**Принципы здоровьесберегающего обучения в изучении иностранного языка**

В основе здоровьесберегающего образовательного процесса должны лежать следующие дидактические принципы обучения:

*1.* Самый главный принцип здоровьесберегающих технологий – *«Не навреди!»*(Nonocere!). Важно дать школьнику максимальный объем знаний, но важно уметь соблюдать оптимум для каждого конкретного ученика, в каждых конкретных условиях.

*2. Принцип деятельности:* заключается в формировании личности ученика и продвижении его не тогда, когда он воспринимает готовые знания, а в процессе своей собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания.

*3. Принцип минимакса:* заключается в том, что учитель предлагает каждому учащемуся содержание образования на максимально высоком творческом уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума. Система минимакса осуществляет индивидуальный подход и дифференцированное обучение, когда слабый ученик ограничивается минимумом, а сильный получит максимум. Индивидуальный подход на уроках иностранного языка применим при опросе домашнего задания и контрольной проверке знаний. При выполнении контрольных заданий учащимся предлагаются разноуровневые карточки: на «5», «4», «3». Обучающийся сам для себя определяет количество заданий.

*4. Принцип психологической комфортности:* заключается в снятии по возможности всех стрессогенных факторов учебного процесса, создание на уроке атмосферы, расковывающей детей, так как никакие успехи в школе не принесут пользы, если они «замешаны на страхе и подавлении личности ребенка». Для снятия психологической и эмоциональной усталости ребенка в процессе обучения можно эффективно использовать музыку на уроке.

*5. Принцип вариативности:* означает развитие у учащихся вариативного мышления, понимания возможности различных вариантов решения проблемы и выбора оптимального из них. Такое обучение снимает у детей страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления.

*6. Принцип творчества:* предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в учебной деятельности ученика, приобретение им собственного творческого опыта, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека.

*7. Принцип успеха:* заключается в создание на уроке для каждого ученика ситуации успеха. Успех – это качественная характеристика деятельности ученика, чувство уверенности в собственных силах, вера в то, что можно достичь высоких результатов.

Перечисленные дидактические принципы лежат в основе здоровьесберегающего образования, ориентированного на создание каждому ребенку условий для максимальной самореализации как личности. Реализуясь как личность, школьник будет чувствовать себя эмоционально здоровым, что не менее важно, чем физическое здоровье.

**Приемы «Здоровьесберегающих технологий»**

Здоровьесберегающий подход и технологичность в организации обучения иностранному языку помогает учащимся раскрыть самих себя и свои способности, заложенные от природы, научить адаптироваться в быстро меняющемся мире и минимизировать действие стресса, в котором находится ребенок. Благодаря широким возможностям предмета можно научить ребенка различным моделям поведения, вхождению в образ в ролевой игре, повышению уверенности в себе и своих силах, самоанализу, развивать творческие способности каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей.

По мнению Абрамовой И.В., учитель должен находить такие методы обучения иностранному языку, которые активизировали бы мыслительную деятельность и предотвратили бы быстрое наступление утомляемости обучаемых [1; 4].

Специфика предмета иностранный язык  требует от технологии обучения специфических технологических операций: ознакомление, тренировка, применение. Доминирующие принципы призваны раскрыть качественные характеристики здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку.  К ним относятся:

·    доступность и посильность;

·    учет возрастных особенностей учащихся;

·    направленность обучения на развитие учащихся;

·    активность учащихся;

·    опора на сильные стороны личности учащихся;

·    индивидуализация обучения;

·    деятельностный характер обучения;

·    оздоровительная направленность обучения.

Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы [8; 58]. Можно выделить частные и общие приемы. Общие: смена видов деятельности, игровые приемы, разрядки, физкультминутки.

Частные:

1.  При обучении произношению использование: считалок, рифмовок, песен, фонетических игр, фонетической зарядки (повторение за учителем в различных формах: сидя, стоя, с поднятием рук вверх, с движением); звукоподражательные игры; физкультминутка с произнесением рифмовок; движения при исполнении песен на иностранном языке и др.;

2.  При формировании лексических и грамматических навыков: звуковая наглядность (аудиозаписи, проговаривание); зрительная наглядность (рисунки, карточки разного цвета, цветные мелки); предметная наглядность (игрушки, пальчиковые куклы); лексические и грамматические игры; кроссворды, загадки, викторины; беседа с пальчиковой куклой или игрушкой.

