пальцы «танцуют» на голове)

*And tuck then into bed!*

(прячем ладошки под мышки)

* ***Физкультминутки для мобилизации внимания***, которые, как правило, сопровождаются музыкой или видео. Например:
* *Head and shoulders,*

(дотронуться до головы, до плечей)

*Knees and toes, knees and toes, knees and toes.*

 (3 раза дотронуться до колен, до кончиков пальцев на ногах)

*Head and shoulders,*

(дотронуться до головы, до плечей)

*Knees and toes,*

(дотронуться до колен, до кончиков пальцев на ногах)

*And eyes, and mouth, and ears, and nose!*

(дотронуться до глаз, до рта, до ушей и до носа)

* *Hands up! Clap! Clap! Clap!*

(Руки вверх! Хлоп-хлоп-хлоп!)

*Hands down! Shake! Shake! Shake!*

(руки вниз! Потрясли!)

*Hands on hips! Jump! Jump! Jump!*

(Руки на берда! Прыг! Прыг! Прыг!)

*Hop! Hop! Hop! Standstill!*

(Поскакали! Остановились!)

В конце урока, после объяснения домашнего задания можно использовать следующее упражнение, которое поможет ребятам расслабиться, снять напряжение и закончить урок на позитивной ноте:

Stand up, please.

 (Встаньте, пожалуйста)

Raise your head!

(Поднимите головы)

Jump up high!

(Подпрыгните высоко)

And say «Good-bye»!

 (И скажите: «Пока»!)

* Одной из форм релаксации является ***игра***. Она используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Например, игра в поговорки и пословицы, которые расширяют кругозор и обогащают словарный запас учащихся. Вот несколько игр:
* Учитель начинает поговорку, а учащиеся заканчивают ее.
* Учащиеся должны быстро найти русские эквиваленты пословицам на английском языке.
* С помощью ключевых слов и выражений учащиеся составляют монолог (диалог) и заканчивают его соответствующей пословицей.
* «Будь вежливым»:

 Учитель дает разные команды. Ученики должны выполнить нужную команду, если учитель попросит их вежливо – произнесет слово «please». Если учитель не произнесет слово «please», ученики продолжают выполнять предыдущее движение. Примеры команд:

Hands down! – Руки вниз!

Hands on hips! – Руки на бедра!

Jump! – Прыгайте!

Stand still! – Стойте смирно!

Hands to the sides! – Руки в стороны!

Bend left! – Поворот направо!

Clap your hands! – Хлопайте в ладоши!

One, two, three! – Раз, два, три!

Sit down! – Садитесь!

Hands up! – Руки вверх!

* Игра с мячом: перебрасывая мяч, учащиеся называют друг за другом букву алфавита, либо слова «съедобное- несъедобное» по теме «Еда» и т.д.
* Игра-пантомима: при изучении лексики «feelings and emotions» изобразить состояние; при изучении темы « My Pet» изобразить животное движением, мимикой, жестами.

Подобные игры способствуют развитию координации рук и ног, других частей тела.

* Хорошим видом релаксации является ***песня****,* которая предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Она снижает утомляемость за счет эмоционального настроя и использования различных движений под песню. Например:

*I can walk* (я умею ходить)

*I can talk* (я умею говорить)

*I can hear* ( я умею слышать)

*I can see* (я могу тебя увидеть)

*Who are you?* (кто ты?)

*Am I you?* (я это ты?)

*Are you me?* (ты это я?)

*I can jump* ( я умею прыгать)

*I can swim* (я умею плавать)

*I can run* (я умею бегать)

*This is fun*. (это весело)

*I am you*. (я это ты)

*You are me* ( ты это я)

*Who are we?*(кто мы?)

* ***Шутливые истории на уроке:***

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке. Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию усталости напряжения, является смех. Юмор должен быть постоянным спутником и помощником учителя. Для этого я рассказываю что-нибудь забавное, остроумное из классной жизни, или использую **«Funny Stories»** (смешные истории). Использую также рассказы в картинках, смешные игрушки. Например:

1. Pete: Mike, what is Ann doing?

Mike: She is skating if the ice is thick. But if the ice is than, she is swimming.

2. Pete is sitting at the table. He is eating. A big dog is sitting near him. It is looking at him.

Pete asks his little brother, "why is the dog looking at me?"

"Because you are eating from his plate", answers Pete`s brother.

Поскольку образовательный процесс должен носить творческий характер, чтобы снизить наступление утомления, кроме вышесказанного, я использую:

- разные формы уроков (КВН, викторины, сказки, игра);

- драматизацию диалогов с движением, разыгрыванием сценок;

- подвижные игры на переменах;

- наглядность;

- занимательные упражнения;

- фантазирование;

- творческий характер домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему, решить кроссворд или ребусы).

Все это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

Так же во время урока является важным ***чередовать виды учебной деятельности***: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение упражнений.

Норма 4-7 видов за урок. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся по домашней работе; разноуровневые задания способствуют повышению здоровья учащихся.

Для активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся я использую различные методы:

• метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия).

• активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь).

• методы, направленные на самопознание, саморазвитие. (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценки).

 Не менее важной здоровьесберегающей технологией является ***соблюдение санитарных требований*** к учебному кабинету: освещённость, проветривание, чистота, правильное расположение парт и доски, температурный режим и т.д. Важно, чтобы на уроке царила атмосфера эмоционального комфорта. Этому способствует доброжелательный тон учителя, создание ситуаций успеха, стимулирование внутренней мотивации учащихся и т.д.