

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Воронцовская основная школа**

**Здоровьесберегающие технологии
на уроках немецкого языка.**

**учитель немецкого языка
Юрченко Светлана Витальевна**

В последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья школьников. Это является свидетельством того, что учебный процесс стал более интенсивным, все чаще используются новые формы и технологии обучения. Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствует возрастным возможностям школьников, возникают перегрузки и переутомление. Все это в сочетании с уменьшением сна и прогулок, снижением физической активности, оказывает негативное воздействие на организм школьников.

«Порой знатокам-методистам школьного образования кажется, что чем больше предметов удастся всунуть в школьную учебную неделю, тем лучше для детей, тем более качественное и глубокое образование они получают. На практике же получается наоборот: мы нагружаем и нагружаем наших детей, лишая радости жизни, подменяя детские занятия многочасовым изучением основ различных наук».

А.С. Бикеева

«Ученик, для которого школа - тяжелое и неприятное испытание, ежедневно оставляет в ее стенах частичку своего здоровья».

Н.К.Смирнов

Поэтому сегодня в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся, внедрение и использование на уроках здоровьесберегающих технологий.

Академик Н.К.Смирнов (возглавляет кафедру психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования) дает определение здоровьесберегающих образовательных технологий как **совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.**

Используя эффективные педагогические технологии, методы и приемы, мы должны организовать для школьников такое образовательное пространство, в котором *«качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью»*

Главная заповедь здоровьесберегающих технологий – «Не навреди!»

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на три основные группы:

- ☞ технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- ☞ технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- ☞ разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности.

Среди здоровьесберегающих технологий, используемых на уроках, можно особо выделить *технологии личностно-ориентированного обучения, технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.*

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят **следующие задачи:**

- ↻ объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации;
- ↻ пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;
- ↻ провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;
- ↻ начать целенаправленную реализацию технологий здоровьесбережения в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы, с учащимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки.

Иностранный язык – один из наиболее трудных школьных предметов, требующих значительного умственного напряжения учащихся и концентрации внимания. Учащиеся учатся общаться на чужом языке, им нужно усвоить большое количество лексических единиц, грамматических форм, приобрести произносительные навыки. Поэтому особенно важно вовремя снимать напряжение, давать учащимся отдых, вызывать положительные эмоции, поднимать настроение. Неправильно построенный урок приводит к быстрому утомлению, снижению внимания, потере интереса и никак не будет способствовать укреплению здоровья детей. Поэтому очень важно правильно организовать урок.

Учителю важно учитывать 4 правила построения урока с позиции здоровьесбережения:

Правило 1: Правильная организация урока. Сюда входят количество и смена видов учебной деятельности, чередование видов преподавания, наличие эмоциональных разрядок, место и длительность применения ТСО.

Правило 2: Использование каналов восприятия (*аудиальное, визуальное восприятие; кинестетическое*).

Правило 3: Учет зоны работоспособности учащихся. У каждого есть свои пики и спады как в течение дня, так и в течение недели. Важно учитывать возрастные особенности учащихся

Правило 4: Распределение интенсивности умственной деятельности.

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

- ↻ 5 – 25-я минуты – 80%,
- ↻ 25 – 35-я минуты – 60-40%,
- ↻ 35 – 40-я минуты – 10%.

Приёмы реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка

Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка способствуют различные приемы. Можно выделить **частные** и **общие** приемы.

Общие:

- ↻ смена видов деятельности, игровые приемы, разрядки, физкультминутки.

Частные:

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

На первом этапе урока желательно проводить речевую зарядку, задача которой – ввести учеников в иноязычную атмосферу. Речевая зарядка помогает: настроить слуховой и речевой аппарат учащихся на иностранный язык, повторить и усвоить лексику; закрепить в памяти новые грамматические структуры и речевые обороты активизировать речевую деятельность учащихся. Формы могут быть разнообразны: хоровое повторение выученных речевых образцов (по теме урока), произнесение считалок, рифмовок, стихов, скороговорок, пословиц.

На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить речевые зарядки, физкультминутки, игровые паузы, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку.

Физкультминутки – это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки.

Цель физкультминуток – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки, повышение эмоционального настроения учащихся

Требования к организации и проведению физкультминуток:

- œ Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки являются 15 – 20-я минуты урока;
- œ Длительность физкультминутки составляет 1 – 5 минут. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей;
- œ Комплексы должны подбираться в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразными.

Для проведения физкультминуток я использую различные рифмовки, стихи, песенки на основе движений, провожу пальчиковые и подвижные игры.

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.

Во втором классе физкультминутки сопровождаются простыми рифмовками, например.
Eins, zwei, drei, vier
Alle, alle turnen wir.

В этой рифмовке затем можно заменять глагол *turnen* на *springen*, *laufen*, *Klavier spielen* и др. Ученики произносят текст рифмовки и производят простые движения, используя мимику и жесты

Ich bin groß...

