**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

***выступление на заседании МО***

***октябрь 2010 года***

Одним из приоритетных направлений гуманизации школьного образования считается сохранение и укрепление здоровья детей. Гиподинамия и длительные статические нагрузки являются характерными чертами современной общеобразовательной школы. Динамическая нагрузка – естественная биологическая потребность растущего организма. Невозможность реализовать эту потребность на уроке приводит к быстрой утомляемости, нервозности, снижению внимания, работоспособности, плохому усвоению изучаемого материала.

Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы. Если процесс получения знаний интересен и мотивирован, то усвоение материала не создаст эффекта перегрузки. И наоборот, то, что вызывает у учащихся отторжение или кажется бесперспективным, бессмысленным и бесцельным, приводит к перегрузке даже при относительно небольших объемах материала.  Перспективы поиска новых путей повышения двигательной активности школьников связаны с новыми подходами к организации учебного процесса с учетом динамической составляющей урока. Чтобы повысить динамическую составляющую необходимо внести изменения в традиционную структуру урока, совместить образовательный компонент с динамической нагрузкой на всех этапах учебного процесса. Интересным и полезным в этом отношении стало знакомство с опытом работы наших зарубежных коллег на педагогических сайтах в Интернете.

Использование данных способов и приёмов на уроках дают возможность успешно интегрировать учебный процесс с активной динамической нагрузкой. Смена видов активности, включение игровой деятельности, стимулирование творческого отношения к теме урока, наличие соревновательных моментов повышает умственную работоспособность, познавательную активность, мотивацию к изучению языка. Стимулом привлечения внимания учащихся является и новизна структуры урока. Однако реализовать модель урока с активной динамической нагрузкой в условиях современной общеобразовательной школы в полном объёме практически нереально.

Причины: государственные программы, регламентирующие учебный материал, сложившийся стереотип поведения учителя, количество учебных часов по предмету. Но можно попытаться частично позаимствовать опыт иностранных коллег и по мере возможности использовать инновационные комбинации дополнительных технических средств, вариационных методик для реализации образовательного и динамического компонентов и релаксационных пауз, учитывая специфические особенности отечественного образования. Компоненты комплексной модели урока, способствующие решению задачи совмещения высокой продуктивности учебного процесса с педагогическими приёмами, которые позволяют сохранить и укрепить уровень здоровья учащихся: положительный эмоциональный настрой на урок (снимает страх, создает ситуацию успеха); самомассаж (улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение); гимнастика: пальчиковая (снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке и скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи), дыхательная (помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей), для глаз (полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения). Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

* ***физкультминутка, динамическая пауза*** (снимают напряжение общей моторики);
* ***смена видов деятельности*** (разнообразие заданий: читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т.д., направленных на поддержание интереса и снятия повышенной утомляемости);
* ***игра, игровые моменты*** (преобладающая форма деятельности у младших школьников, через которую ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать);
* ***оптимальный темп ведения урока***;
* ***подача материала наиболее доступным рациональным способом***(предполагает воздействие на все каналы);
* ***нестандартное размещение ученических рабочих мест в классе;***
* ***чередование горизонтальных (работа за столом) и вертикальных рабочих плоскостей;***
* ***нетрадиционная система опроса;***
* ***музыкальное сопровождение;***
* ***групповой метод обучения.***

     Большинство перечисленных компонентов можно использовать на всех этапах обучения языку и наши отечественные коллеги, без сомнения, применяют их на практике по мере возможности. В данной статье мы более подробно познакомим с приёмом использования пальчиковых игр на уроках английского языка в начальной школе. На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны. Отечественные физиологи подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В.М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь ребенка. А известный педагог В.А Сухомлинский утверждал, что "ум ребенка находится на кончике пальцев”. Развитие мелкой моторики пальчиков полезно не только само по себе, в настоящее время много говорят о зависимости между точным движением пальцев рук и формированием речи ребенка. Слаженная и умелая работа пальчиков помогает развиваться речи и интеллекту, оказывает положительное воздействие на весь организм в целом, готовит непослушную ручку к письму.

     Обратимся ещё к одному положительному аспекту динамических пауз в форме пальчиковых игр. Остроумно весёлое, удачно подобранное маленькое стихотворение, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на уроке, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков Приведём несколько примеров пальчиковых игр.

Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причем, здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

К сожалению,  исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее -  социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей, преобладание у детей вредных привычек. Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

          Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, 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. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Поскольку гуманизация предполагает стремление сохранить здоровье ученика и учителя, развивать духовное начало, формировать установки на общечеловеческие ценности, то 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.

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.

Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально комфортной и благоприятной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом. К сожалению, это явление часто наблюдается среди малышей. Учителю следует учить детей аутотренингу, внушать им, что они ничего не должны бояться, должны быть раскрепощенными, тогда им легче будет усваивать новый материал. Например: положив одну руку на голову, а другую – на грудь, нужно проговорить: «Я все могу, я ничего не боюсь, я должен научиться читать, писать, говорить на английском языке». В средних и старших классах аутогенную тренировку также полезно проводить  в начале или в середине урока, потому что многие из учащихся еще не могут «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, и им необходима психологическая поддержка. Причем, аутогенная тренировка  органично совмещается с речевой разминкой или динамической паузой и не отвлекает детей от урока.

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Игра – дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Применяются игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Например, игры-пантомимы, различные конкурсы и соревнования, подвижные игры. Ролевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни.

Они забывают о своем психологическом дискомфорте.

На уроках английского языка обязательно следует использовать песни, причем не только с малышами. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Через песню заучивается лексика, практикуются грамматические структуры, отрабатывается фонетика языка и т.д. Кроме того, песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке. Это своего рода релаксация в середине или в конце урока, когда нужна разгрузка, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к предмету.

Наличие эмоциональных разрядок (поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка) также необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

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. Развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учащихся способствуют:

1. Индивидуальное 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 и, конечно, эмоциональную разгрузку.
6. Смена позы учащихся, наблюдение за их осанкой, соответствие позы виду учебной деятельности.

Большую помощь учителю в решении данной проблемы могут оказать современные учебные пособия.. В  учебниках нового поколения, особенно для учащихся старших классов, 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.