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

**Васильченко Полина Николаевна, учитель английского языка**

**Лангепасское городское муниципальное автономное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №5»**

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

По определению специалистов ВОЗ, **здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

В настоящее время, врачи отмечают снижение числа совершенно здоровых детей. К причинам ухудшения здоровья детей относят недостаток двигательной активности, неправильное питание обучающихся, несоблюдение гигиенических требований, отсутствие у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми, а так же возрастающий объем и усложняющийся характер учебной нагрузки.

Поэтому, сохранение здоровья школьников является одним из направлений деятельности современной школы. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

**Здоровьесберегающая технология**, по мнению В. Д. Сонькина, — это:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

**Приемы, способствующие созданию активной и комфортной атмосферы на уроке:**

**I. Считалки, рифмовки, песни, игры.**

Данные языковые приемы обеспечивают активность и работоспособность учащихся, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка, развивают воображение, образное мышление, снимает утомление у детей, развивает творческую деятельность и повышает уровень владения лексико-грамматическим материалом, так как делают процесс обучения занимательным для ученика.

**II. Медитативно - релаксационные упражнения.**

Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения и восстанавливать силы для дальнейшей деятельности.. Поэтому при проведении релаксации не нужно ставить перед учениками цель запомнить языковой материал.

1. **Упражнение « Я вижу, я слышу, я чувствую»**

Ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует. Количество предложений зависит от уровня обучения.

1. **Упражнение на релаксацию и визуализацию**

Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на английском языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т. п.

**3. «Качели»** (упражнение стимулирует мыслительные процессы):

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

**4. «Бабочки»** (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания): Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «бабочку (восьмёрку)» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

**III. Физкультминутки.**

Дети могут сами сочинять и проводить физминутки.

Make your right hand clap, clap, clap.

Make your left hand clap, clap, clap.

Turn around 1, 2, 3. It is easy – you can see.

Make your right foot tap, tap, tap.

Make your left foot tap, tap, tap.

Turn around 1, 2, 3. It is easy – you can see.

Head, shoulders, knees, and toes, Knees and toes.

Head, shoulders, knees, and toes, Knees and toes.

Eyes and ears, and mouth and nose.

Head, shoulders, knees, and toes. Knees and toes.

**IV. Ролевая игра.**

Данный приём предполагает самостоятельное языковое поведение, когда развитие ситуации происходит благодаря коммуникативной деятельности участников игры. Такая игра в роль укрепит уверенность в себе. Ролевая игра дает возможность использовать неподготовленную речь.

**V. Инсценирование.**

Это вид игровой деятельности. Использование театра на уроках эффективно прежде всего для развития навыков и умений неподготовленной устной речи. Театральные постановки на уроке - хороший мотив к изучению языка, они помогают создать языковую среду, приближенную к естественной. Этот приём способствует снятию усталости в процессе обучения английскому языку.

**VI. Драматизации.**

Данный приём направлен на развитие коммуникативности школьника средствами художественных произведений. Драматизация творчески упражняет и развивает самые разнообразные способности, расширяет творческую личность ребенка.

**Похвала** — один из важных средств создания благоприятного микроклимата.

Она может быть вербальной («Well done!», «How clever you are!», «Good boy/girl!» и т.д.) и невербальной (улыбка, жесты, мимика, и т.д.) Похвалу учителя можно выразить в раздаточных жетонах, карточках. Максимальный учет особенностей аудитории и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, создание условий для самовыражения оптимально достигается при использовании всех этих приемов, а также личностно-ориентированного подхода.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Автор дает согласие на размещение данных материалов в рамках представления опыта на Августовском педагогическом совете работников системы образования города Лангепаса в 2021 году.**