**«Здоровьесберегающие технологии** **на уроках английского языка»**

1. **Введение.**

«*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым*»

Ж.-Ж.Руссо

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно. Поэтому важную роль я уделяю работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся на своих уроках. Я считаю, что мы должны научить детей беречь свое здоровье, научить жить, учиться, трудиться, не причиняя вреда своему организму, остерегаясь от самых страшных врагов Здоровья – табака, алкоголя, наркомании, половой распущенности, ведущих к разным болезням, в том числе к СПИДу, болезни века, не причинять вреда другим людям грубым словом, бестактностью, не унижать их человеческое достоинство. Только став хозяином своего здоровья, можно обрести основу для счастливой жизни. Уроки иностранного языка более всего подходят для сохранения и укрепления здоровья школьников, формирования их здорового образа жизни.

Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка вызвана еще и спецификой предмета: необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений. Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость.

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 11-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов (И.Т.Сивков), т. е  иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к усилению состояния тревожности и снижению активного внимания.

Одним из важнейших педагогических технологий является здоровьесбережение.

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

**Задачи.**

1. Определить цели и задачи уроков по здоровьесберегающей тематике .
2. Отобрать средства, методы и приемы, формирующие УУД детей в содержательной области здоровьесбережения.
3. Выделить качества ребенка, формируемые на уроках по здоровьесберегающей тематике, организованных в соответствии с требованиями ФГОС.

**Проблемная ситуация:** Миссией современной школы является успешный, физически здоровый, ориентирующийся в социуме выпускник. С одной стороны, чтобы стать востребованным в сегодняшнем обществе, нужно освоить огромный объем знаний, умений, навыков. Требования к освоению образовательной программы по английскому языку слишком высокие. Объем изучаемого материала высок. Количество активной лексики настолько большое, что приходится вводить новые слова почти на каждом уроке.

С другой стороны, как помочь учащимся освоить весь объем знаний, умений и навыков, необходимых для того, чтобы стать востребованными и успешными членами социума, и при этом максимально сохранить физическое и психическое здоровье молодого поколения?  
Один из самых худших факторов для здоровья школьников является общая стрессовая система организации образовательного процесса и проведения уроков. По данным исследований психологов, почти 60% учащихся часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели здоровья учащихся. На этом фоне снижается успеваемость, ухудшается дисциплина, усиливается состояние тревожности.

**Ожидаемый результат:** здоровье ребенка за период обучения в ОУ сохранено;

знания, умения, навыки учащихся, необходимые им для сохранения здоровья, сформированы;

сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни;

обучающиеся владеют начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире.

**Основная часть**

Из здоровьесберегающих технологий я применяю следующие:

1. технологию дифференцированного обучения;
2. игровые технологии;
3. проектные технологии;

**Технология дифференцированного обучения** - это форма организации учебного процесса, при которой я работаю с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств. Одним из основных видов дифференциации является индивидуальное обучение, т.е. обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, приспособление обучения к особенностям различных групп учащихся.

Индивидуально-дифференцированная технология дает возможность работать с трудными детьми, помогать слабым учащимся, не забывая уделять внимание сильным. Распределение на уроке учебного материала, использование карточек с индивидуальными заданиями при работе с текстом, различными разговорными ситуациями при обучении диалогической и монологической речи, выполнение разно-уровневых грамматических упражнений, дает возможность сильным ученикам углубить и расширить знания по языку, повышает уровень их мотивации. У слабоуспевающих учеников снимается чувство дискомфорта на уроке, страха перед плохой оценкой.

При повторении, обобщении и контроле  я применяю работу по группам (рядам, командам, работа в режиме диалога с постоянными или сменными парами), консультации с сильными учениками (подготовка к олимпиадам, конкурсам по языку).

**Игровые технологии.**

Игра является важным инструментом преподавания, который активизирует мыслительную деятельность учащихся, позволяет сделать учебный процесс привлекательным и интересным, заставляет учащихся волноваться и переживать.  Это мощный стимул к овладению языком.

По мнению психологов (А.А. Леонтьев), мотивация, создаваемая игрой, т.е. игровая мотивация, должна быть представлена в учебном процессе наряду с коммуникативной, познавательной и эстетической мотивацией.

Игра всегда предполагает принятия решения: как поступить, что сказать, как выиграть. Это обостряет мыслительную деятельность учащихся. Именно в игре дети усваивают общественные функции, нормы поведения. Игра, как говорил Л. С. Выготский, ведёт за собой развитие. Развивающее значение игры заложено в самой её природе, ибо игра – это всегда эмоции, а там, где эмоции, там активность, там внимание и воображение, там работает мышление.

        В разных классах я применяю разные игры и игровые приемы. В начальных классах начинаю урок с игровой завязки. В гости к детям приходят животные, герои сказок. Часто доверяю детям начать урок. В игровой завязке дети включаются в игру и затем активно работают на протяжении всего урока. Хочу привести некоторые примеры:

***Игра- пантомима:***

- При изучении алфавита: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером).

- Ученик у доски выполняет это задание, а другие учащиеся отгадывают букву алфавита.

 - При изучении темы ‘’My pet’’ изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

Игра «Незнайка» при изучении тем «Цвета», «Числа», «Знакомство» и др.

«В кабинете у врача», «В цирке» и др.

