**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка.**

**Верисоцкая Ирина Леонидовна**

**Учитель английского языка**

**МОУ СОШ п. Новопавловка, ул. Чапаева, 19**

**Петровск-Забайкальского района**

**Забайкальского края**

**e-mail:Verisotskaya1984@yandex.ru**

**Аннотация** Эта статья посвящена вопросу о том, чтопри использовании здоровье сберегающих технологий в учебном процессе учащиеся успешно адаптируются в образовательном и социальном пространстве. Применение данных технологий на уроках решает проблемы в обучении и адаптации учащихся.

*Ключевые слова: здоровье, технологии, физминутки, здоровьесбережение.*

Здоровье – это не только бесценное достояние каждого человека, но и всего общества. В последнее время становится очевидной проблема ухудшения здоровья учащихся. Неблагоприятные социальные и экологические факторы выступают причинами ухудшения здоровья, следовательно, школа имеет отрицательное влияние на учащихся. Многочисленные исследования показывают, что около 25-30% детей в 1-х классах уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Школьный фактор - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности, влияющий на здоровье учащегося.

Перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья детей после поступления в школу, возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм. Подготовка к здоровому образу жизни учащихся, которая будет основана на здоровьесберающих технологиях, должна стать приоритетным направлением в деятельности педагогов.

Целью здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья школьников.

Задачи:

1. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе.
2. Снижение уровня заболеваемости школьников.
3. Сохранение работоспособности на уроках.
4. Формирование у учащихся знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни; формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Современное общество уже привыкло к ежегодным отчетам Министерства здравоохранения Российской Федерации об ухудшении уровня здоровья детей и подростков. В связи с данным положением Министерство принимает всевозможные меры по профилактике заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, органами дыхания и зрения учащихся. Этим и обусловлен повышенный интерес к использованию здоровьесберегающих технологий на уроках учителями – предметниками.

Сегодня каждому педагогу очень важно донести суть урока, затратив при этом, как можно, меньше физиологических ресурсов учащегося. В связи с этим, педагог разрабатывает много приемов, направленных на здоровьесбережение учеников. Максимально это проявляется на уроках, что обоснованно в силу быстрой утомляемости детей, возникает необходимость переключаться с одной деятельности на другую. Учителю английского языка открывается ряд интересных технологий для реализации здоровьесберегающих технологий. Какие же технологии помогут сберечь здоровье и будут актуальны на уроках английского языка учащихся?

Один из способов фонетической разминки считается скороговорки, они могут стать отличным способом переключать сознание ребят на уроке английского языка. Практика показывает, что скороговорки вызывают положительные эмоции и влияют не только на начало, но и на ход урока и в начальной школе, и в среднем звене.

Игра – это одна из наиболее успешных форм релаксации, которая вызывает положительные эмоции и позволяет реализовывать комплекс поставленных задач. Возможно использование такого вида игры, как пантомима. Данный вид игры можно использовать на этапе введения новой лексики. Например, при изучении новых слов можно «иллюстрировать» лексические единицы: так один из школьников у доски изображает предмет, явление или действие, а другие учащиеся отгадывают загаданное слово. Кроме этого, пантомиму можно использовать при разучивании диалогов в ситуативных ролевых играх.

Для получения положительных эмоций, можно использовать песню, она позволит не только передохнуть, но и развивать фонетические, лексические и грамматические навыки. С точки зрения здоровьесберегающих технологий, пение хорошо влияет на развитие голосового и дыхательного аппаратов, предлагаемые технологии повышают мотивацию к изучению к изучению английского языка, так как проявляется не как предмет изучения, а как средство познания.

«Новость дня» - данный метод очень хороший для снятия напряжения у учащихся и способствует повысить интерес к английскому языку, так как затрагивает эмоциональную сферу учащихся. Новость может быть связана, как с культурным и общественным событием стран изучаемого языка, знаменитостью, так и с выходом новинок в области техники, новыми открытиями ученых и прочее. Однако, новость, должна соответствовать следующим принципам: быть интересной, излагаться доступным языком, быть краткой, побуждать к выражению собственного мнения. Важно, чтобы этот этап урока носил не учебный характер, а релаксационный и был направлен на снятие усталости и напряжения.

