**Владение технологиями здоровьесберегающего подхода**

**как фактор совершенствования уровня компетентности учителя**

Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причём, здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз.

Поэтому, одной из основных задач обучения является формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья учащихся. В решении проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся учебно-воспитательный процесс школы направлен на здоровьесберегающие технологии, которые способствуют воспитанию «личности безопасного типа».

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом должны 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.

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Игра – дверь в душу ребенка. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества. Применяются игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость и удовольствие. Например, игры-пантомимы, различные конкурсы и соревнования, подвижные игры. Ролевые игры в группе дают возможность воссоздания самых различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни. Они забывают о своем психологическом дискомфорте.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Я строю урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

Во избежание усталости учащихся, смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, «мозговой штурм», необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников.

Наличие эмоциональных разрядок: поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка необходимы для снятия умственного напряжения и утомления. Например тема 8-й класса: «Shopping: the World of Money», пословица на доске: «Money can’t buy happiness but it helps». Подчеркнутые слова не написаны. Я предлагаю отгадать пропущенную лексику.

1. Money: Listen to the song and say what is it about (звучит отрывок из песни Лайзы Минелли “Money makes the world go round”).

2. Happiness: Let’s play the game “Hangman” (В русском варианте “виселица”).

3. Helps: в начале я предлагаю подобрать подходящее слово самостоятельно, чтобы пословица получила логическое завершение. Если это не удается, предлагаю следующее задание.

The answers to the questions are words. The first letters of the words make another word which is missing.

What do you put on your head when it’s cold outside? (Hat)

The biggest animal that lives on dry land. (Elephant)

What do you switch on when it’s cold in the room? (Lamp)

How do you call the person who loves his country deeply? ( Patriot)

It’s a dish which is made of row vegetables or fruits. ( Salad)

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся по домашней работе; разноуровневые задания способствуют повышению здоровья учащихся.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок, позволяет избежать монотонности на уроке.

Чтобы избежать перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объем всех видов тестов.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, игровые паузы (драматизация диалогов, текстовых отрывков), зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку.

На уроках английского языка обязательно следует использовать песни, причем не только с малышами. Песня хороша на всех уровнях обучения. Она является одним из наиболее эффективных способов воздействия на чувства и эмоции учащихся. Через песню заучивается лексика, практикуются грамматические структуры, отрабатывается фонетика языка и т.д. Кроме того, песни дают возможность расслабиться, сделать небольшой перерыв в рутинной учебной деятельности на уроке.

Примером может служить использование на уроках «jazz chants», которые с удовольствием под ритмичную музыку исполняют все учащиеся, придумывая затем собственные рифмовки по аналогии. Этот вид работы может выполняться как сидя, так и стоя, с отбиванием ритма. Моментом релаксации можно также считать песни на английском языке. На уроках часто использую пение под караоке.

Для релаксации хорошее действие оказывает использование «warming».

Например:

Procedure:

1. Ask your students to close their eyes, put their thumbs on their ears and a finger on their eyes.

2. Tell them to listen to the sounds of their minds, to run their tongues against their palate and to breathe in and out ten times, but very slowly.

3. Ask them to imagine the color of the sky on a bright spring day, listen to the waves of the sea or the sounds of birds.

4. Now tell them to start opening their eyes very slowly.

You'll notice that they will be much quieter and ready to work, especially if your class is after lunch time.

Рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Непродолжительные отклонения нужны для отдыха и расслабления.

На уроках я часто предлагаю учащимся периодически постоять. Смена позы благотворно сказывается на работоспособности.

Большую помощь мне в решении данной проблемы могут оказать современные учебные пособия… В учебниках нового поколения, особенно для учащихся старших классов, есть много тем, связанных с охраной здоровья, которые являются очень хорошим средством развития навыков изучения языка. Они помогают учащимся узнать много интересного и полезного для того, чтобы быть здоровыми, как вести здоровый образ жизни, содержится информация о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д.

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Я, как учитель, должна стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Учитель английского языка МОУ СШ №140 И.А. Воронкова