**Использование элементов здоровьесберегающих технологий по методу**

**В.Ф. Базарного на уроках английского языка**

Одной из приоритетных задач модернизации системы образования является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятий ценности здоровья и здорового образа жизни. Особенно это касается детей с ограниченными возможностями. [Здоровьесберегающие технологии](http://aplik.ru/shkolniku/9-klass/zdorovesberegaiushchie-tekhnologii33163/) являются неотъемлемой частью и отличительной особенностью их обучения и образования. Это совокупность всех используемых принципов, методов и приёмов обучения и воспитания, которые, дополняя традиционные технологии, наделяют их признаками здоровьесбережения, цель которого — не только оберегать здоровье учащегося и учителей от неблагоприятных факторов образовательной среды, но и способствовать воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Каким должен быть урок с позиций здоровьесбережения? Однозначно, он не должен быть однообразным и монотонным, методы и приёмы должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения, должны иметь место оздоровительные моменты. Очень важным является эмоциональный климат урока**,** который зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Улыбка, искренний смех ученика на уроке очень важны. Несколько уместных и умных шуток в течение урока, забавная скороговорка — показатель его качества, критерий для его оценки. Полезная для здоровья «встряска» необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой. Заканчивать урок следует спокойно, не задерживать учащихся, не перегружать домашним заданием.

Урок иностранного языка отличается большой интенсивностью и требует от обучающихся концентрации внимания и напряжения сил. Английский язык — серьёзный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить две основные группы:

* организационные (медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические технологии);
* педагогические (технология личностно-ориентированного обучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, ненасильственного обучения, диалогового обучения, рефлексивного обучения).

Наиважнейшими целями работы учителя с детьми, имеющими проблемы опорно-двигательного аппарата, являются:

* использование на уроке элементов методики В.Ф. Базарного;
* преодоление малой подвижности учащихся на уроке и вообще, предупреждение утомляемости;
* систематическая работа с родителями по организации здорового образа жизни.

С учетом особенностей работы в условиях средней школы можно выделить следующие направления видов деятельности.

1. Психологическая установка на урок. После приветствий учитель говорит: «I’m glad to see you! Smile to me, please! I like to see your happy faces!». Дети широко улыбаются, демонстрируя различные «смайлики», и повторяют: «I’m happy! I’m ready for the lesson».
2. Гимнастика до учебных занятий и различные физкультминутки с целью предупреждения утомляемости и повышения работоспособности учеников. Сюда включены упражнения на:

**- регуляцию психического состояния.** В качестве разрядки учащиеся слушают и поют песенки, выполняя различные действия.

\*\*\*

Stand up and look around,

Shake your head and turn around,

Stamp your feet upon the ground,

Clap your hands and then sit down!

\*\*\*

Can you fly like a bird?

Can you swim like a fish?

Can you hop like a rabbit?

Can you jump like a frog?

Can you walk like a duck?

Can you run like a dog?

\*\*\*

 One little body goes round and round.

 One little child sits quietly down.

 Touch your shoulder

 Touch your knee

 Raise your arms

 Then drop them, please!

 Touch your ankles

 Pull your ears

 Then touch your nose

 With your toes go

 Tap, tap, tap

 Now your fingers

 Snap, snap, snap!

Песня на уроке — хороший вид релаксации, которая представляет возможность не только отдохнуть, но и служит способом для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает слух, память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. На примере следующих песен можно показать изучение спряжения глагола «to have», активизацию лексики по темам: «Семья», «Животные».

\*\*\*

I have a father,

I have a mother,

I have a sister,

I have a brother

Father, mother, sister, brother

Hand in hand with one another.

\*\*\*

Look at the boy-

he has a toy.

Look at the girl-

she has a doll

Look at the cat-

it has a hat,

Look at the pig-

it is very big.

* **улучшение мозгового кровообращения.**

\*\*\*

My hands upon

My head I place,

On my shoulders

Then I put them.

On my face

In front of me

And gently clap:

One, two, three.

* **снятие напряжения мышц кисти и плечевого пояса.** Сидя, руки вверх, сжать кулак, разжать. Массаж пальцев, начиная с мизинца. Учитель проговаривает новые слова, учащиеся повторяют их за учителем, массажируя пальцы.

