**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка**

В последнее время проблема здоровья детей стоит особо остро. Количество детей с ослабленным здоровьем год от года возрастает. Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, в соответствии с принципом природосообразности, является весьма актуальным.

При организации процесса обучения иностранным языкам мы не должны забывать об охране здоровья наших учеников, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем применять их в жизни.

Работая в разных классах и учитывая индивидуальные особенности учащихся, на своих уроках английского языка для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучаемых, в течение нескольких лет я использую элементы здоровьесберегающих технологий.

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 современной жизни.

Учебный процесс необходимо организовывать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались с периодами эмоциональной нагрузки.

На своих уроках я стараюсь учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость.

На начальном этапе обучения английскому языку включаю на урок зарядку, с использованием различного вида движений, рифмовок, песен, танцев.

Вот примеры такой зарядки:

**1.**

Clap, clap, clap your hands,
Clap  your hands together.
Stamp, stamp, stamp your feet,
Stamp your feet together.
Turn, turn, turn around,
Turn around together.
Clap, clap, clap your hands,
Clap  your hands together.

Touch your shoulders,
Touch your nose,
Touch your ears
Touch your toes.
Raise your hands
High up in the air,
To the sides
On your hair.

2.

Stand up! Clap! Clap!

Arms up! Clap! Clap!

Step! Step! Arms down!

Clap! Clap! Please, sit down!

3.

Hands up! Clap! Clap! Clap!

Hands down! Shake! Shake! Shake!

Hands on the hips! Jump! Jump! Jump!

Hop! Hop! Hop! Stop! Stand still!

4.

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!

5.

Hands up! Hands down! Shake! Shake!

Stand up! On the tiptoes

Turn around. Step aside,

Step left! Step right!

6.

Hands on the head,

Hands on the hips,

Hands on the table,

Hands like this. (Любое движение.)

Hands on the shoulders,

Hands up and down,

Hands behind the head

And sit down!

7.

Head and shoulders,

Knees and toes,

Knees and toes,

Knees and toes,

Head and shoulders,

Knees and toys,

Eyes, ears, mouth and nose.

8.

I’ve got ten fingers.

I’ve got ten toes.

I’ve got two eyes.

And only one nose.

I touch with my fingers

I dance on my toes.

I see with my eyes.

And everyone knows,

I smell with my nose.

Примеры физкультминутки в конце урока:

1.

Raise your head.

Jump up high.

Wave your hand.

And say – “good-bye!”

2.

I can jump, I can run,

I can sing, I can dance,

I can swim, I can’t fly,

I can climb and say “good-bye!”

3.

Raise your head!

Jump up high!

Wave your hand!

And say “good-bye!”

4.

I like to jump, I like to run,

I like to sing, I like to dance,

I like to swim, I climb

It’s time to say “good-bye!’

Поскольку количество учащихся с ухудшающимся зрением растет, я провожу на уроках разрядку в виде упражнений для глаз, использую специальную таблицу с различными траекториями движения глаз. В классе имеется памятка, благодаря которой, дети учатся беречь органы зрения. Она содержит следующую информацию:

Если глаза устали…

* Поморгай: глаза омоются слезной жидкостью, и усталость пройдет.
* Подойди к окну. Найди вдалеке какой-нибудь предмет, сосредоточь на нем взгляд. Затем            осторожно повращай глазами в одну сторону, потом в другую. Ляг, закрой глаза, положи на каждый глаз ватку, смоченную чаем или отваром ромашки. Полежи так 3-4 минуты.

Памятка «Запомни!»

Во время работы за компьютером располагайся на расстоянии  вытянутой руки от экрана.

После каждых 15-20 минут работы делай физкультурную паузу и специальные упражнения для глаз, общая продолжительность занятий на компьютере не больше 45 минут. Если у тебя плохое зрение, обязательно работай в очках.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого ученика, позволяет легче и успешнее овладевать необходимыми знаниями на уроке, преодолевать трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку.

Итак, здоровьесберегающая организация обучения и воспитания предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующегося на психолого-педагогических и санитарно-гигиенических основах, направленных на сохранении духовного и физического благополучия школьников.