«Самый драгоценный дар,

который человек получает от природы – это здоровье.»

В соответствии с законом «Об образовании в РФ» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Актуальность состоит в том, что состояние подростков в России вызывает тревогу. По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Интенсификация, степень умственной нагрузки, усложнение учебных программ, дефицит свободного времени, предпочтение пассивного отдыха активному, снижение пребывания на свежем воздухе ведет к дисгармоничному развитию учащихся (дефицит массы или ее избыток, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы, дыхательной и мышечной систем), снижению работоспособности.

Из 1млн. относительно здоровых детей, приходящих в 1 класс, уже через 9 месяцев у каждого 4 (250000) выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться практически здоровыми. За период обучения среди учащихся в 5 раз увеличивается число нарушения органов зрения и нарушения осанки, в 4 раза – патология органов пищеварения, нервно-психических расстройств. В нашей школе подобная картина. По результатам диспансаризации.

|  |  |
| --- | --- |
| Заболевания обучающихся | Количество в % |
| Нарушение зрения | 10 |
| Пиэлонефрит | 5 |
| аденоиды | 10 |
| Желудочно-кишечный тракт | 15 |
| ВСД | 10 |

Следовательно, в условиях реализации требований ФГОС ООО одной из наиболее актуальных технологий в обучении является технология здоровьесбережения.

Перед школой, и нашей школой в частности,стоит задача обеспечить школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Организация учебной деятельности должна строится с учетомосновных требований к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

· соблюдение санитарно - гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;

· рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;

· четкая организация учебного труда;

· строгая дозировка учебной нагрузки;

· смена видов деятельности;

· обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

· место и длительность применения ТСО;

· включение в урок технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;

· построение урока с учетом работоспособности учащихся;

· индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;

· формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;

· благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;

· профилактика стрессов:

 работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более "слабый” ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;

· проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках;

· целенаправленная рефлексия в течение всего урока и в его итоговой части.

Применение таких технологий помогает сохранению и укрепление здоровья школьников: предупреждение переутомления учащихся на уроках; улучшение психологического климата в детских коллективах; приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

Хочу поделиться опытом своей работы по здоровьесбережению на уроках английского языка. Считаю, что начать нужно с создания условий для комфортного обучения – это кабинет, где проходят занятия.

Кабинет должен соответствовать всем требованиям СанПиНа: мебель, освещение, тепловой режим, чистота и уют, соблюдение техники безопасности при работе с ТСО. В кабинете на стенде имеется таблица с требованиями к условиям и организации учебного процесса с использованием ТСО, плакат **Я хочу быть здоровым!**

**Я могу быть здоровым!**

**Я буду здоровым!**

Ввиду того что иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока, уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий на уроках чрезвычайно важно.

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

В рамках технологии здоровьесбережения: 

1. Использую частую смену видов учебной деятельности (опрос, письмо, аудирование, чтение, рассказ, составление диалогов, просмотр наглядных материалов, работу с компьютером, ответы на вопросы, рисование, работу с интерактивной доской).

2. Применяю не менее трех видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповую, парную, индивидуальную, самостоятельную работу), чередую их не позже чем через 10–15 минут, а в начальной через 5-7 минут;

3. Использую методы, способствующие активизации и творческому самовыражению учащихся.

4. Применяю динамические паузы или минуты релаксации (норма: 1-2 раза за занятие, через 15–20 мин. урока по 1-2 мин.).

5. Обязательно стимулирую внешнюю мотивацию (оценка, поддержка, соревновательный момент).

6. Стимулирую внутреннюю мотивацию – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к материалу, удовольствие от полученных знаний.

7. Поддерживаю у детей веру в собственные силы для достижения желаемых результатов в учебе.

8. Создаю ситуацию успеха (необходимо постоянное поощрение интеллектуальных способностей ребят) - чувства уверенности в собственных силах, веру в то, что можно достичь высоких результатов .

9. Стараюсь справедливо оценивать ответы школьников, комментировать оценки, часто в своей работе использую самооценивание и взаимооценку. Похвалу можно выразить в раздаточных жетонах, карточках.Например, оцени свою работу на уроке, используя смайлики.

Оценка должна помогать, а не отбивать охоту учиться.

Подробнее хотелось бы остановиться на организации и проведении физкультминуток и других оздоровительных моментах.

Физкультминутки, кратковременные перерывы для проведения упражнений, являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление.Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

**Основные виды физкультминуток:**

1) упражнения для снятия общего или локального утомления;

2) упражнения для кистей рук;

3) гимнастика для глаз;

4) гимнастика для слуха;

5) упражнения, корректирующие осанку;

6) дыхательная гимнастика;

**Массаж ушных раковин.**

Более тысячи биологических активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно воздействовать на весь организм. Упражнения можно выполнять как сидя, так и стоя, например, в такой последовательности:

а) потягивание за мочки сверху вниз;

б) потягивание ушной раковины вверх;

в) потягивание ушной раковины к наружной стороне;

г) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

Все движения объясняются на английском языке и вызывают положительную реакцию детей.