Игровые приемы:

При обучении произношению целесообразно использование: считалок, рифмовок, песен, фонетических игр, фонетической зарядки (повторение за учителем в различных формах: сидя, стоя, с поднятием рук вверх, с движением); звукоподражательные игры; физкультминутка с произнесением рифмовок; движения при исполнении песен на иностранном языке и др.;

При обучении лексическим и грамматическим навыкам: звуковая наглядность (аудиозаписи, проговаривание); зрительная наглядность (рисунки, карточки разного цвета, цветные мелки); предметная наглядность (игрушки, пальчиковые куклы); лексические и грамматические игры; кроссворды, загадки, викторины; ролевые игры, инсценирование диалогов, драматизация сказок.

 Учитывая особенности младшего школьного возраста, стараюсь менять виды работ, так как ребенок не может долго слушать и слышать учителя. Но зато потребность двигаться, действовать, общаться, велика и существует у ребенка постоянно. Значит, на уроке обязательно как минутка отдыха или как прием перехода от одного вида деятельности к другому присутствуют подвижные игры.

        Игра «Невнимательный художник». Например, работая над темой «Времена года», рисую картинку, в которой все наоборот: небо красное, деревья розовые, снеговик может быть черным. Показывая рисунок, прошу детей исправить все, что неправильно нарисовано. Этот прием сначала вызывает смех, а потом «бурю» эмоций, желание говорить, исправлять «художника».

Одним из наиболее эффективных приемов обучения иностранному языку считаю ролевые игры. Они являются неотъемлемой частью урока. Ролевые игры в группе детей дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни. На начальном этапе обучения ролевая игра формирует у ребенка воображение, которое позволяет ему переносить свойства одних вещей на другие (он знакомится с человеческими отношениями, открывает у себя наличие переживаний и начинает ориентироваться в них). В процессе работы используются драматизации песенок, стихов, считалок. В системе стараюсь проводить на уроках физкультминутки, паузы - релаксации. Или предлагаю ребятам выполнять команды. Новое рождается иногда на уроке, часто дети подают идею, подсказывают темы игр. Они ждут с нетерпением слов «Давайте играть» и сразу оживают. Их улыбки, желание говорить на английском языке, служат показателем их заинтересованности, увлеченности. В подростковом возрасте наблюдается обострение потребности в создании своего собственного мира, в стремлении к взрослости, бурное развитие воображения, фантазии.

Особенностью игры в старшем возрасте является нацеленность на самоутверждение, юмористическая окраска, стремление к розыгрышу, ориентация на речевую деятельность. В средних и старших классах ребятам нравятся игры типа «Что? Где? Когда?», «Поле чудес», «Международная конференция», различные викторины. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на изучение предмета, вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Элементы театрализации на уроках, а также подготовка театральных постановок являются прекрасным средством снятия психоэмоционального напряжения. Так, дети участвуют в постановках при подготовке к предметной неделе, к празднованию Нового года, окончания учебного года. Разучивание и исполнение стихов и песен на английском языке играет особую роль, ученики всех классов занимаются этим видом деятельности с особым удовольствием. Широкое поле деятельности для привития детям правил гигиены и здорового образа жизни содержит языковой материал темы «Рабочий день», в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики здоровья болезней и сохранения здоровья. Изучая тему «Продукты» дети знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилам гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности продуктов. Детям такие уроки очень нравятся.

В старшем звене обсуждаются вредные привычки молодежи такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков, их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, и др. Учащиеся не только читают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, готовят проекты по этим темам, сообщения, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.

**Проектные технологии.**

Здоровьесберегающие технологии находят свое отражение и в проектной деятельности учащихся. Выполнение проектных работ ведет к развитию мышления, логики, воображения, совершенствованию личности ребенка в способности успешно реализовать себя в новой жизненной ситуации. Учащиеся высказывают свое мнение, свою точку зрения. Происходит осознание себя и своих личностных качеств как ценности, что является важным условием развития самоуважения и формирование чувства собственного достоинства. Развивающее обучение средствами иностранного языка протекает более успешно, когда учащиеся вовлечены в творческую деятельность.

**Заключение**

Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья.

Возложение на школу и педагогов такой, казалось бы, несвойственной для них задачи – заботы о здоровье детей – определяется следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это относится и к детскому здоровью. Именно в школе, «под присмотром» учителей, школьники проводят значительную часть времени, поэтому неоказание им помощи в сохранении здоровья было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся – желательных и нежелательных – осуществляется именно педагогами в стенах образовательных учреждений.

В-третьих, современная медицина занимается не столько здоровьем, сколько болезнями, т.е. не профилактикой, а лечением. А перед школой стоит иная задача – сохранять и укреплять здоровье своих воспитанников.

|  |
| --- |
| Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. |

**Информационные ресурсы.**

**1. Материально-технические**

- компьютер;

- принтер для распечатки раздаточного материала;

- компьютерное оборудование для показа слайдов и видеороликов;

- иллюстрированный альбом «Продукты питания»;

- костюмы для ролевых игр.

**2. Нормативно-правовые**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» (утв. 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

2. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373»

4. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования *(приложение к письму МОиН Рф 12.05.2011 №03-296).*

5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников *(утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).*

**5. Информационные**

1. Абрамова И.В., Бочкарёва Т.И. « Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» Самара, 2004г.

3. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» М., ВАКО, 2004г**.**

4. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2008г.