Пальчиковые игры — прекрасная возможность общения с ребёнком на уровне тактильных ощущений, что несомненно является очень важным для маленького человека, начинающего осваивать иностранный язык. Сюжетная канва игры, иллюстрируемая движениями пальцев, способствует повышению интереса, концентрации внимания, а также снимает психологические трудности в общении. С помощью пальчиковых игр можно вводить новые лексические единицы, отрабатывать фонетику и речевые образцы.

(Пальцы сжаты в кулачки, большие пальцы направлены к груди)

* Tommy Thumbs, up!

(Большие пальцы поднимаем вверх)

* Tommy Thumbs, down!

(Большие пальцы опускаем вниз)

* Tommy Thumbs are dancing around the town!

(Встряхиваем кисти рук в воздухе)

* Dancing on your shoulders,

(Большие пальцы «танцуют» на руках)

* Dancing on your knees,

(Большие пальцы «танцуют» на коленях)

* Dancing on your head

(Большие пальцы «танцуют» на голове)

* And tuck them into bed!

(Прячем ладошки подмышки)

* **снятие статического напряжения.** Выполнение различных действий (fly, swim, jump, go, run, etc.).
* **координацию движений и психологическую разгрузку.** Touch your face with your left hand. Touch your left knee with your right hand, etc.
* **профилактику искривления позвоночника.** Turn to the left, turn to the right, etc.
* **снятие утомления с органов зрения**. Учитель говорит: «Стены стали прозрачными, сквозь них мы видим звездное небо (реку, тайгу). Look at that star then at your nose. Варианты: «Выразите глазами: a big house – bigger – the biggest, a small ball – smaller – the smallest»; Учащиеся выполняют команды учителя глазами (руками): «Draw a star, draw a house, etc.».

Включение в каждый урок таких физкультминуток активизирует общее и зрительно-координаторное чувство (сочетание вращательных движений глазами, головой и туловищем).

1. По методике В.Ф. Базарного учитель использует схему зрительных траекторий, которая расположена на потолке класса. Упражнения по данной схеме сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния. Можно использовать зрительные тренажеры на плакатах или выводить линии и виражи фонариком. Во время выполнения упражнений можно использовать фоновое музыкальное сопровождение. Положение детей может быть различным: стоя у рабочих мест, сидя за партой.
2. Разнообразие в учебный процесс вносит сенсорно-моторный тренинг. При введении новых лексических единиц учитель объясняет значение слова, ученики догадываются и находят карточки с этими словами, которые расположены по всему кабинету. Учитель говорит слово, учащиеся повторяют, затем учитель называет эти слова вразброс, учащиеся находят взглядом эти слова в той последовательности, в которой произносит учитель. С каждым из этих слов составляется предложение. Так можно обсудить вопрос «Какое слово лишнее и почему?», составить различные типы предложений с новыми словами, изучить формы неправильных глаголов, цвета, освоить определенную страноведческую информацию. Карточки с заданиями в разных точках класса позволяют переключать зрение с ближних целей на дальние.
3. Учебные занятия могут проводиться в режиме двигательной активности, смены динамических поз.
4. Игра — одна из форм релаксации, которая приводит к быстрому восстановлению работоспособности, сопровождается положительными эмоциями. Она наиболее согласуются с детской психикой и обеспечивают условия для самовыражения и реализации. Дети очень любят играть. Но в данном случае имеется в виду не игра на личное или командное первенство, не конкурсы, требующие мобилизации умственных сил, а игры, способствующие отдыху. Например: при изучении алфавита: изобразить букву, нарисовать в воздухе; при изучении темы «Животные»: изобразить животное мимикой, жестами, голосом, движениями.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, а особенно школьника с ограниченными возможностями здоровья, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения английскому языку. Такие уроки развивают у детей положительные эмоции. В свою очередь, горящие интересом глаза ребёнка, их удивление, улыбки, восторг вдохновляют учителя, побуждают работать творчески. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы — дать необходимое образование, не менее важная задача — сохранить в процессе обучения здоровье детей.