**Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка**

*Тюттина Лариса Викторовна,*

*учитель английского языка*

*ГБОУ школа № 580*

*Приморского р-на Санкт-Петербурга*

*tyutttinalv@gmail.com*

Современный мир и всё то, что наполняет его - люди, механизмы, транспорт, природа, сооружения и т. д. - очень влияют на физическое, социальное, психологическое, эмоциональное состояние человека, особенно, конечно, на детей и подростков. Сейчас возрастает количество учеников, которые относятся к так называемому аудиодигитальному типу личности, что является следствием нашего перенасыщенного информацией мира. Такие ученики погружены в себя, вообще не реагируют на урочную деятельность и на самого преподавателя. Добавьте к этому часто встречающееся у детей плохое состояние здоровья, наличие вредных привычек, проблем в семье, в школе, со сверстниками и получаем в результате то, что они не могут справиться с существующими учебными нагрузками и адаптироваться к новым, интерактивным педагогическим технологиям. С другой стороны, новые стандарты образования выдвигают и новые требования к профессиональному стандарту учителя как к ключевой фигуре образования. Ему необходимо обладать дополнительными компетенциями и определёнными личностными качествами, такими как готовность учить всех без исключения детей, вне зависимости от их склонностей, способностей, особенностей развития. Современный учитель должен уметь использовать в своей педагогической практике не только инновационные образовательные технологии, но и психологические подходы, призванные помочь учителю в решении стоящих перед ним проблем и задач.

Учесть всё вышеизложенное и призваны здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебной деятельности, особенно это относится к таким сложным предметам, как иностранный язык. В процессе преподавания всегда возникают следующие вопросы: Как сделать уроки занимательными и комфортными? Как избежать стресса, утомления и однообразия? Как повысить мотивацию и результаты обученности по предмету?

На уроках английского языка обучающимся для освоения коммуникативных умений необходима постоянная концентрация внимания, они должны усвоить большое количество лексических единиц, грамматических форм, стандартных речевых клише и т. д. На уроках им приходиться много запоминать наизусть, говорить, писать на иностранном языке, читать, слушать и анализировать полученную информацию, систематизировать свои навыки и умения, логически мыслить и рассуждать. Вот почему здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка столь важны и необходимы. Они, в совокупности с применяемыми педагогическими технологиями и специально разработанными санитарными нормами учебного режима, позволяют легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достигнуть цели учебных заданий, распознать ошибки и недочёты. Одновременно, обучающиеся учатся жить без страха, стресса, в гармонии с самими собою и с окружающим миром, вырабатывают навыки доброжелательного, уравновешенного, корректного отношения к своим одноклассникам, учителям и родителям. В итоге, они сохраняют своё и ценят чужое здоровье.

Теперь рассмотрим, в чём конкретно заключено применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка. Как известно, перегрузки учащихся на уроке, повышенная утомляемость зависят не столько от количества и объёма проделанной работы, сколько от предлагаемой формы урока. Если процесс получения знаний идёт интересно, познавательно, учебный материал подаётся согласно возрастным потребностям обучающихся и мотивирован, то его усвоение не создаёт эффекта утомляемости.

Огромное значение имеет организация самого урока: он должен строиться в соответствии с закономерностями распределения во времени интенсивности внимания. Чтобы избежать потери концентрации и внимания, нужно чередовать виды работ, а именно – чтение, письмо, ответы на вопросы, самостоятельная работа, аудирование, работа с учебником, творческие и дифференцированные задания. Это способствует формированию и развитию всех видов компетенций обучающихся и одновременно отдыху, т. е. снижению физического и эмоционального напряжения.

На уроке также необходима смена режимов активности учеников, что подразумевает разную форму учебной деятельности: игровую, творческую, соревновательную, дискуссионную, парную, групповую, индивидуальную. Это повышает умственную работоспособность, познавательную активность, творческую инициативу, мотивацию к изучению английского языка.

Очень продуктивны в свете здоровьесберегающих технологий игровые приёмы. Они снимают нагрузку от долгого сидения, активизируют внимание обучающихся на изучаемом материале и просто дают детям возможность повеселиться и посоревноваться со смыслом во время урока. На начальной ступени обучения я, например, использую следующие виды подвижных игр:

**«Совушка»**

Цель игры: формирование и совершенствование речевых навыков, активизация лексики: day, night; Frogs, jump! Birds, fly! Cats, climb! Dogs, run! Fish, swim! и т.д.

Закрепляет умение употреблять слова во множественном числе.

Выбираются водящий и совушка. Водящий объявляет детям: “Day! Birds, fly!”

Дети “летают”, подражая птицам.

Водящий: “Night”.

Дети замирают на месте, как будто уснули. Совушка вылетает из своего укрытия и забирает того, кто пошевелится.

Водящий: “Day! Dogs, run!”

Дети подражают бегу собак и т.д.

«**Кошки-мышки»**

Цель игры: отработать речевые структуры: Where are you? I’m here.

Дети, взявшись за руки, встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Кошка закрывает глаза. Она на ощупь стараться поймать мышку, время от времени спрашивая “Where are you?” Мышка отвечает “I’m here”.

Игра проводится в кругу. Если кошка сталкивается с кем-то из детей, они предупреждают “Fire”.

После того, как кошка поймает мышку, выбираются другие ребята на эти роли.

По этому сценарию можно отрабатывать схожие речевые структуры.

**«Цветные автомобили»**

Цель игры: закрепление лексики – названия цветов.

