**«Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках английского языка в начальной школе»**

Учитель английского языка

МОУ СШ № 24 Кировского района г. Волгограда

Полякова Марина Михайловна

Проблема сохранения здоровья учащихся всегда являлась одной из важнейших проблем образовательного процесса. **Здоровьесберегающая технология** - это совокупность приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

**Здоровьесберегающие технологии** – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 16 (18) лет этой средой является система образования, т.к. 70 % его бодрствования связаны с пребыванием в школе.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) следует отличать от здоровьесберегающих технологий в школе (ЗСТШ), к которым относятся и ЗОТ, и здоровьесберегающие медицинские технологии, и здоровьесберегающие технологии административной работы в школе, и здоровьесберегающие технологии семейного воспитания.

Современный здоровьесберегающий урок, по моему мнению, - это урок, на котором соблюдаются следующие **здоровьесберегающие действия:** оптимальная плотность урока, дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени, чередование видов учебной деятельности, эмоциональные разрядки, комфортный психологический климат на уроке с учетом возрастных особенностей, оздоровительные моменты на уроке. На последнем пункте хотелось бы остановиться подробнее.

Физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз – это те важные элементы, на которые необходимо находить время на каждом уроке, поскольку двигательная деятельность современного ребенка значительно снизилась в последнее десятилетие. На уроках английского языка это можно сделать без отрыва от образовательного процесса. Приведу примеры таких упражнений, применяемых мною на практике.

Гимнастика для глаз – детям даются команды на английском языке: «Open your eyes! Close your eyes! Look at the window! Look at the door!» При этом дети смотрят на названные предметы только глазами, не поворачивая голову. Предметы можно называть любые, значение которых знакомо детям.

При помощи английских слов, обозначающих действия, можно сделать интересные физминутки. Учитель дает команды: jump, fly, swim, run, dance и т.д. Можно усложнить задачу: I can jump like a frog. В конце такой физминутки можно назвать глагол «sleep» и предложить детям «уснуть» на 5-7 секунд. Это поможет снять лишнее эмоциональное возбуждение и настроит на продолжение работы.

Помимо своей основной задачи, гимнастика для глаз и веселые физминутки вносят игровой элемент в урок, делая его более интересным и запоминающимся, а также создают благоприятную психологическую атмосферу на уроке, что является составляющей здоровьесберегающих технологий.