**Здоровьесберегающие образовательные технологии на уроках английского языка**

**Третьякова Ирина Сергеевна**

Обучение - самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на здоровье школьников. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения привело к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Английский язык в средней школе - серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

Во избежание усталости учащихся, смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм”, необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

Наличие эмоциональных разрядок: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления. Например, 9-й класс тема:”Shopping:the World of Money”,пословица на доске: “Money can’t buy happiness but it helps”.Подчеркнутые слова не написаны. Учитель предлагает отгадать пропущенную лексику.

1. Money: Listen to the song and say what is it about (звучит отрывок из песни Лайзы Минелли “Money makes the world go round”).

2. Happiness: Let’s play the game “Hangman” (В русском варианте “виселица”).

3. Helps: в начале учитель предлагает подобрать подходящее слово самостоятельно, чтобы пословица получила логическое завершение. Если это не удается, предлагается следующее задание.

The answers to the questions are words. The first letters of the words make another word which is missing.

* What d’you put on your head when it’s cold outside? (Hat)
* The biggest animal that lives on dry land.(Elephant)
* What d’you switch on when it’s cold in the room? (Lamp)
* How do you call the person who loves his country deeply? ( Patriot)
* It’s a dish which is made of row vegetables or fruits. ( Salad)

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.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок, позволяет избежать монотонности на уроке.

Чтобы избежать перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объем всех видов тестов, а контрольные работы проводить строго по календарно – тематическому планированию.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку.

Примером может служить использование на уроках “jazz chants”, которые с удовольствием под ритмичную музыку исполняют все учащиеся, придумывая затем собственные рифмовки по аналогии. Этот вид работы может выполняться как сидя, так и стоя, с отбиванием ритма. Моментом релаксации можно также считать песни на английском языке. На уроках часто использую пение под караоке.

**Time:** 5 minutes

**Preparation:** You may wish to arrange students in a circle or semicircle to bring a sense of intimacy to the activity.

**Procedure:**

1. Ask your students to close their eyes, put their thumbs on their ears and a finger on their eyes.

2. Tell them to listen to the sounds of their minds, to run their tongues against their palate and to breathe in and out ten times, but very slowly.

3. Ask them to imagine the color of the sky on a bright spring day, listen to the waves of the sea or the sounds of birds.

4. Now tell them to start opening their eyes very slowly.

You'll notice that they will be much quieter and ready to work, especially if your class is after lunch time.

Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Непродолжительные отклонения нужны для отдыха и расслабления. На уроках часто предлагаю учащимся периодически постоять. Смена позы благотворно сказывается на работоспособности.

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю 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. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Рекомендую использовать гигиенические критерии рациональной организации урока (автор Смирнов Н. К.).

**Гигиенические критерии рациональной организации урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Фактор урока | Уровни гигиенической рациональности урока |
|   |   | Рациональный | Недостаточно рациональный | Нерациональный |
| 1 | Плотность урока | Не менее 60% и не более 75-80% | 85-90% | Более 90% |
| 2 | Число видов учебной деятельности | 4-7 | 2-3 | 1-2 |
| 3 | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Не более 10 мин. | 11-15мин. | Более 15 мин. |
| 4 | Частота чередования различных видов учебной деятельности | Смена не позже чем через 7-10 мин. | Смена через 11-15 мин. | Более 15 мин. |
| 5 | Число видов преподавания | Не менее 3 | 2 | 1 |
|   | Чередование видов преподавания | Не позже чем через 10-15 минут | Через 15-20 минут | Не чередуются |
|   | Наличие эмоциональных разрядок (число) | В соответствии с гигиеническиминормами | С частичным соблюдением гигиенических норм | В произвольной форме |
|   | Место и длительность применение ТСО | В соответствии с гигиеническими нормами | С частичным соблюдением гигиенических норм | В произвольной форме |
|   | Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учительнаблюдает за посадкой учащихся | Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся. | Частые несоответствия позы виду работы |
|   | Физкультминутки | Две за урок, состоящие из 3-5 повторений каждого | 1 физкульт-минутка за урок с недостаточной продолжительностью | Отсутствуют |
|   | Психологический климат | Преобладают положительные эмоции | Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный | Преобладают отрицательные эмоции |
|   | Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности | Не ранее чем через 40 мин. | Не ранее чем через 35-37 мин. | Менее чем через 30 мин. |