Для игры нужны колечки разного цвета для детей - водителей и три жезла для регулировщика движения ( красный, жёлтый и зелёный).

Выбирается регулировщик и водители автомобилей.

У каждого из них по одному цветному колечку-рулю.

Регулировщик: “Yellow cars!”

При этом он показывает жезлом, что путь открыт только для соответствующих машин.

Регулировщик: “Red cars!” Дети все должны стоять.

**«Дождик»**

Цель игры: отрабатывать произношение звуков [r], [w], дифтонга [ei], умение отрабатывать различные команды- действия.

Несколько детей (4-5) изображают капельки дождя.

Остальные дети начинают прогонять дождь:

Rain, rain, go away!

Boys and girls want to play.

Дети- капельки убегают и прячутся. Остальные ребята поют английскую песенку, выполняя при этом танцевальные движения. В любой момент учитель может прокричать: Rain!

По этому сигналу дети - капельки выбегают из укрытия и стараются коснуться убегающих.

Тот, кого “задел” дождь, выполняет команду, которую даёт ему учитель ( Run! Swim! Etc.). Если показывает движение правильно, то превращается в « капельку», нет – возвращается опять в свою команду.

**«Повторяй за мной»**. Цель - показать и назвать глагол движения. Однако, по мере усвоения учащимися новой лексики, игра усложняется и видоизменяется. На первом этапе движение называет и показывает учитель, ученики повторяют и движения, и слова. Когда лексика освоена, учитель, а позже ведущий из учеников только показывает жестами действия, учащиеся же должны не просто повторить это действие, но и назвать его.

Для разминки и смены вида деятельности не надо забывать о проведении физкультминуток в виде проигрывания песен, стихов, рифмовок. Например, игра в мяч может проводиться следующим образом: учитель бросает мяч и говорит английское слово, ученик должен поймать мяч и перевести слово на русский язык и наоборот; или ученик отбивает мяч от пола и с каждым ударом называет слова по заданию, например, виды спорта, дни недели, названия школьных предметов, англоязычные страны, неправильные глаголы, части тела, полезные продукты питания, личные или притяжательные местоимения и многое другое.

На средней ступени обучения хорошо использовать приёмы драматизации и инсценировки диалогов, песен, сценок из сказок или рассказов. Использование песен – очень хороший обучающий компонент. С помощью песен практикуется правильное произношение, изучается новая лексика и отрабатываются грамматические структуры, развивается память, повышается интерес к изучению иностранного языка.

На всех этапах обучения целесообразно применять проектные методики в качестве организационной формы учебной деятельности. Метод проектов подразумевает, что обучающиеся могут сами выбирать темы своих проектных разработок, исходя из собственных предпочтений и наклонностей; составлять график проводимых исследований; выбирать способ презентации конечного продукта своей проектной деятельности согласно своим творческим возможностям, языковой подготовки и техническим способностям. Таким образом, получается, что проектная методика полностью отвечает требованиям здоровьесберегающих технологий и поэтому широко используется на уроках английского языка.

Всем известно, что легче поддаётся освоению и запоминанию то, что увлекательно, интересно, необычно, не вызывает страх или отторжение. Поэтому, планируя и проводя урок, надо стремиться к тому, чтобы ученики смогли проявлять самостоятельность, индивидуальность, творческие способности; видеть практическое использование английского языка. Только при таком условии возможно формирование и развитие целенаправленной, мотивированной активности обучающихся, их универсальных учебных действий и компетенций без дополнительных нагрузок на нервную систему, т. е. без потерь для здоровья. В заключении важно ещё раз подчеркнуть, что здоровьесберегающие методики, используемые на уроках иностранного языка, достигают не только своей непосредственной цели, вытекающей из названия, но и делают уроки более динамичными, познавательными, развивающими, интерактивными, являясь, таким образом, основой для современного подхода в обучении.

**Список литературы**

1. Денисова, Л.Г. Использование приема драматизации при обучении устной речи [Текст] / Л.Г. Денисова // ИЯШ. – 1981. №4. – с. 64-67.
2. Зимняя, И.А. Психология обучения иностранным языкам в школе [Текст] / И.А. Зимняя. – М.: Просвещение, 1991
3. Конышева, А.В. Игровой метод в обучении иностранному языку [Текст] / А.В. Конышева. – СПб.: КАРО, 2006
4. Фастовец, Р.В. Игры по правилам: социальные технологии в практике обучения иностранным языкам: методология, теория, практика [Текст] : материалы международной научно-практической конференции / Р.В. Фастовец. – Мн. : МГЛУ, 2002. – с. 235-239.
5. Ibsen, I.B. The Double Role of Fiction in Foreign Language Learning: Towards a Creative Methodology [Текст] / I.B. Ibsen // Creative Classroom Activities. Selected Articles from their English Teaching Forum, 1989 – 1993. – p. 143-153.
6. Kuzmenrova, J., ELT Thearte – a New Approach to Drama Activities [Текст] / J. Kuzmenrova, A. Kuzmenkov. // Вестник Московского университета. – Серия 19: Лингвистика и межкультурная коммуникация, 2002. - №3. – с. 50-54.
7. Mc-Caslin, N. Creative Drama in the Classroom [Текст] / N. Mc-Caslin. – New York, 1984. – p. 109.
8. Perry, D. Drama in Language Teaching [Текст] / D. Perry, I. Sinka // Modern English Teacher, Juli, 1995. – p. 42-45.