***Тимофеева О.Н.***

*учитель иностранного языка,*

 *МКОУ Новожизненская ООШ, Аннинского района Воронежской области*

**Технология здоровьесбережения на уроках немецкого языка.**

*"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым".*

*Ж.Ж. Руссо*

 Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который дает нам прогноз на будущее. В последние годы много говорится об ухудшении здоровья школьников, которое в значительной степени связано с интенсификацией учебного процесса, с перегрузками и переутомлением. В связи с этим в школе на сегодняшний день остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся и актуальным представляется формирование здоровьесберегающей среды обучения. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса. Система образования ставит вопрос «зачем учить?», а содержание образования – «чему учить», то педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?». С точки зрения здоровьесбережения учить нужно так, чтобы не наносить вреда здоровью субъектов образовательного процесса учащихся и педагогов.

 Так как я преподаю немецкий язык, то меня больше всего интересует, какие приемы здоровьесбережения можно применять на уроках немецкого языка. Ведь немецкий язык – это серьезный и сложный предмет, который является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока.

 Среди здоровьесберегающих технологий можно выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

 Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, которая показывает как решается задача сохранения здоровья.

 Поэтому на своих уроках я использую:

* методы позитивной психологической поддержки ученика;
* учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями;
* поддержание познавательного интереса к изучению языка;
* принцип двигательной активности на уроке.

 Во избежание усталости и перегрузки детей стараюсь строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ: самостоятельная работа, чтение. Письмо, аудирование. Ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, «мозговой штурм». Смена различных видов деятельности должна проводится через каждые 7-10 минут. В каждый урок я включаю оздоровительные моменты (для предотвращения утомления учащихся, профилактики нарушения осанки и зрения): динамические паузы, физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, минутки релаксации. Они способствуют поднятию работоспособности детей, но и одновременно дают возможность повторить изученный материал. Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования упражнений, сопровождающихся движениями. