**ИНТЕГРАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНОЯЗЫЧНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КЛАСТЕР**

**Маслова С. Н.**

**Маслиёва Е. А.**

**Кулешова Е.В.**

**INTEGRATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN FOREIGN EDUCATIONAL CLUSTER**

**Maslova S.N.**

**Masliyova E.A.**

**Kuleshova E.V.**

***Аннотация.*** *Статья посвящена актуальной проблеме здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка,* *выбору таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.*

***Abstract.*** *The article is devoted to an actual problem of health saving technologies in foreign language lessons, the choice of such technologies of teaching that would be adequate to the age of pupils, remove the overload and would retain the health of schoolchildren. Introduction in educational process of medical technology makes it possible to achieve positive changes in the health status of students.*

***Ключевые слова:*** *здоровьесберегающие технологии, комфортная обстановка, положительные эмоции, аутогенная тренировка.*

***Keywords:*** *health saving technology, comfortable atmosphere, positive emotions, autogenic training.*

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

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка, на наш взгляд, имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет. С первых уроков дети учатся общаться на иностранном 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.

Главной задачей учителя должно стать обеспечение максимально комфортной и благоприятной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у детей не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом. К сожалению, это явление часто наблюдается среди малышей. Чтобы избежать этого явления, мы учим проговаривать свою проблему: «Я все могу, я ничего не боюсь, я должен научиться читать, писать, говорить на английском языке». Сочетая, физические упражнения с мыслеобразами на иностранном языке, мы достигаем сразу двух целей: укрепляем физическое состояние ребенка и снимаем его психологическую напряженность. Не секрет, что с помощью фантазии можно улучшать состояние организма, влияя на происходящие в нем процессы. Мысленные образы должен иметь определенную направленность. Например, если представить, что вы держите в руке яблоко, – ощущения одни, а если вообразить, что подносите его ко рту и впиваетесь зубами в сочную сладкую мякоть, то пищеварительная система отреагирует так, как если бы вы кусали настоящий плод. В данной системе объединяются физические упражнения, развивается воображение и отрабатывается иностранная лексика.

В средних и старших классах аутогенную тренировку, также, полезно проводить в начале или в середине урока, потому что многие из учащихся еще не могут «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, и им необходима психологическая поддержка. Причем, аутогенная тренировка органично совмещается с речевой разминкой или динамической паузой и не отвлекает детей от урока.

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Игра – это дверь в душу ребенка. Как учителя иностранного языка, мы применяем 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. Учащимся средних классов очень нравятся ролевые игры (Больница, Аптека, Прием у врача, На рынке, Покупка продуктов, Интервью со спортсменами). Они забывают о своем психологическом дискомфорте.

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. Это своего рода релаксация в середине или в конце урока, когда нужна разгрузка, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность. Песня активизирует функции голосового и дыхательных аппаратов, развивает музыкальный слух и память, повышает интерес к предмету. Кроме того, песня учит правильному дыханию. Правильное дыхание подготавливает организм к предстоящей работе на уроке иностранного языка. Большое значение имеют его ритм, интенсивность и качество. Мы учим детей не просто правильно дышать, но и восстанавливаться с помощью различных видов дыхания, после пережитых стрессовых ситуаций на других уроках, физических нагрузок и переутомления. Дыхательная гимнастика на уроке английского языка делается 2–3 минуты под плавную музыку. Такая динамическая пауза не только полезна на уроке, её мы рекомендуем делать и дома, когда ребенок выполняет домашнее задание. Наличие эмоциональных разрядок (поговорки, веселые четверостишия, юмористическая или поучительная картинка) также необходимы для снятия умственного напряжения и утомления.

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей учителя иностранного языка должены строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учащихся способствуют: индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки; смена видов; физкультминутки, игровые паузы и, даже, смена позы учащихся.

Большую помощь учителю 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. Методический аппарат данных, отражая своё мнение по данной проблеме учебников, предполагает выражение учащимися собственных мыслей по этому вопросу.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели, решить задачи обучения. Учит детей жить без стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках иностранного языка способствует самоопределению, самореализации ученика на основе его внутренней мотивации, вводит ребёнка в образовательное поле без потерь для здоровья, но с повышенной мотивацией. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

***Литература***

1.Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка, ж-л «Иностранные языки в школе». -№2, 2002

2.Применение ФГОС в преподавании английского языка, moytsh1@.ru

3.Педагогика сотрудничества на уроках немецкого языка, ж-л «Иностранные языки в школе». -№1, 2001

4.Система образования: новое измерение, газета «Первое сентября» №1, 2014