**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

**Хибученко А.В.,**

**учитель английского языка**

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10

с углубленным изучением отдельных предметов»

На уроке английского языка учащиеся в основном работают устно. Поэтому урок отличается высоким коэффициентом трудности, уровнем напряжения и усталости, особенно к концу учебного дня. Это может привести к ухудшению самочувствия, стрессам и даже хроническим заболеваниям. Ввиду постоянно увеличивающегося количества школьников, страдающих различными заболеваниями, внедрение здоровьесберегающих технологий в современную систему образования является необходимостью.

Простота включения в систему преподавания педагога – вот преимущество данных технологий. Любой учитель, заинтересованный в сохранении здоровья своих учеников, в состоянии исключить педагогические технологии и методы, несоответствующие возрастным особенностям ребят, снизить чрезмерную интенсивность образовательного процесса, отследить рациональное распределение времени и перед началом урока проверить соблюдение элементарных гигиенических требований.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в жизни.

Природосообразность – основной принцип отбора приёмов обучения: если для малышей естественное состояние – игра, то в начальной школе больше играют, поют и даже танцуют. Например, при изучении притяжательных местоимений, с запоминанием которых возникают некоторые сложности, можно использовать песенку в стиле «рэп»:

have got, то есть “my”;

He has got, то есть “his”;

She has got, то есть “her”;

Что значит «её».

They have got, то есть “their”;

We have got, то есть “our”;

You have got, то есть “your”,

Что значит «твоё».

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление, являются физкультминутки – кратковременные перерывы для проведения упражнений. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

**Требования к организации и проведению физкультминуток**

Физиологическим обоснованием для проведения физкультминутки считается 15-20 минута урока.

Длительность физкультминуток 1-5 минут. Каждая включает комплекс упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Комплексы подбираются в зависимости от вида и содержания урока. Упражнения должны быть разнообразными, так как монотонность снижает интерес, а, следовательно, и результативность.

Физкультминутки следует проводить на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даст желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников.

**Виды физкультминуток**

1. **Музыкально – танцевальные физкультминутки**, когда дети поют песню на английском языке и исполняют под песню различные движения.

COME ALONG AND JOIN OUR CIRCLE.

PUT OUT YOUR HANDS AND MAKE A CIRCLE.

STEP TO THE RIGHT AND SING!

STEP TO THE RIGHT AND SING, SING, SING!

NOW MAKE PAIRS WITH ARMS CROSSED OVER.

MAKE UP A PAIR WITH ARMS CROSSED OVER.

NOW ALL TOGHETHER SWING!

NOW ALL TOGHETHER SWING, SWING, SWING!

Для снятия усталости и повышения работоспособности можно проводить короткие **зарядки** с использованием различного вида движений, песен и танцев. Эта форма релаксации основана на том, что мышечное напряжение снижается, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят. При подборе стихотворений и рифмовок к уроку необходимо обратить внимание на следующее:

1. грамматический и лексический материал сочетались с темой урока;
2. подбирать стихи и рифмовки с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
3. текст чаще воспроизводится в записи или проговаривается учителем, особенно в начальной школе, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание

Hands up. Clap! Clap! Clap!

Hands down! Shake! Shake! Shake!

Hands on hips! Hop! Hop! Hop!

Jump! Jump! Jump!

Hands up, hands down,

Hands on hips, sit down.

Hands up, to the sides,

Bend left, bend right.

One, two three, hop!

One, two, three, stop!

Stand still.

 При подборе **танцевальных и музыкальных физкультминуток** в младшем и среднем звене можно использовать пособие Г. Доля. Музыкальное сопровождение делает урок насыщеннее и интереснее, повышает эмоциональное состояние обучающихся. Это не только знакомит детей с народным творчеством страны изучаемого языка, а также способствует развитию координации, непринужденности и эмоциональности движений.

Come, my friend and dance with me

 (Дети выполняют танцевальные движения)

It is easy, you can seе

One step back, one step out

(один шаг назад, один шаг вперед)

Then you turn yourself about

(поворачиваются вокруг себя)

It is fun to dance with you

(Любые танцевальные движения)

And it isn’t hard to do.

One step back. One step out

(один шаг назад, один шаг вперед)

Then you turn yourself about

(поворачиваются вокруг себя)

2. **Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения**

Initial position: sitting on the chair.
1 – bend your head right;
2 – initial position;
3 – bend your head left;
4 – initial position;
5 – turn your head forward, don’t raise your shoulders;
6 – initial position. Repeat 3–4 times. The pace is slow.