При формировании иноязычных речевых умений в аудировании, говорении, чтении и письме целесообразно использовать анкетирование, игры, ролевые игры, инсценирование, драматизацию, пальчиковые игры, маски, костюмы.

Стоит остановиться на каждом из приемов в отдельности.

**Смена видов деятельности** – это такой прием реализации здоровьесберегающих технологий, который заключается в целесообразном чередовании учителем в ходе урока различных видов деятельности детей, с целью снижения усталости, утомления, а также повышения интереса учащихся.

**Физкультминутки** - этонесложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки, ониблаготворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.

**Считалки**– это небольшие стихотворные тексты с четкой рифмо-ритмической структурой. Считалки – это материал для эстетического, психологического, физического и умственного развития ребенка, и для снятия эмоциональной напряженности.

**Рифмовки** – это специально составленные стихотворные тексты, построенные по законам ритма и рифмы. Использование рифмовок и стихов на уроке обеспечивает активность и работоспособность учащихся, творческую деятельность и высокий уровень владения лексико-грамматическим материалом, поддерживает у детей интерес к изучению иностранного языка.

**Песни** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, один из приёмов эффективного обучения, который способствует созданию на уроке естественного речевого общения, снимает напряжение, непроизвольно побуждает к активному участию в учебном процессе.

**Игра**– форма деятельности, которая помогает активизировать деятельность ребенка, развивает познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому, развивает творческое воображение, образное мышление, снимает утомление у детей, так как она делает процесс обучения занимательным для ребенка.

**Фонетическая зарядка** - это этап урока, который помогает переключиться на иностранный язык.  Формы ее разнообразны: устный рассказ преподавателя, хоровое повторение выученных ранее речевых образцов разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, стихотворений. Фонетическая зарядка может быть проведена в форме игры.

**Загадка**на уроках иностранного языка вводит детей в мир чужой культуры.  Отгадывание загадок всегда доставляет удовольствие, приближаясь к игре.

**Ролевая игра** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, предполагающий самостоятельное языковое поведение, выбор лексики, интонаций и стиля поведения в заданной ситуации. Основная цель любой ролевой игры - тренировка неподготовленной речи.

**Инсценирование** – это вид игровой деятельности. Этот прием реализации здоровьесберегающих технологий способствует снятию усталости в процессе обучения иностранному языку.

**Драматизация** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, направленный на развитие коммуникативности средствами художественных произведений.

**Пальчиковая игра –**это прием реализации здоровьесберегающих технологий необходимый для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развивать внимание, терпение, стимулировать фантазию.

Но не стоит забывать, что существуют различные типы уроков. В связи с этим, следует отметить, что и реализация здоровьесберегающих технологий на каждом из типов будет различной.

В практической части творческой работы уделяется внимание таким видам деятельности как речевая зарядка, физкультминутка и игра, которые используются для сохранения здоровья учащихся, а также служат средством формирования знаний, умений и навыков.

**Применение здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка**

Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем лучше ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости. Для того чтобы добиться наибольшей эффективности урока следует организовать урок с позиции здоровьесбережения учащихся, применяя речевую зарядку как форму введения учеников в  атмосферу иноязычного общения. Также следует отметить использование физкультминуток для поддержания общей учебной работоспособности и предупреждения утомления учащихся. Еще одним средством, реализующим здоровьесберегающие технологии при обучении иностранному языку, является игра, которая помогает сделать процесс обучения интересным и творческим.

**Организация урока с позиции здоровьесбережения**

Использование новых образовательных технологий, раннее начало систематического обучения способствуют росту числа заболеваний у детей. Без сомнения одной из важных задач сегодня является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор адекватных возрасту учеников технологий преподавания, которые устраняли бы перегрузку и сохраняли здоровье.

Можно выделить основные потребности учащихся:

- потребность в движении;

- потребность в общении;

- потребность ощущать безопасность;

- потребность в похвале за каждый пусть маленький успешный шаг;

- потребность в прикосновении, рисовании, конструировании, мимике;

- потребность чувствовать себя личностью, и чтобы учитель относился к ним как к личностям.

Таким образом, учителю необходимо строить процесс обучения, основываясь на этих потребностях и использовать определенные технологии обучения, не только развивающие, но и позволяющие сохранить психическое и физическое здоровье учащихся.

Иностранный язык – один из наиболее трудных предметов в школе: интенсивные занятия требуют от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Необходимо соотносить учебную нагрузку на уроках с возрастными и индивидуальными особенностями детей, чтобы способствовать укреплению здоровья.

При планировании учебного занятия нужно учитывать, что эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока различается:

1.                5 – 25-я минуты – 80%,

2.                25 – 35-я минуты – 60-40%,

3.                35 – 40-я минуты – 10%.

С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа урока, которые характеризуются:

- продолжительностью,

- объемом нагрузки,

- характерными видами деятельности.

Интенсивность умственной деятельности учащихся на уроках зависит от многих факторов (приложение 1).

Использование здоровьесберегающих технологий на уроке иностранного языка с учетом умственной деятельности приводит к достижению высокой эффективности занятия, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников.

**Речевая зарядка как способ здоровьесбережения на уроке иностранного языка.**

Начало урока является одним из его важных этапов, который во многом определяет успех всего урока. Одна из главных задач учителя состоит в том, чтобы ввести учеников в атмосферу иноязычного общения, заменяя формальный организационный момент урока речевой зарядкой в форме диалога. Для общения необходим доброжелательный тон учителя, который настраивает учеников на рабочий контакт. Регулярное, целенаправленное проведение речевой зарядки без особых усилий и больших затрат времени позволяет: повторить и прочно усвоить лексику; закрепить в памяти школьников новые грамматические структуры и речевые обороты; лучше овладеть навыкам диалога, умением задавать общие и специальные вопросы и кратко и лаконично отвечать на них.

Задачи речевой зарядки:

·          вызвать у обучающихся желание говорить по-английски;

·          настроить слуховой и речевой аппарат обучающихся на иностранный язык;

·          повторить изученный на предыдущих уроках языковой материал;

·          активизировать речевую деятельность с целью сохранения образов в долговременной памяти на основе новых ситуаций;

·          развивать спонтанную речь обучающихся.

Речевая зарядка занимает немного времени, ее следует проводить в быстром темпе.

Использование речевых зарядок на начальном этапе обучения иностранному языку должны соответствовать возрастным особенностям учащихся и программному содержанию. Изучив тему  «Семья», для закрепления пройденного материала используется следующая речевая зарядка:

T:   Is your family large or small?

P1: It is small. I have a mother and a father.

T: What is your father’s name?

P1: My father’s name is Andrey.

(далее идут вопросы об остальных членах семьи)

В целях повторения дней недели учащимся можно предложить речевые зарядки такого типа:

T: What day is today?

P1: It is Tuesday.

T: Was it Monday yesterday?

P2: Yes, it was.

T: What day was the day before yesterday?

P3: ItwasSunday.

Для того чтобы связать вводную беседу с темой урока на этапе его закрепления, можно включать в речь формы глаголов в PresentContinuous, PresentPerfect, PastIndefinite, FutureIndefinite, по мере того как учащиеся знакомятся с этими грамматическими явлениями, например:

T: What’s the weather like today?

P1: It’s not fine.

T: Is the sun shining?

P2: No, it isn’t.

T: Is it raining?

P3: No, it isn’t, but it is going to rain.

Беседа в начале урока позволяет прочно усвоить грамматические структуры, например, с модальными глаголами, а также вводными словами, речевыми оборотами и фразами, характерные для разговорного английского языка. Пример микродиалога:

P1: Iamsorry. I’mlate. May I come in?

T: Yes, you may. But you must be in time next time.

Изучение иностранного языка предполагает многократность повторения языкового материала. Но необходимо помнить: не следует повторять одно и тоже на каждом уроке в течении всего учебного года. Как известно, механическое проговаривание одного и того же материала приводит к потере интереса. Поэтому учитель должен чётко отслеживать момент усвоенного материала и переключать учеников на отработку новых лексических единиц и речевых образцов, внося тем самым новизну в микродиалоги, например:

1.  Изменилась погода. Задав традиционные вопросы, входящие в повседневный диалог, учитель может спросить:

«Do you like the weather today? Why (not)? What do you usually do in good (bad) weather?»

2.  На первом уроке в начале месяца (времени года) можно немного поговорить на эту тему, возможны следующие фразы и вопросы учителя, например:

«Spring has come to us at last. Do you like spring? Why? There are a lot of holidays in spring. Can you remember what they are?»

Учащиеся любят поговорить на темы которые им близки и интересны.  С подростками можно поговорить о спорте, о современной музыке, о молодёжной моде, обсудить их проблемы, о взаимоотношениях с учителями, с родителями, с друзьями и т.д. Поэтому время от времени речевой зарядкой может служить обсуждение различных сторон их жизни, например школьной жизни:

How many lessons do you have today?

