**Элементы здоровьесберегающих технологий**

**на уроках английского языка**

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.   
Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

По статистике состояния здоровья большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью».

В процессе обучения дети, подростки, юноши и девушки пытаются привыкнуть жить в условиях ограниченной свободы и очень нуждаются в понимании и конструктивной помощи со стороны взрослых.   
Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. По данным исследований психологов уровень тревожности и негативных эмоций значительно превышает норму, то есть, почти 60% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели психологического и физического здоровья учащихся.   
На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.

Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленную организацию урока английского языка.

На моих уроках я использую методы позитивной психологической поддержки ученика, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучению английского языка, и также принцип двигательной активности на уроке.

Урок – зона психологического комфорта.   
В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, меняется микроклимат на уроке.

С этой целью использую методы эмоциональной раскачки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлексию, визуализацию и релаксацию.

Упражнение «Комплименты».

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

Игра «Вам-сообщение».   
По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

Игра «Подарок».   
Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».   
Методика «Утренний сбор». Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п.   
Задания «Поделись радостью», «Нарисуй свое настроение» и т. д.   
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 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.   
Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной : «Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т . д .

Похвалу можно выразить в раздаточных жетонах, карточках.   
Оценивание в виде солнышка, где лучики выдаются в виде бонуса за удачный ответ. Побеждает тот, чье солнышко ярче.

Разрезные жетончики (по типу пазлз). Чем полнее картинка, тем значительнее их победа. На своих уроках я достаточно широко практикую самооценивание и взаимооценку.   
Например, оцени свою работу на уроке:   
good (хорошо)   
ok (нормально)   
Try again ! (попробуй еще!)   
  
2.Индивидуальный и дифференцированный подход   
на моих уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Организуя виды взаимодействия , учитываю уровень экстравертированности /интровентированности учащихся. Например, для выполнения определенных заданий на моих уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы.   
Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме.   
Разделение учащихся на 3 типа синтетический, аналитический, и кинестетический – позволяет индивидуализировать стиль и предпочтительные методы работы на уроке.   
Практикую на своих уроках элементы уровневого обучения:   
Выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме.   
Пример выбора домашнего задания.   
6 класс. Тема: «Мой день». Задание: рассказать о своем выходном дне.   
На 3 балла - написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике);   
на 4 балла- рассказать о своем выходном 7-8 предложений;   
на 5 баллов – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные ( 10-12 предложений).   
  
3.Двигательная активность учеников   
на уроке английского языка способствует лучшему овладению языковым материалам, снятию усталости и повышению мотивации к обучению.

Отличительной особенностью многих упражнений на уроке английского языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами и на себе. Здесь, на мой взгляд, срабатывает еще и другой вид памяти, который можно назвать «память тела» или «память мышц». Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку.

Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1-2 физкультминутки по 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.   
Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.   
На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.   
• These are mother's forks and knives ( пальцы обеих рук скрещены )   
This is mother's table ( изображаем♣ столик )   
This is mother's looking glass ( изображаем зеркальце и♣ прихорашивающуюся маму )   
This is baby ' s cradle . (колыбелька для♣ ребенка)   
  
Five little gentlemen   
Going for a walk.♣   
Five little♣ gentlemen   
Stop for a talk.♣   
Along came five ladies♣   
They stood♣ all together   
And they began to dance.♣   
(5 пальчиков – джентельмены, 5 пальчиков – леди, они встречаются и начинают танцевать).   
  
Зарядка для глаз.   
Look left, right♣   
Look up, look down♣   
Look around.♣   
♣ Look at your nose   
Look at that rose♣   
Close your eyes♣   
Open, wink♣ and smile.   
Your eyes are happy again.♣   
  
4. Поддержание интереса к изучению английского языка.   
Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. В этом отношении иностранный язык – особый предмет. Ученики проходят долгий путь усвоения чужого языка, заучивание новых слов, работы со словарем.А как хочется уже сейчас получить подлинное удовольствие от общения с иной языковой культурой, самостоятельно прочитать по-английски занимательный текст, оценить знаменитый английский тонкий юмор, пополнить свой лексический запас английской пословицей, поиграть. Обучение через развлечение и игру – цель учителя английского языка.

Я использую игровую методику, особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.   
Например, вводя тему «Одежда», я предлагаю детям игру «Модники и модницы». Дети могут похвастаться нарядами, которые у них есть дома. При изучении названий фруктов и овощей мы играем в игру «Избалованный Мишка». Кроме лексики, эта игра закрепляет структуры « I am hungry » (я голоден), « I am thirsty » (хочу пить) и вопрос типа « Do you want ?» (хочешь ли ты?…).   
С целью повышения интереса к английскому языку я провожу занимательные уроки или ввожу занимательные элементы в уроки.

Вот, например, урок, который я провожу в 5-8 классах.   
На доске круг для игры с дротиками. Он разделен на сегменты. Возможные сегменты: рифмовки, скороговорки, песни, веселый театр, спорт и т.п. Обязательно ввожу сегмент «Счастливчик». Класс делится на 2-3 группы. Группа выбирает стрелка. Стрелок попаданием дротика в цель выбирает задание. Например, выбран сегмент «Рифмовки». Первая группа начинает. Кто знает больше. Если попадают в сегмент «Счастливчик» - жетончик дается без задания. Игра идет до полного выбора сегментов. Наполнение игры можно варьировать в зависимости от уровня учащихся.

Для повышения мотивации, особенно на старшем этапе, подходит метод проектов.   
В своей работе я опробовала несколько типов проектов: исследовательские, творческие, информационные и проектно- ориентированные .   
Были проекты на тему « Диана-принцесса Уэльская», «Обращение в английском языке», « Радуга профессий», «Национальные праздники США и Великобритании, как ресурс развития международного туризма».

Метод проектов является составной частью обучения английскому языку и поддерживает мотивацию к учению

5.Структура рациональной организации урока английского языка

Уровень гигиенической рациональности урока.  
1 Плотность урока не менее 60% и не более 75% .  
2 Число видов учебной деятельности 4-7   
3 Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 минут   
4 Частота чередования видов учебной деятельности через 7-10 минут   
5 Число видов преподавания не менее 3   
6 Наличие эмоциональных разрядок (число) 2-3   
Таблица заимствована у Н.К. Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии»   
Данная структура оптимально подходит для проведения уроков, позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.   
На своих уроках я чаще всего придерживаюсь следующей системы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, постановка новых целей.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.   
Дети работают в парах, в парах сменного состава, в группах сменного состава. Делимся на группы по цвету карточки, по символу, по разрезанной картинке, по месяцу рождения и т.п.   
Сменность партнера и партнеров снимает усталость, привносит элемент новизны. В группе распределение обязанностей носит достаточно демократичный характер. Если ты не можешь что-то написать, ты можешь оформить подобрать материал и т.д. слабый ребенок чувствует себя в группе увереннее, более защищенным.