Основным требованием при обеспечении введения ФГОС служит методическое сопровождение и консультирование участников образовательного процесса. Именно поэтому моей темой самообразования стала «Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка в рамках ФГОС».

Здоровье человека всегда ставилось во главу угла, затрагивая абсолютно все сферы жизнедеятельности человека, однако именно в последнее время оно вызывает все большее количество вопросов именно в рамках образовательного процесса. Состояние российских школьников даёт всё больший повод для тревоги со стороны специалистов по здравоохранению. Современное образование построено таким образом, что в нем остаётся все меньше места для сохранения здоровья, и именно эту проблему призваны решить здоровьесберегающие технологии. Так что же это за технологии? Эту фразу каждый понимает по своему, и определений для здоровьесберегающих технологий также несколько.

Так, например, по определению Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие технологии» это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни»[[1]](http://iyazyki.prosv.ru/2014/10/healthykeep-technolodgy/%22%20%5Cl%20%221).

Практика показывает, что иностранный язык — это один из наиболее сложных предметов в школе. На уроках английского учащимся приходится выполнять много различных видов деятельности, к ним относятся: говорение, письмо, чтение, аудирование, анализ информации, поэтому учителю необходимо применять на своих уроках здоровьесберегающие технологии.

Естественно, что при подготовке урока наибольшее значение имеет его организация. Учитель должен заранее учитывать необходимое для каждого задания время, а в процессе проведения урока ему следует чередовать виды деятельности. При построении структуры урока необходимо исходить из динамики внимания учащихся.

Для того чтобы не допустить чрезмерной усталости учеников, я провожу смену различных видов деятельности, таких, например, как: самостоятельная работа и ответы на вопросы, работа с учебником и творческие задания, чтение, слушание и письмо, всё это является необходимыми элементами на каждом уроке. Они способствуют развитию мышления, памяти, а чередование этих видов деятельности позволяет сохранять внимание школьников и помогает не загружать детей однотипной деятельностью, тем самым не давая им утомиться.

Этого же эффекта можно добиться включением в урок оздоровительных моментов: минуток релаксации, физкультминуток, дыхательных гимнастик или, например, гимнастик для глаз. Поэтому я стараюсь добавлять в структуру урока такие элементы. Кроме предотвращения утомляемости, эти небольшие физкультминутки служат для профилактики нарушения осанки и зрения. Необходимым условием эффективного проведения оздоровительных элементов — положительный эмоциональный фон. Как пример проведения такой активной формы работы, используемой мною на уроке, можно привести следующее упражнение:

*Hands up! Hands down!
Hands on hips, sit down!
Stand up, hands to the sides —
Bend left, bend right.
Hands on hips,
Оne, two, three, hop,
Оne, two, three, stop. Stand still!*

Говоря о детях, нельзя не учитывать также и такой вид деятельности, как игру. Это отличная форма релаксации, которая служит для снятия напряжения и монотонности, возникающей при отработке языкового материала. Как пример одной из активных игр, которая служит не только отвлечению внимания от монотонной учебной деятельности, но также и способствующей закреплению материала, можно привести следующую интерпретацию игры в мяч:

* Учитель называет какое-либо слово и кидает мяч одному из детей. Ученик, который поймал мяч, должен перевести это слово на английский или русский язык в зависимости от изучаемого в данный момент материала;
* Ученик выходит к доске и называет по-английски пять частей тела, продуктов питания, стран, видов спорта, местоимений, неправильных глаголов и т.д., при этом отбивая мяч от пола.

На уроках английского языка, в любых возрастных группах, следует использовать песни, как один из самых эффективных способов воздействия на чувства и эмоции человека. С её помощью можно учить лексику, отрабатывать фонетику языка, практиковать грамматические структуры и многое другое. Я также стараюсь чаще использовать музыкальные минутки на уроках. Песни необходимо подбирать легко запоминающиеся, желательно, чтобы их можно было петь хором. Можно совместить такие минутки со здоровьесберегающими мероприятиями, например, подбирать такие песни, которые включают в себя различные движения, например прыжки или махи руками. Это даст возможность ученикам расслабиться, сделать перерыв в рутинной учебной деятельности. Такие минутки можно проводить в середине или конце урока, когда нужна пауза, когда необходимо снять напряжение, немного отдохнуть и восстановить работоспособность. Кроме этого нельзя не упомянуть и о главных плюсах пения. Пение активизирует функции голосового аппарата, развивает память и музыкальный слух, а в рамках урока английского облегчает запоминание новых слов и речевых оборотов и повышает интерес к изучению английского языка.

Также при проведении уроков я широко использую тексты, которые пропагандируют здоровый образ жизни, тексты о спорте, его видах. Эти тексты используются мной для лингвистического анализа. Кроме этого, в рамках изучения грамматики можно использовать и тексты об истории Олимпийских игр или, например, об известных спортсменах (7 класс). В 8 классе школьникам можно рассказывать о вреде курения и алкоголя с последующим их обсуждением на английском языке. В 5 классе при изучении обозначении времени в английском языке, учащиеся рассказывают о своем режиме дне.

Как говорилось, важно создавать на уроке положительную эмоциональную настроенность учащихся. Нельзя говорить о здоровьесберегающих технологиях, если в классе царит напряженная атмосфера. Положительные эмоции, наоборот, способны полностью снять любые последствия отрицательных воздействий на организм учащихся. Для создания нужного эмоционального фона я часто использую эмоциональную разрядку, такую, например, как смешное четверостишие, шуточное высказывание или поговорка. Небольшая шутка поможет снять умственное напряжение и разрядить обстановку. Так в УМК «Spotlight» («Английский в фокусе») учителю в помощь есть регулярная рубрика Smile, содержащая короткие шутки с иллюстрациями. Учащиеся постепенно учатся воспринимать юмор как часть культуры англоговорящих стран.

Подводя итог, можно сказать, что при совмещении здоровьесберегающих технологий с охранительными педагогическими режимами обучения дает возможность учащимся гораздо более качественно овладевать знаниями на уроке, помогают им достигать поставленных целей, а также позволяет преподавателям эффективнее решать стоящие перед ними задачи обучения и воспитания детей. Используя такие технологии в образовательном процессе, можно научить детей решать стоящие перед ними проблемы, избавить от ненужных волнений, научить вести правильный образ жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии в данном контексте являются необходимым подспорьем учителя, они способствуют самоопределению и самореализации ребенка, вводят ученика в образовательное поле с повышенной мотивацией и, что самое главное, без потерь для здоровья. Это помогает творческому развитию личности и не даёт никаких дополнительных нагрузок на нервную систему.

 [1][Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО, 2002.](http://iyazyki.prosv.ru/2014/10/healthykeep-technolodgy/%22%20%5Cl%20%22nazad1)