What lessons do you have besides English?

Let`s check it. Who would like to begin?

На различных этапах обучения форма беседы, как и её содержание, меняется. Формы диалога могут быть различными: учитель – класс, учитель – дежурный ученик, дежурный ученик – класс (приложение 2).

В заключение можно сказать, что хорошее начало – это половина дела, как говорят англичане. Использование «разминки» создает определенный психологический настрой, побуждает учащихся к общению, к пониманию того, что они будут учить на уроке, повышает их интерес к изучению иностранного языка.

**Физкультминутки как один из видов релаксации на уроке иностранного языка**

Важным способом поддержания общей учебной работоспособности организма учащихся является проведение на каждом уроке физкультминуток, связанных с усилением двигательной активности учащихся, с борьбой против гиподинамии, со снятием утомления с различных групп мышц и активизации познавательной способностей детей.

Цель физкультминуток – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Требования к организации и проведению физкультминуток:

1.  Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки являются 15 – 20-я минуты урока;

2.  Длительность физкультминутки составляет 1 – 5 минут. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей;

3.  Комплексы должны подбираться в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразными.

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести пользу своему организму. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

На уроках английского языка на начальном этапе данная задача легко решается с помощью песен и рифмовок:

Head, shoulders, knees, and toes, Knees and toes.    
Head, shoulders, knees, and toes, Knees and toes.    
Eyes and ears, and mouth and nose.

Head, shoulders, knees, and toes. Kneesandtoes.

Но далее расширяется словарный запас учащихся, и рифмовки становятся более сложными. Поэтому, когда ребята изучают тему «Части тела», рекомендуется выполнять физминутки под следующие стишки:

Clap, clap, clap your hands,

Clap your hands together.

Stamp, stamp, stamp your feet,

Stamp your feet together.

Turn, turn, turn around,

Turn around together.

Clap, clap, clap your hands,

Clapyourhandstogether.

Большое разнообразие рифмовок и упражнений позволяет поддерживать интерес учащихся к этому виду деятельности. Когда физминутка заканчивается, ребята становятся более организованными и дисциплинированными.

Существует ещё один положительный аспект динамических пауз в форме пальчиковых игр. Остроумно весёлое, удачно подобранное маленькое стихотворение, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на уроке, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков (приложение 3).

На занятиях английским языком у младших школьников также необходимо развивать мелкую моторику, так как она позитивно воздействует не только на повышение качества речи родного языка, но и иностранного. Приведём пример рифмовки, который может сопровождаться пальчиковыми играми. Песенка “FingerFamily”:

Daddyfinger! Daddyfinger!

Here I am! Here I am!

How are you today?

Very well, I thank you!

Run away! Run away!

(далее идут Mummy finger, Brother finger, Sister finger, Baby finger)

В этой песенке можно просто показывать и шевелить тем пальчиком, о котором поётся, а можно сделать из бумаги пальчиковые куклы и играть с ними.

В  середине урока  по возможности необходимо провести дыхательную физминутку. Дети, представляют, что они воздушные шарики ‘balloons’. При счете на каждую цифру делают глубокий вдох: one, two, three, four - дети делают 4 глубоких вдоха. По команде “Breath in!” необходимо задержать дыхание. Затем, от 4 до 8, они делают глубокий выдох “Breath out!” — four, five, six, seven, eight.

На среднем этапе обучения возрастает количество программного материала, соответственно увеличивается визуальная нагрузка. Для снятия напряжения можно использовать стихотворный способ:

Lookleft, right

Look up, look down

Look around.

Look at your nose

Look at that rose

Close your eyes

Open, wink and smile.

Your eyes are happy again.

Как правило, успех применения динамических пауз на уроках зависит от её разнообразия и качественных характеристик. Грамотно подобранные динамические паузы, смысловое содержание которых соответствует теме урока, становятся его органичной частью и способствуют повышению эффективности усвоения учебного материала.

**Игра как элемент здоровьесберегающих технологий**

Одной из важнейших форм релаксации является игра. Издавна известно о потребности детского организма в игре. Поэтому важно при разработке школьных игр учитывать не только воспитательные цели, но и добиваться того, чтобы игра вызвала у ребенка живой интерес. Применение игрового момента на уроках иностранного языка оказывает еще большее положительное влияние на процесс обучения.