3. **Физкультминутки для мобилизации внимания**

HEAD AND SHOULDERS, KNEES AND TOES, KNEES AND TOES.

HEAD AND SHOULDERS, KNEES AND TOES, KNEES AND TOES.

AND EYES, AND EARS, AND MOUTH, AND NOSE.

HEAD AND SHOULDERS, KNEES AND TOES, KNEES AND TOES.

1. **Гимнастика для глаз**

**Функция зрения** является одной из ведущих в процессе обучения. От состояния зрения во многом зависит как успешность обучения, так и самочувствие детей. В период обучения в школе наиболее важными факторами, оказывающими влияние на состояние зрения, являются правильный подбор школьной мебели и создание оптимальной освещённости на рабочем месте, а также чередование уроков, требующих более или менее выраженную интенсивность зрительной нагрузки. Для снятия нагрузки на зрение можно использовать следующие упражнения:

Close your eyes! Open your eyes! (повторить 4 раза).

Turn your eyes to the left, turn your eyes to the right. (повторить 4-5 раз).

Your eyes up, your eyes down! (повторить 4-5 раз).

Look at the blackboard! (3-5 секунд) Look at your finger! – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него. (3-5 секунд).

Look at your nose! (пока не возникнет чувство усталости).

Close your eyes! Open your eyes! Look through the window! (повторить 4-5 раз).

LOOK LEFT, RIGHT

LOOK UP, LOOK DOWN

LOOK AROUND.

LOOK AT YOUR NOSE.

LOOK AT THAT ROSE.

CLOSE YOUR EYES.

OPEN, WINK AND SMILE.

Плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5-6 раз).

Посмотреть вверх, вниз, не поворачивая головы, вправо, влево (повторить 5 раз).

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (повторить 5-6 раз).

Выполняется сидя. Быстро и легко моргать в течение 1-2 секунд.

Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставь большой палец руки на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку (повторить 10-15 раз).

Выполняется сидя. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями двух пальцев в течение 1 минуты.

Выполняется сидя. Закрыть веки. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды снять пальцы с век (повторить 3-4 раза).

Посмотреть на кончик своего носа, скосив глаза. После этого перевести взгляд вдаль, расслабиться. Посмотреть на переносицу и опять вдаль. Перевести взгляд на точку между бровями, а потом - вдаль. Проделать 7-8 раз. Часто поморгать.

1. **Гимнастика для слуха**

Такие упражнения способствуют развитию фонематического слуха и, кроме того, плодотворно воздействуют на органы зрения.

Clap your hands once, when you hear the short sound [I]: big, teacher, six, sit, bee, tree, giraffe

Clap your hands twice, when you hear the sound [e]: bed, bat, black, seven, ten, cat, pen, hat

Say «yes», when you hear words starting with the sound [s]: snake, smile, cat, six, seven, she

1. **Массаж активных точек**

В результате массажа активизируется работа подкорковых частей мозга, возникают процессы, связанные с обострением интуиции, улучшается настроение.

Bend the upper part of the ear down with your hand. Unbend, bend, as if you are rolling up and down the ear. The ears should become warm. Press the lobe of the ear, rub and release. Rub the whole ear in a circle from one side to another. You should rub 2 ears at the same time. Start pulling the ears. First 20 times down, then take the middle of the ear and pull 20 times.

1. **Упражнения, корректирующие осанку**

Initial position: put your legs aside, put your hands over the head.
1–5 – make circular motions with your body to the right;
5–6 – make circular motions to the left;
7–8 – put your hands down and shake them.
Repeat 4–6 times. The pace is medium.

1. **Дыхательная гимнастика** способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать детей на уроке.

Упражнение «Шарик».

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. « You are balloons»! На счёт 1234- дети делают 4 глубоких вздоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

1. **Артикуляционно–мимическая гимнастика**

Данные упражнения помогают создать благоприятный фон для выработки точных и координированных движений, нужных для звучания полноценного голоса, ясной и четкой дикции; а также снять излишнюю напряженность артикуляционной и мимической мускулатуры; выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата. Осуществляется тренировка мышц нижней челюсти, губ, языка, мышц глотки и мягкого неба, мимических мышц. Данный вид гимнастики проводится на каждом уроке. При выполнении данных упражнений важным условием является правильная осанка.

1. **Пальчиковые игры** – это прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений. Сюжетная канва игры, иллюстрированная, несомненно, движением пальцев, способствует снятию усталости, повышению работоспособности и концентрации внимания. С помощью пальчиковых игр можно отрабатывать фонетику, грамматику и новые лексические единицы. 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. «Ум ребенка находится на кончике пальцев», говорил В.А.Сухомлинский.В английском фольклоре каждый палец руки, как уважающий себя джентльмен, имеет собственное имя. Это имя одновременно является характеристикой пальца, определяющей его возможности.

