Использование здоровьесберегающих технологий

**на уроке немецкого языка**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей волнует меня, как и многих педагогов, поэтому актуальной становится проблема внедрения и использования на уроках здоровьесберегающих технологий при обучении иностранному языку, так как этот предмет относится к трудным предметам. Огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

Цель, которую я ставлю на своих уроках - создание здоровьесберегающей среды, т.е. совокупность условий, в которых ученик без принуждения по собственному выбору развивает свои индивидуальные способности, реализует потребности самоопределения и самовыражения с опорой на реальное состояние здоровья.

Применение в учебном процессе здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся и предоставляет реальную возможность сохранить здоровье и психику ребёнка, формирующегося в условиях роста информационного потока, стрессов, экологического дисбаланса.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка имеет большое значение, так как иностранный язык - это сложный предмет. Уже во 2-4 классах обучающиеся знакомятся с большим объемом новых слов и выражений, изучают грамматику. Они должны усвоить много новых лексических единиц, грамматических структур, приобрести произносительные навыки. На уроках немецкого языка обучающимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учителю необходимо уделять внимание здоровьесберегающим технологиям.

Во избежание усталости и перегрузки детей я строю урок в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитываю время для каждого задания, чередуя виды работ. Развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учащихся способствуют:

1. Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки, рациональное распределение ее по времени.
2. Смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником, творческие задания.
3. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на распознавание и поиск ошибок; разноуровневые задания.

4 Ссоблюдение объема всех видов тестов, проведение контрольных работ после каждой темы.

1. Физкультминутки, игровые паузы , зрительная гимнастика .
2. Наблюдение за осанкой обучающихся.

При планировании урока я придерживаюсь гигиенических критериев автора Н.К.Смирнова.

Для организации более эффективного достижения практических, общеобразовательных и развивающих целей, поддержания мотивации обучающихся я использую элементы здоровьесберегающих технологий. Например, для снятия напряжения, создания положительных эмоций , использую релаксацию. Для релаксации использую различные движения, игры, пение.

Релаксация освобождает ученика на какое-то время от умственного напряжения. Использую на уроках такую форму релаксации, как физкультминутки с использованием движений, песен, рифмовок. Мышечное движение снимает умственное напряжение, а музыка, рифмовки, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание детей. В 5-6 –х классах дети с удовольствием поют песенку с движениями «1, 2, 3 wir tanzen heut juchei!»

С удовольствием обучающиеся поют песню «Die Maus” с движениями*(*дети сидят в кругу на корточках*)*

Kommt die Maus die Trepp’ herauf,*(*сидим на корточках*)* Trippdi–trapp. mit viel Geschnauf.(постепенно поднимемся*)*

Klingelingeling,klingelingeling.*(*поочерёдно дергаем себя за мочки ушей*)*

Wer ist da? Wer ist da?*(*встаём, поворачиваемся лицом друг к другу, ставим руки на бёдра и задаём вопрос*)*

Ich bin die Maus.*(*отвечаем, сжимая и разжимая согнутые в кулачки пальцы обеих рук*)*

Komm nur herein.*(*ведущий жестом зовёт кого-нибудь из круга*)* Guten Tag! (здороваемся за руку*)*

Guten Tag! (здороваемся за руку)

Тексты рифмовок подбираю с учётом возрастных особенностей детей. Рифмовки помогают запоминать новые слова .

Ich bin groß, Du bist klein,. Er ist lustig, Wir sind fein!

Ihr seid sportlich, Sie sind fleißig.

Alle kommen Aus Leipzig!

Mit dem Kopfe nick, nick, nick. Mit dem Finger tick, tick, tick.

Mit den Händen klapp, klapp, klapp. Mit den Füßen trapp, trapp, trapp.

Mit dem Kopfe nick, nick, nick. Mit dem Finger tick, tick, tick. Einmal hin, einmal her Rundherum ist nicht so schwer.

В 7 классе по теме « Спорт» использую рифмовку, под которую дети маршируют:

Wasser, Sommer, Luft und Wind Uns’re besten Freunde sind. Alle Kinder, groß und klein, wollen gute Sportler sein.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter – Sport ist gut für alle Kinder.

Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, Sport und Spiel wird groß geschrieben.

К эмоциональным разрядкам относятся поговорки, четверостишия.

Одной из главных форм релаксации является игра**,** которая способствует

отдыху, вызывает положительные эмоции, легкость и удовольствие. Она создает атмосферу отвлеченности и снимает напряжение у детей. На уроках я применяю такие игры как « Rate -mal!», «Was ist das?» (5-6 кл). С помощью этих игр повторяю, закрепляю лексику и грамматические структуры. Фонетическая игра. «Необычный телефон»

На доске рисую 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.

После письменных заданий в качестве снимающей напряжение паузы использую упражнение «Ring». В быстром темпе поочередно нужно перебрать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний пальцы и т.п. В начале упражнение выполняем каждой рукой отдельно, затем двумя вместе (подаю команды: schnell, bitte noch schneller, sehr gut, danke). Упражнение «Съедобное/несъедобное» развивает концентрацию внимания. Если предмет «съедобный», то дети поднимают руку, если нет – рука опущена. Данная игра помогает без труда запоминать лексику по изучаемой теме. Песни создают эмоциональный настрой на уроке.

Например песенка, которую я использую почти во всех классах вначале урока, она создают хороший эмоциональный настрой на весь урок, поднимает настроение:

Guten Tag! Guten Tag! Hallo! Wie geht´s?

Danke, prima, gut. Tschüs! Auf Wiedersehen!

В 5 классе при изучении структуры « Am Montag, am Dienstag…» («В понедельник, во вторник …») я использую народную песенку «Laurentia liebe, Laurentia mein…» Обучающиеся отдыхают, поют песенку и одновременно учат новую структуру.

Во избежание усталости обучающихся продумываю смену видов работ: чтение, устная речь, аудирование, фронтальный опрос, работа в группах, диалог, ролевая игра и т. д. Смена видов работ способствует развитию мыслительных операций и одновременно отдыху учеников.

Использование на уроках проектной работы создает высокую мотивацию для работы детей на уроке. При организации работы в группе обучающиеся получают возможность пообщаться друг с другом, создается ситуация успеха. Проектная технология позволяет снять чувство тревожности, так как обучающиеся получают возможность выполнить работу совместно, помогая друг другу.

Я считаю очень важным создание учителем на уроке благоприятного климата, создания ситуаций успеха для обучающихся , корректности и объективности оценки их деятельности на уроке, на основе уважения и доверия к обучающимся позволяет сохранить здоровье детей, а урок немецкого языка сделать наиболее интересным.