На уроках также применяют физические минутки. Наример,

Head, shoulders,

Knees and toes,

Knees and toes,

Head, shoulders,

Knees and toes,

Knees and toes,

And eyes, and ears,

And mouth, and nose,

Head, shoulders,

Knees and toes,

Knees and toes.

Эта физкультминутка очень нравиться детям. В Интернете можно найти много видеофрагментов этой физкультминутки.

Есть еще много разных физкультминуток, которые я также регулярно применяю на своих уроках, главное, что к ним дети относятся позитивно. Например,

1)Hands up! Hands down!

Shake! Shake!

Stand up! On the tiptoes.

Turn around. Step aside.

Step left, step right

Clap, clap. Please, sit down.

2) Play the game with me:

Put your finger on your mouth,

Put your finger on your mouth,

On your mouth, on your mouth,

On your nose, on your nose,

On your head, on your head,

Don’t forget, Alouet! Oh!

3) Hands up, hands down  
Hands on hips, sit down  
Bent left to the side  
Bent left bent right  
1, 2, 3 hop 1, 2, 3 stop!  
Stand still  
4) Stand up, clap, clap,  
Arms up, clap, clap,  
Step, step, arms down  
Clap, clap, please sit, down.  
5)Hands up, clap, clap, clap,  
Hands down, shake, shake, shake,  
Hands on hip, jump, jump, jump,  
Hop, hop, hop, stop, stand still,  
Good, sit down, please.   
6) 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.  
7) I like to read I like to play  
I like to study every day  
I like to jump I like to run  
I like to play, its fun.  
8)Hands on the head,  
Hands on the hips,  
Hands on the table,  
Hands like this,  
Hands on the shoulders,  
Hands up and down,  
Hands behind the head,

And sit down.   
9) One, one, one, little dog run,  
Two, two, two, cats see you,  
Three, three, three, birds in the tree,  
Four, four, four, frogs, on the floor.

Совсем по-другому складывается ситуация в старшей школе, где многие приемы и формы работы отрицаются подростками, как неинтересные и детские. Возможно использование в течение урока анекдотов и шутливых фрагментов комиксов. Они также могут стать союзником здоровьесберегающих технологий. Включения анекдотичных ситуаций, например, в УМК «Enjoy English» для 10,11 классов под редакцией М.З. Биболетовой. Это оправдано, так как шутливые истории хорошо снимают напряжение и вызывают положительные эмоции учащихся.

Использование физкультминуток утрачивают свою силу в среде старшеклассников, поэтому целесообразно заменить эту форму отдыха на аутогенную тренировку. Данный вид релаксации должен проходить 3 этапа и занимает не более 5 минут продолжительности урока.

Подготовительный этап: приглушить свет, занять удобную позу, расслабить мышцы.

Основной этап: включить тихую, спокойную музыку, не отвлекаться на посторонние звуки, произносить слова:

I am ready to rest.

I want to be quiet.

All my muscles are relaxed.

My breast muscles are relaxed.

My body is resting.

Nothing can trouble me.

Этап выхода из этого погружения. Должен быть спокойным и постепенным.

И сопровождаться словами:

I open my eyes.

I am full of energy

I am active and can work easily.

Мы видим, что физминутки проводятся в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, стихотворений, движений или их отсутствия. Музыкальное оформление физминуток делает их насыщеннее. Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет важную роль в жизни каждого школьника. Кроме того, такие технологии помогают повысить мотивацию к изучению того или иного предмета, сделать уроки интереснее, а атмосферу в классе позитивнее и дружелюбнее.

**Литература**

1. Пучкова Ю.Я.Игры на урок англайского языка. – М.:АСТ Астрель, 2004
2. Катаева А.А. Дидактические игры и упражнения. – М.: Просвещение, 1991.
3. Шляхтова Г.Г. Элементы здоровьсберегающих технологий на уроках английского языка// Иностр.Языки в школе. – 2007. - №2 – С.44-47.