**Либеров Олег Борисович,**

**учитель английского языка ГБОУ СОШ № 455**

**Колпинского района г. Санкт-Петербурга**

**Проблемы здоровьесбережения на уроках английского языка**

**в начальной школе.**

В современной школе проблемы здоровьесбережения приобретают особую актуальность, т.к. факторы, влияющие на здоровье школьника, которые, как известно, можно разделить на неизбежные, корректируемые, устранимые, оказывают значительное влияние на физическое и психо-эмоциональное состояние школьника, особенно младшего возраста. Смысл здоровьесберегающей деятельности состоит в том, чтобы учитывать неизбежные факторы, ослаблять воздействие корректируемых факторов, ликвидировать устранимые.

Современный ученик - это разносторонняя личность со множеством интересов. Ему хочется знать о культуре других стран, он часто путешествует и много общается, стремится быть всесторонне развитым, а, следовательно, ученик получает доступ к культурным ценностям новой для него страны, расширяя свой кругозор. Роль учителя иностранного языка значительна в этом плане. Основная задача - формирование здоровой личности, способной к сотрудничеству в поликультурной среде. Современный урок английского языка даже в начальной школе характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость на уроках иностранного языка вызвана спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений и большого объема материала для запоминания. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика младших классов: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпирание головы руками, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока. На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.

Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

Если для учащихся будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная вещно-пространственная среда, то это будет способствовать их адаптации на уроке. Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока английского языка. В начальной школе целесообразно использовать методы позитивной психологической поддержки ученика на уроке, максимальный учет особенностей аудитории и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, создание условий для самовыражения, авансирование ученика доверием, методы ненасильственного обучения. Эмоциональная удовлетворенность школьника на уроках иностранного языка достигается за счет формирования комфортной психологической среды. Дети в процессе обучения должны чувствовать себя спокойно и естественно, быть смелыми и непосредственными. Вот некоторые приемы, которые способствуют созданию активной и в то же время комфортной атмосферы на уроке в начальной школе: Считалки – это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой. Особенности считалки – это строгая ритмичность, обилие рифм, особое внимание, уделяемое не смыслу произносимых слов, а результатам, получаемым при счете. Считалки – это не только интересный языковой материал, но и замечательный способ эстетического, психологического, физического и умственного развития ребенка, также они служат для снятия эмоциональной напряженности. Рифмовки – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка. Рифмовки повышают настроение на уроках, объединяют и организуют детей своим ритмом. Они, оживляя урок, помогают многим ребятам преодолеть психическое напряжение, то есть справиться с утомляемостью. Песни – способствуют созданию на уроке естественного речевого общения, снимают напряжение, непроизвольно побуждают к активному участию в уроке, вносят элемент праздничности, эмоциональности, способствуют запоминанию материала, снимают усталость на уроке.

Сама тематика уроков английского языка в начальной школе способствует формированию здорового образа жизни. С самого раннего возраста дети изучают и на практике применяют знания по следующим темам: “Спорт и игры”, “Части тела человека”, “Продукты питания”, “Режим дня” и т.п.

Игра на уроках английского языка развивает познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому материалу, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает утомление у детей, так как она делает процесс обучения занимательным для ребенка. Медитативно - релаксационные упражнения дают возможность ученику передохнуть, восстановить силы для дальнейшей деятельности. Следует помнить, что при проведении релаксации не нужно ставить перед учениками цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения.

Целесообразно использование на некоторых этапах урока комплекса физических упражнений, как то

- Упражнения с использованием рифмовок и песен на основе движения для создания положительного эмоционального фона,

- Задания с активной жестикуляцией для подкрепления слухового образа визуальным,

- Физкультминутки для снятия статического напряжения и утомляемости глаз,

- Упражнения и игры с кинезиологическим компонентом для лучшего врабатывания,

- Упражнения и игры с кинезиологическим компонентом для снятия статического и психоэмоционального напряжения.

Похвала учителя особо воспринимается школьнтками младшего возраста, ее можно выразить не только вербально, но и в раздаточных жетонах, карточках, бонусах за удачный ответ, "смайликах" и т.п.

Максимальный учет особенностей аудитории и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, создание условий для самовыражения оптимально достигается при использовании личностно-ориентированного подхода в преподавании иностранного языка. Личностно - ориентированный подход предполагает организацию равноправного, уважительного педагогического общения с учеником, при котором учащийся является субъектом своей деятельности. Каждый вид деятельности основан на специфических механизмах и требует разных способностей. Кроме того, важно установить связь между практической и развивающей целью. Развивающая цель должна рассматриваться не столько как расширение кругозора, сколько как развитие интеллекта. Вот некоторые приемы, создающие условия для самовыражении учащегося в начальной школе:

Ролевая игра – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, предполагающий самостоятельное языковое поведение, когда развитие ситуации происходит благодаря коммуникативной деятельности участников игры. Деятельность доставляет удовольствие и не угрожает личности ребенка, ученика. Такая игра в роль укрепит уверенность в себе. Также преимуществом ролевой игры является то, что она дает возможность использовать неподготовленную речь. Инсценирование – это вид игровой деятельности. Использование театра на уроках показало эффективность этого приема, прежде всего для развития навыков и умений неподготовленной устной речи. Театральные постановки на уроке - сильнейший мотив к изучению языка, они помогают создать языковую среду, приближенную к естественной. Этот прием реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в процессе обучения английскому языку. Драматизация – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, направленный на развитие коммуникативности школьника средствами художественных произведений. Драматизация творчески упражняет и развивает самые разнообразные способности и функции. расширяет творческую личность ребенка.

Для сохранения здоровья учащихся чрезвычайно важно организовать необходимую педагогическую поддержку, причем в педагогическом сопровождении нуждаются и сильные, и слабые ученики младших классов. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей ребенка, его положительных сторон. Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо: опираться на сильные стороны ребенка, не подчеркивать его промахи, подчеркивать временный характер его неудач, научить ребенка оптимизму, принимать индивидуальность ребенка, предоставлять больше самостоятельности, демонстрировать эмпатию к нему, вносить юмор в отношении с учащимся. Главным итогом психологической поддержки, основанной на вере в ребенка, является воспитание успешной, самоценной личности. Педагогическая поддержка должна, очевидно, выражаться не только в рациональных отношениях между учителем и учеником, но и прежде всего в вооружении учащегося набором приемов, техник, алгоритмов, дающих возможность ученику преодолеть трудности, развиваться самостоятельно.

С точки зрения гигиенических требований естественно, что в классе должен быть соответствующий микроклимат (нормальная температура, свежий воздух, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей). Урок не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты (физкультминутки, юмор, похвала). Урок следует заканчивать спокойно, не задерживать учащихся, не перегружать домашним заданием.

Таким образом, внедрение в учебный процесс в начальной школе здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников, способствует лучшему усвоению ими учебного материала по иностранному языку.

**Литература:**

Гальскова Н.Д. Современная методика обучения иностранным языкам. М.: 2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособие. М.:1998

Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М.:1974