**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка**

**Е.М. Чалченко – учитель английского языка**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 Труновского муниципального района Ставропольского края, село Безопасное.

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.

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому стараюсь найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся и помимо решения общепедагогических задач соотношу учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, что способствует охране и укреплению здоровья.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет мне 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, уделяю особое внимание

здоровьесберегающим технологиям. Моей главной задачей, как учителя, является 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. Стараюсь 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. Учу детей аутотренингу, внушаю им, что они ничего не должны бояться, должны быть раскрепощенными, тогда им легче будет усваивать новый материал.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Учитываю возрастные и индивидуальные особенности школьников. При организации занятия выделяют три основных этапа, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и определенными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока:

5–25-я минута – 80%;

25–35-я минута – 60–40%;

35–40-я минута – 10%.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которая наступает вследствие продолжительной или интенсивной работы. Биологическая роль этого состояния заключается в своевременной защите организма от истощения. В связи с этим, физкультминутки - обязательные этапы на моих уроках. Использую упражнения для глаз, так как они служат профилактикой нарушения зрения. Например, вертикальные движения глаз вверх-вниз; горизонтальные вправо-влево; вращение глазами по часовой стрелке и против; массаж век и другие. Гимнастика для глаз проводится при помощи лучевой указки. Для улучшения работы мозга на разных этапах урока предлагаю учащимся сделать следующие упражнения: растирание ушных раковин и пальцев – активизирует все системы организма; перекрёстные движения – активизируют оба полушария головного мозга; качание головой – улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращения.

Стремлюсь к тому, чтобы урок проходил непринужденно, а мой тон был бодрым и дружелюбным, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка. В урок включаю зарядки-релаксации. Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения. Этот вид разрядки я провожу преимущественно с учащимися средней и старшей школы. Упражнения можно проводить под спокойную, тихую музыку. Это занимает 3-5 минут.

Цель релаксации — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым. Но при ее проведении я ставлю перед учениками цель запомнить языковой материал. Здесь срабатывает механическая память.

Наилучшим отдыхом, приводящим к быстрому восстановлению работоспособности, служат игры, сопровождаемые положительными эмоциями. Они наиболее согласуются с детской психикой и обеспечивают условия для самовыражения и реализации заложенной в ученике свободы. Дети очень любят играть. Но в данном случае, имеется в виду не игра на личное или командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игра, способствующая отдыху. Такая форма разрядки предупреждает переутомление детей. На уроках часто провожу игры, которые дают возможность детям не только отдохнуть, но они направлены на развитие внимания и закрепление лексического материала по теме. Например, при отработке употребления предлогов провожу игру «Угадайте, где находится кошка». На среднем и старшем этапах обучения широко использую ролевые игры. В игре развивается эмоциональная сфера ребёнка. Источником сюжетно-ролевой игры могут быть рассказы, сказки, мультфильмы. Ролевые игры помогают сконцентрировать внимание на объектах речи. Игры воспитывают нравственно-волевые качества личности.

Песня на уроке – тоже хороший вид релаксации, она дает возможность не только отдохнуть, но и служит способом для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает слух, память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

Во избежание усталости и перегрузки детей строю урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередую виды 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. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления). Индивидуальный и дифференцированный подход на уроках осуществляю через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный языковой материал подбираю с учетом увлечений ученика.

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.

Литература:

Базарный В.Ф. «Здоровье и развитие ребенка» Практическое пособие АРКТИ, 2005г. с.175

Журнал «Здоровье ребенка» №10, 2010г. Е. Березникова.

Журнал «Иностранные языки в школе» №2 2007г.