**Petter-Pointer** — Питер-указка (указательный палец).
**Tobby-Tall** — Длинный Тоби (средний палец).

**Rubby-Ring** — Руби с кольцом (безымянный).

**Baby-Small** — Малютка (мизинчик).

**Tommy-Thumb** — Большой Том, «Сам» (большой палец).

Во многих пальчиковых играх пальцы по очереди выкликаются по именам. Эти игры преследуют задачу заставить каждый пальчик детской руки двигаться отдельно от других пальцев.

**Petter-Pointer, Petter-Pointer,**

**Where are you?**

**Here are I am, here are I am.**

**How do you do?**

На слова третьей строки палец «выскакивает» из кулачка. Затем речь идёт о другом пальце.

Физкультминутки на уроке не единственная возможность для создания условий по сохранению здоровья обучающихся.

Не менее важной здоровьесберегающей технологией является соблюдение санитарных требований к учебному кабинету: освещённость, проветривание, чистота, правильное расположение парт и доски, температурный режим и т.д.

Важно, чтобы на уроке царила атмосфера эмоционального комфорта. Этому способствует доброжелательный тон учителя, создание ситуаций успеха, стимулирование внутренней мотивации учащихся и т.д. Неожиданное начало урока позволит увлечь ребят, например:

«Please, name any letter of the ABC (Пожалуйста, назовите любую букву английского алфавита). Name any words that start with this letter (Назовите английские слова, которые начинаются с этой буквы). Please, explain to me in English what these words mean (Объясните, пожалуйста, по-английски, что означают эти слова)». Или другое задание, содержание которого можно непосредственно подобрать согласно изучаемой теме: «Please, name five/ six/things which… (Пожалуйста, назовите 5/6/7 вещей, которые…)» На выполнение этих упражнений уйдет очень небольшое количество времени на уроке, но у ребят сразу активизируется умственная деятельность, повышается настроение, поскольку в данном типе заданий уместны шутки, объяснение с помощью жестов в случае недостаточного словарного запаса.

Созданию очень теплой обстановки способствуют «ледоколы»: в начале урока ребята становятся в круг и, поинтересовавшись, как дела, и получив ответ, добавляют комплимент. Например, при изучении темы «Одежда»: «Hello, Julia. How are you today? — I am fine, thank you. And you? – I am OK, too. You look nice in your new dress. – Oh, thank you». Очень уместен подобный «ледокол» и при изучении темы «Характер человека». У меня на уроке ребята, обращаясь друг к другу, также передают по кругу «сердечко», которое свидетельствует о добром отношении говорящего. В конце урока считаю обязательным поинтересоваться, понравился ли урок детям.

Для того чтобы ребенок, особенно слабо успевающий, чувствовал себя на уроке комфортно, считаю целесообразным периодически организовывать работу в группах. Чтобы у кого-нибудь из членов группы не возникло желание просто «отсидеться», прошу всех участников четко распределить обязанности и объем выполняемой работы, которая должна быть посильной для всех. Преимуществом подобной организации урока является то, что каждый из обучающихся ощущает себя «нужным» и «важным» и способствует успеху всей группы.

Здоровьесберегающие технологии осуществляются также через передвижение по классу, частую смену видов деятельности, проведение речевой зарядки, которая помогает детям переключить внимание с предыдущего урока и способствует вхождению в языковую среду.

**Речевые зарядки** бывают 2 типов: традиционные и естественные.

На начальном этапе изучения английского языка целесообразно проводить традиционную речевую зарядку. Примерные вопросы: How are you? Where are you from? What’s your telephone number? и т.д. Обязательным условием является то, что ученики должны ответить хотя бы на один вопрос во время речевой зарядки. Это служит сигналом, что все готовы к работе.

Сохранению психического здоровья школьников способствует также изменение системы оценивания ответов. Развитие навыков самооценки, начиная с младшей ступени обучения, четкая формулировка критериев оценивания в начале урока, внедрение рейтинговой системы успешности освоения той или иной темы позволят значительно снизить или, возможно, даже избежать проблемы с выставлением отметок.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка с учетом физиологических особенностей детей приводит к достижению более высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.

**Литература**

1. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2002
2. Здоровьесберегающее образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zpzr.ru>
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004
4. Костенко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в школе образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/47746>
5. Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004
6. Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.
7. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Н.И. Дереклеева, Москва 2004
8. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Москва, издательский дом «Новый учебник» 2003