Игра помогает сделать процесс обучения интересным и творческим. Она создаёт атмосферу отвлеченности и снимает напряжение у детей.

Использование игры и умение создавать речевые ситуации вызывают у учащихся готовность, желание играть и общаться.

Игра обеспечивает эмоциональное воздействие на учащихся, активизирует резервные возможности личности. Она облегчает овладение знаниями, навыками и умениями, способствует их актуализации.

Игровым приемам присущи четыре главные черты:

1.  свободная развивающая деятельность, предпринимаемая ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от его результата;

2.  творческий, импровизационный, очень активный характер этой деятельности;

3.  наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игрового приема, логическую и временную последовательность развития;

4.  присутствие обучающего характера [4; 63].

В начальной школе подвижные игры способствуют развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей.

В средней и старшей школе ребятам нравятся ролевые игры. Они дают возможность воссоздания различных отношений, в которые вступают люди в реальной жизни (приложение 4).

На уроках нужно проводить такие игры, которые дают возможность детям не только отдохнуть, они направлены на развитие внимания и тренировку фонетического, орфографического, лексического и грамматического материала.

Фонетические игры

*Необычный телефон*

На доске рисуется большой телефон, на кнопках которого вместо цифр указаны буквы. Задача участников игры: за определенное время составить из букв как  можно больше слов и  произнести их.

*Измени звук*

На доске изображены рисунки, под каждым рисунком - 2 буквы. Первая:  для подсказки того, что изображено, а вторая: чтобы изменить слово с ее помощью. Например:

рука    a = u (Hand - Hund)            лунa      o = u (Mond - Mund)

дверь    ü=ie (Tür- Tier)           ваза       V=N (Vase- Nase)

рыба     F=T (Fisch- Tisch)      дом        H=M (Haus- Maus)

брюки  o = a (Hose - Hase)         книга      B = T (Buch - Tuch)

Орфографические игры

*Вставь букву*

Цель: проверка усвоения орфографии в пределах изученного лексического материала.

Ход игры: образуются две команды. Доска разделена на две части. Для каждой команды записаны слова, в каждом из которых пропущена буква. Представители команд поочередно выходят к доске, вставляют пропущенную букву и читают слово, например: g...t,  schle..ht.

*Странные слова*

Ребята должны догадаться, что это  за слова, половина букв из них  закрыта, например, der …..inter, dieS…nne, derWin….

Лексические игры

*Как называется наша тема?*

Детям всегда интересно узнать тему урока. Учитель может предложить ученикам расшифровать тему урока, в словах которой каждая буква закодирована цифрой, соответствующей порядковому номеру буквы в алфавите: А-1, В- 2, С- 3 и т.д. Например: 4,5,21,20,19,3,8,5      19,3,8,21,12,5,14. (DeutscheSchulen)

*Кроссворд*

Учитель пишет на доске по вертикали слово, каждая буква которого может быть включена в одно из слов кроссворда по горизонтали. Например, по теме: «В мире сказок»:

**M**aus

                                           D**Ä**umelinchen

                                           Fe**R**kel

                                      Pinoc**C**hio

                                  Rotkäpc**H**en

                              Aschenputt**E**l

                                          Pri**N**zessin

Грамматические игры

*Поменяйся местами*

Цель: повторить количественные числительные.

Играющие садятся в большой круг. В руках у них карточки с числами до 10. Водящий называет любые два числа, из тех, которые указаны на карточках. Двое ребят, у которых в руках карточки с этими числами, должны быстро поменяться местами, но так, чтобы водящий не смог коснуться их рукой. Тот, до которого дотронулись должен быть водящим.

*Игра в мяч*

Цель: автоматизация употребления форм глагола в устной речи.

Ход игры: образуются две команды. Представитель первой команды придумывает предложение с изученным глаголом. Он бросает мяч партнеру из второй команды и называет предложение, пропуская глагол. Поймавший мяч повторяет предложение, вставляя правильную форму глагола, бросает мяч партнеру из первой команды и называет свое предложение, опуская глагол.

Например, глагол «lessen»: «Er … das Buch» (liest), ит. д.

В любой вид деятельности на уроке можно внести элементы игры, и тогда даже самое скучное занятие становится увлекательным (приложение 5).

 Таким образом, урок иностранного языка, как никакой другой позволяет с успехом использовать здоровьесберегающие технологии, становясь при этом более интересным, функциональным, динамичным, а главное полезным.