Eins, zwei – Polizei...

Mit dem Kopfe nick, nick, nick, (наклон головы вперед)

Mit dem Finger tick, tick, tick, (движение пальцев рук)

Mit den Handen klapp, klapp, klapp, (хлопки)

Mit den FussBen trap, trap, trap. (топание)

Использование музыки и песен – это один из приёмов эффективного обучения иностранному языку.

Музыка и пение играют большую роль при изучении иностранного языка, являясь эффективным дополнительным материалом, который знакомит со страной, обычаями, нравами, культурой, литературным и музыкальным творчеством ее народа. Музыка очень важна для снятия психологической и эмоциональной нагрузки. Песни способствуют совершенствованию навыков иноязычного произношения, развитию музыкального слуха. Разучивание и исполнение коротких, несложных песенок с частыми повторами помогают закрепить правильную артикуляцию и произнесение звуков, правила фразового ударения, особенности ритма. Учащиеся отдыхают, поют песенку и ненавязчиво учат новую структуру.

В ходе проведения физкультминуток учащиеся запоминают и новые слова, словосочетания (названия движений и действий, которые производятся во время физкультминуток), закрепляют отдельные формы глаголов.

Дети с удовольствием поют, им нравится двигаться и играть под музыку. Особенно важно проводить двигательные паузы под музыку в начальных классах, уже на стадиях изучения алфавита и счета.

Примеры песенок (песенки ABC-Lieder, песенки на счет и другие)

Подвижные игры

Различные подвижные игры сделают процесс изучения языка более динамичным и интересным.

Примеры подвижных игр:

Пальчиковые игры

После выполнения письменных заданий можно использовать пальчиковые и подвижные игры. **Пальчиковая игра** – это прием реализации здоровьесберегающих технологий, необходимый для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развивать внимание, терпение, стимулировать фантазию.

✂ Пальчиковые игры на иностранных языках стимулируют развитие речи у ребенка в принципе и иностранной речи в частности. В процессе игры активно используются руки, что стимулирует развитие соответствующей области головного мозга, а также проговариваются слова на иностранном языке, что способствует развитию речевых

центров, отвечающих за иностранную речь. В связке оба навыка усиливают развитие способностей к изучению иностранного языка.

- ☞ Опять же пальчиковая игра на иностранном языке позволяет весело запоминать новые слова, а во время движений понимать, как эти слова применяются в реальной жизни.

Одним из самых важных здоровьесберегающих действий – это создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. *Доброжелательный тон педагога, улыбка, юмор во время урока* – важные моменты здоровьесберегающих технологий.

- ☞ К.Н. Смирнов: «Эмоциональный климат урока во многом зависит от юмористической составляющей педагогического общения. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности»;
- ☞ Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки».

Важно сохранять не только физическое, но и психологическое здоровье школьников, а для этого необходимо:

- ☞ создавать благоприятный психологический настрой, ситуацию успеха для учащихся, формировать чувство уверенности в своих силах;
- ☞ использовать доброжелательный тон в общении с учениками;
- ☞ позитивно реагировать на желание ученика высказать свою точку зрения;
- ☞ тактично исправлять допущенные учениками ошибки;
- ☞ корректно и объективно оценивать деятельность уч-ся;
- ☞ избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя;
- ☞ использовать юмор, лирические отступления

Вывод:

использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, сохранять интерес к учебе.

Используемая литература/Интернет- ресурсы:

- ☞ Н.К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.
- ☞ А.С. Бикеева «Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребенок и учитель» (блог https://bikeevaalina.blogspot.com/2013/09/blog-post_28.html)
- ☞ Статьи Маргариты Павловой, начальника Центра здоровьесберегающих технологий, доцента кафедры социологии и психологии ГАУ ДПО "СарИПКиПРО «Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе».

- ↻ Внечлассная работа по немецкому языку на начальном этапе обучения. С мультимедийным приложением./Г.Н.Лебедева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Глобус, 2010.- 228с. – (Учение с увлечением)
- ↻ <https://www.de-online.ru/nemeckij-detskie-pesni>
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLwwwZqZ9IA-Jm4sskdCeRqT9YEN8Mm5IH>
- ↻ <https://ped-kopilka.ru/>
- ↻ <https://www.kinderspiele-welt.de/>
- ↻ <https://www.kleinkind-online.de/>
- ↻ Das Kinderkarussell. Centre Culturel Allemande, Goethe Institut: «Nancy», 2.Auflage, 2023
- ↻ Сайт Уроки совы Филоновны
<https://uroki-sovy.ru/index.php/reime-und-abz-hlreime-rifmovki-i-schitalki>
- ↻ Образовательный портал «Продленка».
<https://www.prodlenska.org/metodicheskie-razrabotki/264941-rifmovki-i-stihi>
- ↻ Журналы «Иностранные языки в школе».