*Использование педагогических здоровьесберегающих условий на уроках иностранного языка*

Основной формой обучения школьников остается урок. Чтобы построить урок с точки зрения сохранения здоровья учащихся, целесообразно обратить внимание на следующие его аспекты:

1. Гигиенические условия в классе (кабинете).

2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем (нормой считается 4-7 видов за урок).

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 7-10 минут).

4. Число использованных учителем видов преподавания (норма - не менее трех за урок).

5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки) и др.

6. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

7. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.

8. Физкультминутки и физкультпаузы (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

9. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

11. Благоприятный психологический климат на уроке.

12. Преобладающее выражение лица учителя.

13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

14. Темп и особенности окончания урока.

15. Состояние и вид учеников, выходящих с урока. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Рациональная организация урока - важная составная часть здоровьесберегающей работы школы. С началом обучения в школе у большинства детей проявляются поведенческие особенности: страхи, истерические реакции, повышенная слезливость, агрессивность и другие. Исходя из этого, предпринимаю меры, чтобы организовать индивидуальный подход к учебно-воспитательной работе с учетом психических, физиологических особенностей и состояния здоровья учащихся.

Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, то на уроках иностранного языка можно использовать передвижение по классу. Форма организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах;

- работа в парах;

- фронтальный опрос с использованием игровых ситуаций.

Элементы игры также использую в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;

- поднятие руки;

- сигнальные карточки различного цвета.

В игровой форме проводится словарная работа: дети поочередно «выбегают» к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияют на здоровье. В качестве приема здоровьесбережения применяется дифференцированный подход к обучению на уроках иностранного языка. При этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные взаимоотношения в классном коллективе. Для создания благоприятного психологического климата используются различные формы проведения уроков: урок-праздник, КВН, игра, сказка и т.п.

Кроме того, следует определять и фиксировать психологический климат на уроке, проводить эмоциональную разрядку, строго следить за соблюдением правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течении урока. С целью предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у детей мышечного статического напряжения, необходимо проводить физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся. Физкультминутки лучше проводить с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность.

Объем домашнего задания и степень его сложности надо соизмерять с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому хорошо предлагать детям разноуровневые задания и оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшения психологического климата, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию становится и легче и интереснее работать, поскольку происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

 Составила: Пономарева Е. В.