**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка**

Здоровьесберегающие технологии - это основа здоровьесберегающей педагогики – одна из самых перспективных образовательных систем 21 века. Это комплекс приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без причинения вреда их здоровью.

В ст. 51 закона «Об образовании» подчёркивается значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, где отмечается, что «образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся».

Для правильной организации процесса обучения в начальной школе, с точки зрения здоровьесбережения, учителю иностранного языка необходимо учитывать возрастные особенности учащихся при выборе технологий обучения. Каждому этапу развития ребенка имеются определённые эффективные технологии.

Очень важно учитывать и особенности физического развития детей в возрасте от 7 до 10 лет. Развитие мышечной массы влияет на умение ребёнка сконцентрироваться на странице, строчке или слове, что необходимо для умения читать, умения держать карандаш или ручку. Руки учащихся нуждаются в постоянной тренировке для достижения тонкой моторной координации. Дети этого возраста не могут долго сидеть спокойно на одном месте из-за недостатка контроля над двигательными мышцами. Поэтому в течение урока следует давать им задания, которые обеспечат их движение по классу (игры, песни с движениями, танцы).

Учителю, работающему в начальной школе, удастся достичь всех поставленных целей только тогда, когда в процессе преподавания и при выборе технологий обучения им будут учтены возрастные особенности учащихся. Нужно знать, что в такой ситуации, когда педагог забывает об учёте возрастных особенностей младших школьников, происходит нарушение здоровья учащихся. Во избежание подобного учителю следует использовать в своей работе здоровьесберегающие технологии, позволяющие не только сохранить, но и укрепить здоровье учащихся.

Сохранение здоровья учащихся – одна из главных и острых проблем современного мира. Она многогранна и требует внимания, как родителей, так и учителей. Для того чтобы добиться наибольшей эффективности урока следует использовать такие технологии обучения, которые позволят сохранить и укрепить здоровье учащихся. Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем комфортнее ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости.

Специфика урока иностранного языка - одна из основных причин нарушения здоровья учеников. Урок отличается большой эмоциональной, умственной и психологической нагрузкой. Привлечение учащихся в новый для них вид деятельности – общение на иностранном языке – требует больших усилий и со стороны учителя. Именно с уроком иностранного языка связано чрезмерное умственное напряжение, последствиями которого являются быстрая утомляемость, перепад настроения, быстрая потеря интереса к изучению предмета, трата большего количества энергии, зрительное напряжение и т.д. Для того чтобы не допустить данных ситуаций, нужно использовать в процессе обучения здоровьесберегающие технологии.

Для формирования иноязычных речевых умений в аудировании, говорении, чтении и письме на уроках я использую различные приемы и формы деятельности, такие как: анкетирование, игры, ролевые игры, инсценировку, драматизацию, пальчиковые игры.

С целью снижения усталости, утомления, а также повышения интереса учащихся необходима смена видов деятельности, это такой прием реализации здоровьесберегающих технологий, который заключается в целесообразном чередовании учителем в ходе урока различных видов деятельности.

Игра– «форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закреплённых способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры». Это особый вид общественной практики, в ней воспроизводятся нормы человеческой жизни и деятельности, а также интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности. На уроках английского языка мы можем активизировать деятельность ребенка, развивать познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживать интерес к изучаемому предмету, развивать творческое воображение, образное мышление, снимать утомление, игра делает процесс обучения занимательным для ребенка.

Физкультминутки - этофизические упражнения, проводимые с целью уменьшения негативного влияния учебной нагрузки. Благодаря этим упражнениям происходит восстановление умственной способности, они препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки. На уроках я использую видео физкультминутки (танцевальные и музыкальные), в ходе которых дети выполняют различные движения под музыку или произносят хором ранее заученные рифмовки.

Hands up, (руки вверх)

Hands down, (руки вниз)

Hands on knees, (руки на колени)

Sit down. (садимся на корточки)

Clap your hands, (хлопаем в ладоши)

Stand up, (встаем)

Hands up. (руки вверх)

One, two, three, (показываем на пальцах)

Hop! (подпрыгиваем)

One, two, three, (показываем на пальцах)

Stop! (стоим смирно)

Фонетическая зарядка  играет огромную роль как средство развития детской речи, укрепляет произвольную выразительность речи, способствует выработке правильного произнесения отдельных звуков, слов, а также и фразы в целом, что способствует улучшению качества произношения. Фонетическая зарядка помогает переключиться на иностранный язык, обеспечивает настройку слухового и речевого аппарата учащихся. При выборе фонетической зарядки необходимо учитывать лексико-грамматический материал урока, отработка звуков, которые могут представлять трудности для учащихся. Виды и формы ее разнообразны: включение аудиозаписи, повторение хором речевых образцов, проговаривание пословиц, поговорок, скороговорок, небольших стихотворений.

Инсценировка – это вид игровой деятельности. Особый интерес у учащихся вызывает игра в" театр". Не требуется основательной подготовки к такому роду деятельности, материалом служат всем известные сказки и мультфильмы. В этом возрасте дети очень активны, с удовольствием играют роль какого-либо персонажа. Учащиеся легко овладевают речевыми конструкциями и формулами (в рамках определенных ситуаций), впоследствии оперируют ими при выполнении коммуникативных заданий другого рода. Этот вид реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в процессе обучения.

Песни – это один из приёмов эффективного обучения, который способствует созданию на уроке естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает к активному участию в учебном процессе, вносит в процесс изучения языка элемент праздничности, не традиционности и оказывает существенное влияние на эмоциональную сферу обучаемых. Пение песен доставляет учащимся удовольствие. А то, что пережито эмоционально положительно, надолго остаётся в памяти детей, оставляя след в его сознании. Иноязычная деятельность на фоне музыки способствует не только запоминанию материала, но и снимает усталость в процессе обучения.

Важно создавать на уроке положительную эмоциональную настроенность учащихся. Все вышеупомянутые виды деятельности способствуют улучшению настроения и снижения утомляемости учащихся. Нельзя говорить о здоровьесберегающих технологиях, если в классе царит напряженная атмосфера. Положительные эмоции способны полностью снять любые последствия отрицательных воздействий на организм учащихся.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить речевые зарядки, физкультминутки, игровые паузы, зрительную гимнастику и эмоциональную разгрузку.

Исследуя приёмы и средства здоровьесберегающих технологий в обучении иностранному языку на уроках, можно сделать вывод о том, что использование здоровьесберегающих технологий действительно необходимо при обучении, особенно учащимся начальных классов в таком сложном и необходимом для них процессе.