**Упражнения для глаз.**

Обязательно включаются в урок, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Это следующие упражнения:

а) вертикальное движение глаз вверх-вниз;

б) горизонтальное вправо- влево.

**Дыхательные упражнения.**

Дыхательные упражнения использую перед фонетическими упражнениями и перед чтением. «Breath in», «Breath out».

**Развитие мелкой моторики**.

Использую перед письменными заданиями, поем песенку «Finger family».

**Цвета.**

Предлагаю детям закрыть глаза и представить предметы, животных определенного цвета. Исследователи отмечают, что детям с повышенной возбудимостью необходимо представить предметы синего и зеленого цвета, вялым детям показаны оранжевый, красный и желтые цвета.

Учитывая то, что учащиеся должны усвоить большой объём нового материала (лексические единицы, грамматические формы), приобрести произносительные навыки, я стремлюсь создать приятную, располагающую к занятиям обстановку. И в этом мне помогают зарядки-релаксации.

Цель релаксации- снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведёт к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, ролевые игры, пение, танцы, игры с предметами, диалоги с героями сказок, просмотр мультфильмов, детских видеороликов, драматизация небольших сценок.

Вот некоторые элементы релаксации, которые я применяю на начальном этапе обучения.

**I. Зарядка с использованием движения, песни, танца.**

Эта форма релаксации основана на том, что мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание ребят.

Stand up!

Hands up, hands down,

Hands on hips, sit down,

Stand up!

Hands to the sides,

Bend left, bend right

One, two, three,

Hop, hop, hop.

One, two, three,

Stop!

Звучит аудиозапись: песня с музыкальным сопровождением

Clap, clap, clap your hands

Clap your hands together.

Stamp, stamp, stamp your feet,

Stampyourfeettogether.

**Песня и музыка на уроке.**

Хорошим видом релаксации является песня, которая не только предоставляет учащимся возможность отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Песни я подбираю такие, чтобы их можно было бы петь хором, легко запомнить мелодию, слова.

В целях релаксации можно и слушать, и разучивать, и исполнять песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, музыка снижает утомляемость за счёт эмоционального настроя.Слушая легкую классическую музыку можно выполнять письменные и тестовые задания.

В старших классах применяю **технологию критического мышления**при написании синквейнов. Например,

Summer

Sunny and warm

Swim, sunbather and travel

It’s worth

A wonderful time.

Каждый ученик имеет 4-5 минут, чтобы написать синквейн. Но самый эффективный способ организации такой работы – работа в парах. Данная технология позволяет пробуждать интерес к теме, учит обобщать материал, учит мыслить критически, развивает логическое мышление, снимает эмоциональную нагрузку.

**Фонетические упражнения.**

Много возможностей для совмещения с физической активностью предоставляют фонетические упражнения, и даже отработка отдельных звуков. Английская артикуляция характеризуется большой четкостью произношения. При произношении некоторых звуков необходимо вытягивать губы, растянуть уголки губ в стороны.При этом можно попросить учащихся потянуться в стороны, раскинуть руки.

**Игровые технологии** – это современные образовательные технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности учащихся. Очень часто использую в своей работе, с их помощью легко снять эмоциональное напряжение, монотонность, утомляемость детей, улучшить психологический климат в детском коллективе.

В начальных и средних классах использую подвижные игры - это одна из важнейших форм релаксации. Использование в практике работы подвижных игр способствует отдыху, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, вызывает положительные эмоции, лёгкость и удовольствие, а также способствует развитию коммуникативных навыков, познавательных и языковых способностей.

Примеры некоторых игр.

**Игра-пантомима**

а) В 3 классе на уроке по теме «Советы доктора Хэлса» учащиеся показывают, как они чистят зубы, умываются, делают зарядку, бегают, прыгают, плавают и т.д.

б)При изучении лексических единиц, а именно глаголов, учитель называет различные действия, а учащиесядолжны их изобразить.

в) При изучении темы “My pet” изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами.

г) При изучении темы “My day” изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

д) Ролевая игра- пантомима” In the shop”.

Подобные игры используются как способ развития координации рук и ног, других частей тела, пространственно-временных ориентировок, вызывают положительныеэмоции на уроках.

**Новизна и нетрадиционность учебного материала.**

Ожидание необычного, особая заинтересованность также служат целям релаксации учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу. Интерес может вызвать просмотр фильмов о родной стране и стране изучаемого языка, видеоролики, мультфильмы, работа с интерактивной доской, работа в интернете, знакомство с новыми журналами.

**Шутливые истории на уроке.**

Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. Для этого учащимся можно рассказать что-нибудь забавное, остроумное из школьной жизни, из сочинений учащихся.

