**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка.**

**Екатерина Михайловна Гарькавая**

**МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №89"**

Самой важной задачей на сегодняшний день в системе образования, считается сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье человека — тема актуаль­ная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. 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. Только тогда, когда 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. Работая над, здоровьесберегающими технологии учителя определяем качество образования по следующим критериям:

1. Духовно – нравственное здоровье: ответственность, организованность, доброжелательность,
2. Психическое здоровье: эмоциональная удовлетворенность школьника на уроках иностранного языка.
3. Физическое здоровье: как ученики умеют учиться, не перегружая себя. Учащиеся знают упражнения для отдыха глаз, упражнения для осанки, упражнения на концентрацию внимания.

**Как укрепить здоровье учащихся на уроках английского языка?**

Всем известно, что современный урок английского языка 21века, характерен большой интенсивностью и требует от наших учеников максимальной концентрации внимания на уроке. Внимание в среднем звене неустойчиво. У учащихся в среднем звене, происходить быстрая утомляемость на уроках иностранного языка это вызвано высокой сложностью этого предмета: следовательно, необходимо большое количество тренировочных упражнений для данного возраста.

Не нужно забывать, про физиологические и психологические особенности детей школьного возраста, для достижения высокой эффективности урока, необходимо предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость. При планировании урока необходимо включать многократные зарядки – релаксации, отводя на них 3-5 минут и каждый учитель должен помнить об этом важном аспекте, при подготовки к уроку.

Релаксации могут быть разнообразными, например игры, пение. Самое важное, что должен помнить учитель английского языка. Это то, что при проведении релаксации не нужно ставить перед учениками цель запомнить языковой материал, наоборот она должна освобождать учащихся умственного напряжения.

Цель релаксации – снять напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции.

Далее указываются виды разрядки, которые можно применять на уроках английского языка.

**1** ***Физкультминутка, динамическая пауза*** Цель: снять напряжение общей моторики, умственной деятельности учащихся. Ее проводим с первых уроков, когда по команде учителя или одного из учеников все учащиеся встают и выполняют простые движения (поднимают руки вперед, вверх, вперед, вниз).

**2 Игра**

Цель: снять напряжение, помогает разнообразить монотонность урока, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности.

Игры, которые можно использовать на уроках английского языка.

**1“Игра в поговорки и пословицы”,** которые расширяют кругозор и обогащают словарный запас учащихся.

Например:

* 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.

**2 ”Repeat after me”**Суть игры: необходимо показать и назвать глагол движения. Однако по мере усвоения учащимися новой лексики игра усложняется и видоизменяется. На первом этапе движение называет и показывает учитель, ученики повторяют и движения, и слова. Когда лексика освоена учитель, а позже ведущий из учеников только показывает действия, учащиеся же должны его повторить и назвать самостоятельно.

**3 “The Chain of Letters”** Суть игры: Все участники игры встают в круг (в неделящемся классе мы просто встаем в междурядье). Ученики по очереди называют по одной букве алфавита. Тот, кто ошибается или слишком долго вспоминает нужную букву, выбывает из игры, то есть занимает свое место. Побеждает тот, кто не допускает ни одной ошибки. Как правило, в первый раз остаются стоять 1-2 ученика. Через пару тройку уроков из игры выбывает 1-2 человека, а к концу года проигравших и вовсе не бывает. В этой игре буквы можно заменить цифрами и числами, названиями времен года, месяцев, дней недели и т.п.

**4 “Alphabet”** Суть игры каждый ученик получает карточку с изображением буквы, нужно ученикам каждой группы или команды построится так, чтобы получилось слово.

**5”My pet”** Суть игры изобразить животное движением,    мимикой, голосом, жестами.

**Песня на уроке английского языка.**

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. Разновидностью музыкальной разрядки является исполнение учащимися только припева песни. Целесообразно для отдыха выбирать песни задорные, веселые, шуточные. Важно помнить, при выборе песен возрастные особенности учащихся.

**Новизна и нетрадиционность учебного материала на уроке английского языка.**

Ожидание необычного, особая заинтересованность так же служит релаксации учащихся, т. к. затрагивают эмоциональную сферу. Интерес вызывает знакомство с новыми иллюстрированными журналами на английском языке, рассказ о каком-нибудь городе с показом фотографий, картинок и т. д. Рассказ способствует снятию усталости напряжения, созданию расслабленной обстановки, он не носит учебного характера. Внимание учащихся основано на интересе к новому материалу. Такое сообщение рассчитывается на 2-3 минуты. Результаты использования различных видов разрядки говорят сами за себя. Однако следует отметить, что время использование проектора или мультимедийной доски не должно превышать 7-10 минут, иначе, это принесёт, скорее, вред, чем пользу для здоровья детей.

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. 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. Вот несколько примеров пальчиковых игр.

**Five little kittens**Five little kittens standing in a row (hold up 5 fingers)   
They nod their heads to the children so (bend fingers)   
They run to the left, they run to the right (run fingers to the left and then to the right)   
They stand up and stretch in the bright sunlight (stretch fingers out tall)   
Along comes a dog who's in for some fun (hold up one finger from opposite hand)   
MEOW! See those little kittens run (let fingers run)

**Bug**  
Finger play 1, 2, 3 ( hold up fingers)   
There is a bug on me! (point to shoulder)  
Where did it go? ( brush off)  
I don't know ( shrug shoulder and look really puzzled)

Успешность пальчиковой гимнастики зависит от её разнообразия и качественных характеристик. Хорошо динамические паузы, смысловое содержание, которых соответствует теме урока, становятся его органичной частью и способствуют повышению эффективности усвоения учебного материала. Педагогическое мастерство педагога умелый подбор и неоднократное в те­чение урока включение в структуру учебной деятельности соответст­вующих игровых движений, сопровождае­мых речью, способствует повышению инте­реса детей к учебному материалу, позитив­ному комплексному воздействию на разные сферы детей, сохранению и укреплению их физического и психического здоровья.

Безусловно, нельзя превратить каждый урок в игру, соревнование. Многое требует кропотливого труда, спокойной учебной обстановки, вдумчивости, неторопливости. Во всём нужно руководствоваться чувством меры. Применение здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка  приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается мотивация изучения предмета, качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.

***ЛИТЕРАТУРА:***

1. Игры для детей, изучающих английский язык. Издательство «Мозаика-синтез», Москва, 2007 г
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
4. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.