Коминова Светлана Юрьевна

учитель иностранного языка МКОУ «Гимназия № 25»

**«Применение элементов здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка».**

Что мы понимаем под «здоровьем учащихся» и как это связано с уроками иностранного языка? Я постараюсь ответить на эти вопросы в своей статье. Здоровье ребенка - это прежде всего процесс сохранения и развития психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности как в школе, так и дома.

 Приходя в школу, самым влияющим фактором по силе воздействия на школьников оказывается процесс обучение. Так же это время совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию окружающей среды.

Как показывают данные статистики, в настоящее время малый процент учащихся младших классов может считаться абсолютно здоровыми. В старших классах их численность уменьшается. Каждый год проводя АСПОН, изучая состояния здоровья школьников, врачи подтверждают чрезвычайно высокую распространенность нарушения осанки, близорукости, склонность к частым простудным заболеваниям, невротическим расстройствам. Перечисленные заболевания получили названия «школьных болезней». Но надо не забывать, что и дома у большинства детей малоподвижный образ жизни (телевизор, компьютер, планшет, телефон). Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды в процессе обучения и формирования основ ЗОЖ с помощью педагогической поддержки.

 Для достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, я использую элементы здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка:

1. Организация урока имеет, прежде всего, огромное значение. Я планирую урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередую виды речевой деятельности: чтение, письмо, аудирование, ответы на вопросы, работа с учебником и интерактивной доской (устно и письменно), проблемно- творческие задания, необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Смена учебных пособий, работа не только с учебником, но и дополнительной литературой.
2. Несомненно, в процессе обучения иностранному языку большое значение имеет игра. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет свои качества. Я применяю игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость, удовольствие.
3. Подача материала наиболее доступным рациональным способом (воздействие на все каналы).
4. Применяю на практике физминутки-релаксации. Видами релаксации могут быть различными: движения, ролевые игры, пение, танцы, игры- соревнования, игры с предметами, диалоги с героями сказок, драматизация небольших сценок. На начальном этапе обучения иностранному языку включаю в урок зарядку с использованием различного вида движений, песен, танцев. Так как музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувство и сознание детей.
5. Нужно также не забывать о привитии основ ЗОЖ при прохождении учебного материала, например, «Продукты питания», «Виды спорта» и другие.
6. Так же считаю очень важно создать у детей положительную эмоциональную настроенность на урок. Доброжелательный тон педагога – важный фактор в создании условий сохранения здоровья ребенка.
7. Нестандартное размещение ученических мест в классе (буквой П и другие).
8. Чередование горизонтальных и вертикальных плоскостей работы учащихся.

Исходя из опыта учителей не одного поколения, использую следующую структуру организации урока иностранного языка:

• Плотность урока не менее 60% и не более 75-80%

• Число видов учебной деятельности 4-7

• Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности не более 10 мин.

• Наличие эмоциональных разрядок (число) в соответствии с гигиеническими нормами

• Чередование позы

• Положительный психологический климат

Здоровье- это самая важная ценность, которая у нас есть. Используя здоровьесберегающие технологии, естественно в системе, мы помогаем ребенку сохранять физическую, социальную, психологическую гармонию как с природой, так и самим собой.

 Литература:

Журнал «Иностранные языки в школе» № 2, 2007 год, № 8, 2006 год.

Приложение к журналу «Иностранный язык в школе» Методическая мозаика № 5, 2005 год, стр. 15 – 19.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. ВАКО, 2004

 Колисник И.И. Рациональная организация учебного процесса. Саратов, 2004

Смирнов А. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., АПКРО, 2002.