**Аутогенная тренировка.**

Очень трудно порой настроить ребят на овладение знаниями в середине и в конце учебного дня, в конце четверти или учебного года, когда многие из них не могут «прийти в себя” от предыдущего урока, некоторым из них бывает необходима психологическая поддержка. Чтобы помочь им в этом, можно использовать элементы аутогенной тренировки. АТ- это система приёмов саморегуляции функций организма. Она позволяет активно управлять высшими психическими функциями.

Пример комплексной релаксации. Продолжительность 3 минуты. Включаю тихую, спокойную музыку.

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Вдохните. Выдохните. Представьте, что сейчас лето. Вы лежите на песчаном пляже. Погода чудесная. Лёгкий ветерок дует с моря. Поют птицы. У вас нет никаких забот. Никаких серьёзных проблем. Вы спокойны. Ничто не раздражает вас. Вы любите ваших родных, вашу школу, ваших друзей. Они любят вас тоже. Учитесь ценить каждый приятный миг. Вы уверены в себе, полны энергии и сил. Вы в хорошем настроении.

Считаю полезным проводить нетрадиционные уроки (уроки - путешествия, КВН, урок- сказка, телемост, конкурсы).

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, достичь поставленных целей и задач обучения иностранному языку.

Иностранный язык дает возможность пропагандировать здоровый образ жизни при изучении таких тем как «Советы доктора Хелса», «Распорядок дня», «Здоровая и полезная еда», «Распорядок дня», «Спорт», «Полезные и вредные привычки», «Экология», «Компьютер в нашей жизни», «Преимущества и недостатки телевидения».

Хочу заметить, что для снятия напряжения недостаточно проводить специальную релаксацию или аутогенную тренировку, необходимо, чтобы всегда весь урок проходил непринуждённо, чтобы тон учителя был бодрым и дружелюбным, а для учеников создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

Здесь невольно вспоминается высказывание Константина Дмитриевича Ушинского: «Учитель!  Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов».

Работу по здоровьесбережению обучающихся веду не только как учитель – предметник, но и как классный руководитель. В содержание моей работы входит организация просветительской работы с родителями, вовлечение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей, организация просветительской работы с обучающимися, диагностика уровня здоровья обучающихся, работа с паспортом здоровья детей, работа по профилактике детского травматизма, в том числе дорожно- транспортного, пропаганда здорового образа жизни с привлечением специалистов, систематическое проведение классных часов по профилактике наркомании, курения, алкоголизма, участие в конкурсах плакатов, рисунков по пропаганде здорового образа жизни, проведение инструктажей с учащимися по охране труда, организация горячего питания обучающихся. В 2015-2016 учебном году было проведено родительское собрание на тему «Здоровая семья- здоровый образ жизни», в 2016-2017 учебном году – родительское собрание «Трудности взросления», совместно с родителями провели День здоровья.

Для обучающихся были проведены следующие мероприятия: классные часы «Здоровье дороже богатства», «Здоровье – это жизнь», «Полноценное питание – залог здоровья», беседы «Компьютер – друг или враг», «Быть здоровым – модно», устный журнал «Береги зубы смолоду», конкурс презентаций «Я за здоровый образ жизни», конкурс рисунков «Я выбираю жизнь», «Спорт вместо наркотиков», урок «Территория безопасности».

Таким образом, проводимая работа по здоровьесбережению способствует осознанию необходимости здорового образа жизни и безопасности как условий благополучного существования человека.

Опытом своей работы делилась на педсовете по теме «Формирование здорового образа жизни», представила на школьном методическом объединении классных руководителей «Программу по здоровьесбережению обучающихся МКОУ «Левенская ООШ» на 2015-2018гг.». Дала открытые уроки с использованием здоровьесберегающих технологий на семинаре завучей и в рамках РМО для учителей иностранных языков. В 2016 г. стала победителем муниципального конкурса на лучшую методическую разработку урока «Я работаю по ФГОС» (предметная область «Филология»), в уроке использовала здоровьесберегающие технологии.

В 2014г. мои учащиеся заняли I место в муниципальном этапе областного конкурса на иностранных языках «Олимпийское завтра России» и затем приняли участие в областном конкурсе.

Результат своей работы вижу в том, что 85% обучающихся нашей школы принимают участие в школьных соревнованиях и 35% в районных соревнованиях, успешно выступают на областных туристических слетах, в классе нет учащихся с вредными привычками. Дети стали меньше болеть простудными заболеваниями. По данным анкетирования наши обучающиеся выбирают здоровый образ жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках способствует развитию познавательных процессов, повышению работоспособности, творческой активности обучающихся. В результате все обучающиеся 2-9 классов активно принимают участие в неделе английского языка, обученность составляет 100%, уровень обученности и успешность обучения выросли за последние 3 года.