**Применение элементов здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка**

Из опыта работы учителя английского языка МАОУ «Гимназии им. Пушкина» г.Сыктывкара Прядко Надежды Михайловны

 В последнее время у нас в стране наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с различными заболеваниями, которые не позволяют им выдерживать физические и умственные нагрузки. Чтобы остановить эту тенденцию , необходимо воспитывать у ребенка ценностное отношение к здоровью, которое заключается в понимании здорового образа жизни как единственного пути к долгой и активной жизни.

 Перегруза учащихся на уроке, которая приводит к повышению уровня утомляемости, зависит в большей степени от содержания выполняемой работы. При построении уроков учителям следует учитывать следующие правила: правильность организации урока, использование различных каналов восприятия, зоны работоспособности учащихся и распределение интенсивности умственной деятельности. Общеизвестно , что в первые 25 минут интенсивность умственной нагрузки составляет 80%, в последующие 25-35 минут она составляет 60-40%, к концу урока всего 10%.

 Для более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей и поддержания мотивации учащихся я практикую элементы здоровьесберегающих технологий на уроках и внеклассных мероприятий.

 Доброжелательное отношение – важный момент здоровьесберегающих технологий. Ведь положительный эмоциональный настрой на урок поможет снять страх, создаст ситуацию успеха.

Немаловажными являются и такие моменты,как

• динамическая пауза

• гимнастика: пальчиковая (снимает нервно-психическое напряжение, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи), дыхательная (помогает активизировать детей), для глаз (полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения);

• смена видов деятельности

• игровые моменты

• подача материала наиболее доступным рациональным способом;

• нестандартное размещение ученических рабочих мест в классе;

• музыкальное сопровождение;

• групповой метод обучения.

 На своих уроках в младшем и среднем звене я практикую зарядки для снятия мышечного утомления пальцев после больших письменных заданий и поддержания интереса к урокам:

These are mother’s knives and forks,

(переплести руки, пальцы наверху, изображая острые предметы)

This is father’s table, (прижать пальцы, изображая ровную поверхность стола)

This is sister’s looking-glass, (ладошка находится у лица, разглядываем изображение

 в «зеркале»)

And this is baby’s cradle. (сложить ладошки, изображая детскую колыбельку и покачать)

My Five Senses

 A small mouth for eating, (Point to mouth)

My nose for smelling, (Point to nose)

 My two eyes for seeing, (Point to eyes)

 My two ears for hearing, (Point to ears)

 My two hands for touching (Point to hands)

And my head?

(Lean head on both hands, as if tosleep

For sleeping. )

My Friendly Hands

I have two hands.

And

they are very special hands

 They can clap together, (Clap)

 They can roll together, (Roll hands)

 They can rub together, (Rub together)

 And they can give each other a hug (Hold hands together)

Justliketwofriends.

 Предупреждению развития физической утомляемости на уроке помогают физкультпаузы. Смена видов учебной деятельности, применение рифмовок и песенок на начальном этапе, когда дети очень подвижны и одновременно легко утомляются от однообразия выполняемых учебных действий, являются необходимым условием повышения эффективности обучения и гигиенического воспитания школьников. Приведу примеры таких рифмовок.

Stand up and look around,

Shake your head and turn around.

Stamp your feet upon the ground,

Clap your hands and then sit down.

Numbers

Number one, touch your tongue.

 Number two, touch your shoe.

 Number three, touch your knee.

 Number four, touch the floor.

 Number five, learn to jive.

 Number six, pick up sticks.

 Number seven, go to heaven.

 Number eight, over the gate

 Number nine, touch your spine.

 Number ten - do it again.

Hello

Hello, hello. (Wave one hand, then the other hand)

Can you clap your hands? (Clap!)

Hello, hello. (Wave!)

Can you clap your hands? (Clap!)

 Can you stretch up high? (Stretch!)

Can you touch your toes? (Bend down and touch your toes)

 Can you turn around? (Turn around)

 Can you say hello? (Wave, then say hello to as many people as you can!)

 Hello, hello.(Wave!)

Can you stamp your feet? (Stamp your feet.)

Hello, hello. (Wave!)

Can you stamp your feet? (Stamp your feet.)

 Can you stretch up high? (Stretch!)

Can you touch your toes? (Bend down and touch your toes)

Can you turn around?

All the seas

If all the seas were one sea,

(Arms wide)

What a great sea that would be!

(Hands raised)

If all the trees were on tree,(Look up. Shade eyes)

What a great tree that would be!

If all the men were one man,(Measure man)

What a great man that would be!

(Hands raised in amazement)

Two Little Blackbirds

Two Little Blackbirds

Sitting on a hill, (Point fingers up)

One named Jack(One hand forward)

And one named Jill(Other hand)

Fly away, Jack

(one hand behind back)

Fly away, Jill (other hand)

Come back, Jack(Return one hand)

Comeback, Jill

(Returntheotherhand)

 Для создания благоприятной атмосферы на уроке я использую релаксационные упражнения и музыку .Они снимают умственное напряжение, дают ученикам отдых, вызывают положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, пение, игры-соревнования, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, драматизации сценок.

 В средних и старших классах можноиспользовать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, массаж активных точек или релаксацию такого типа:

Sit comfortably. Close your eyes. Breathe in. Breathe out.

Let’s pretend it’s summer. You are lying on a beach. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Nothing diverts your attention. You are relaxing. Your troubles float away. You love people around you. They love you too.You are sure of yourself, youare full of energy. You are in good spirits.Open your eyes.

 Bопросы, связанные со здоровым образом жизни , включены в программу изучения английского языка уже в начальной школе, когда изучаются темы «Спорт», «Режим дня», «Еда». В среднем и старшем звене речевой материал усложняется, обсуждается влияние современных приспособлений (например, компьютеров )на здоровье человека, проблемы здорового питания и генетически модифицированных продуктов , лишнего веса и активного образа жизни.

 Задания творческого характера, предполагающие выполнение в первую очередь речевых упражнений, а также упражнений с различной направленностью речевой активности, позволяют избежать однообразия действий, снижают умственную утомляемость учащихся.

 В процессе обучения я придаю большое значение играм, в которых дети могут проявить свои лучшие качества, а также проявить самостоятельность, решительность, сообразительность, глубже понимают окружающий мир, значение слов. В младших классах это игры-пантомимы. Например, изобразить животное движениями, жестами и мимикой( тема «Животные») или изобразить действия, которые выполняем каждый день (тема «Мой день»)или при прохождении PresentProgressive: один ученик без слов показывает предмет или действие, другие ученики отгадывают.

 Учащимся среднего звена больше нравятся ролевые игры, которые дают возможность воссоздания ситуаций из реальной жизни. Это такие . как «Аптека», «Больница», «На приеме у врача», «Покупка продуктов», «Интервью с известным спортсменом».

 Школьникам постарше больше нравится игра-проект, где они учатся отстаивать свою точку зрения с одной стороны и совершенствуют речь с другой.

 Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения. Учит детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках вводит ребёнка в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.