**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка. Из опыта работы.**

**Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства**, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

**Ухудшение здоровья детей школьного возраста**в России стало не только медицинской, но и серьезной **педагогической проблемой.**

Одним из самых негативных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.

Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения, и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

У меня небольшой опыт работы учителем английского языка, работаю с 01.09.2016 с обучающимися с ОВЗ ЗПР, до этого в 2003 – 2004 годах был опыт работы учителем английского языка в коррекционно-развивающих классах.

Я веду уроки английского языка и в начальной школе, и в основной. Согласно ФГОС современные школьники изучают иностранный язык со 2-го класса, а поскольку программа для детей с ОВЗ соответствует программе массовой школы, при организации обучения иностранному языку возникает ряд трудностей:

- ранний возраст начала изучения ИЯ

- трудности с концентрацией внимания

- трудности самоконтроля

- трудности в произношении

- трудности при запоминании материала

- трудности с чтением / воспроизведением прочитанного

- низкая мотивация / её отсутствие

**Основные направления моей деятельности:**

Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока английского языка.

На моих уроках я использую:

·        методы позитивной психологической поддержки ученика;

·        учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями;

·        поддержание познавательного интереса к изучению английского языка;

·        принцип двигательной активности на уроке.

Современный урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания. Хорошо известно, что внимание учащихся, особенно в начальных классах, неустойчиво. Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка вызвана ещё и спецификой предмета: необходимостью в большом количестве выполнять тренировочные упражнения, чтобы усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

ФГОС нацелен на то, чтобы ребенок выполнял определенные действия и усваивал материал. Общеизвестным является факт, что дети лучше усваивают то, что им интересно, поэтому чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует **учитывать** **индивидуальные особенности** учащегося и **осуществлять дифференцированный подход** к детям с разными возможностями, а также необходимо предусматривать такие **виды работы**, которые способствуют **снятию усталости**.

Учитывая то, что урок иностранного языка характеризуется большой интенсивностью, одной из главных задач учителя является обеспечение максимально благоприятной и комфортной обстановки на уроке через формирование положительного отношения к предмету, повышение интереса и мотивации школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом. Для этого я применяю на уроках следующие формы работы:

**ИГРА** - одна из важнейших форм работы на уроке, особенно в начальной школе. Даже такая простая **фраза учителя «Давайте поиграем!»**дает установку детям, что сейчас будет происходить что-то интересное, и они с большим желанием включаются в работу. Ребенок не думает о трудностях, которые могут возникнуть при выполнении упражнения, а воспринимает его как игру.

**ИГРА-ПАНТОМИМА**

**При изучении алфавита**: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе или в паре с партнёром). Ученик (ученики) у доски выполняет(ют) это задание, а другие ученики отгадывают букву алфавита. Можно попросить одного ученика нарисовать рукой букву на спине другого ученика, чтобы тот по ощущениям угадал, что это за буква.

**При изучении темы «Мой питомец»** изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

**При изучении темы «Мой день»** изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

**Ролевая игра-пантомима «В магазине»**.

Ситуация: В магазине Лондона ты хочешь купить какую-либо вещь. Недостаточно хорошо владея английским языком, ты пытаешься объясниться с продавцом жестами, мимикой.

Подобные игры используются как способ развития координации, игры на уроках вызывают положительные эмоции и способствуют повышению мотивации к изучению иностранного языка.

**РОЛЕВАЯ ИГРА**

Детям очень нравится игра **«Учитель и ученики»**, эту игровую форму можно применять:

**при изучении алфавита** (ученик выходит к доске и выступает в роли учителя, показывает ребятам буквы английского алфавита, дети называют буквы, ученик в роли учителя помогает при необходимости, исправляет ошибки)

**при изучении лексики** (ученик выходит к доске и называет слова по-русски / по-английски (в зависимости от уровня знаний учащихся), а ученики называют эти слова по-английски / по-русски соответственно.

**Один из вариантов подобной игры, который мои ученики очень любят, когда** **учитель сам «забывает»** буквы, слова, фразы, а ученики помогают ему их вспомнить.

**ИГРА С МЯЧОМ**

**При изучении лексики:**учитель кидает мяч ученику и называет слова по-русски / по-английски (в зависимости от уровня знаний учащихся), а ученик кидает мяч обратно учителю / другим ученикам и называет эти слова. В данной игре присутствует двигательная активность, что способствует предотвращению утомления учащихся.

**ПЕСНИ, СТИХИ** на уроке английского языка – хороший способ релаксации, предоставляют возможность учащимся не только отдохнуть, но и **служат для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков**. Любой современный УМК по английскому языку содержим множество различных песен и стихов.

Разучивание и исполнение песни / стихотворения способствует развитию навыков аудирования, тренирует память, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух, снижает утомляемость за счёт положительного эмоционального настроя и делает процесс обучения английскому языку более увлекательным.

В целях предотвращения утомления учащихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения я стараюсь включать в урок оздоровительные моменты – **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** (динамические паузы,  гимнастика для глаз с проговариванием своих действий на английском языке в форме рифмовок), так как двигательная активность учеников способствует снятию усталости и повышению мотивации к обучению, лучшему овладению языковым материалам. Отличительной особенностью многих упражнений на уроке английского языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами и на себе. **Особенно это актуально на начальном этапе обучения английскому языку.** Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение служит торможению умственной деятельности учащихся, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувство и сознание ребят, вызывая положительные эмоции. Её можно проводить с первых уроков изучения английского языка, когда по команде учителя ученики встают и выполняют простые движения (поднимают руки вперёд, вверх, вперёд, вниз) и при этом говорят: “Hands up, hands down, to your sides, sit down”. Первое время учитель сам проводит зарядку. Затем это делают ученики. Таким же способом можно проводить гимнастику для глаз.

**Здесь хочется отметить, что, при выборе видов разрядки / игровых форм, следует останавливаться на таких упражнениях, которые не приведут к нарушению дисциплины в классе.**

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**(решение проектных задач). Даю задачу, которую дети решают в процессе работы (Например, с обучающимися начальной школы мы пишем письмо Деду Морозу)

**В основной школе, помимо уже перечисленных форм работы, тема здоровьесбережения реализуется в форме бесед в рамках предложенного тематического материала**:

Тема «Время» - беседа о режиме дня и его соблюдении.

Тема «Мой день» - беседы о режиме дня, занятиях спортом, режиме питания и соблюдении гигиены.

Тема «В здоровом теле здоровый дух» - беседы о пагубном влиянии вредных привычек, фаст фуда и т.п.

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости.

Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.

Дети работают в парах, в парах сменного состава, в группах сменного состава.

Во избежание усталости учащихся, **смена видов деятельности необходима на каждом уроке:** самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7-10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления).

Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Создание и организация здоровьесберегающего урока – это достаточно сложный и творческий процесс, требующий от учителя знаний психологии, физиологии, гигиены и других наук.

Иногда учителю приходится тратить очень много времени, чтобы найти интересный материал по здоровьесбережению в рамках темы урока, в связи с чем у меня возникла необходимость создания «методической копилки» с интересными заданиями по здоровьесбережению и не только к урокам английского языка, которую я постоянно пополняю и планирую разместить на своём персональном учительском сайте.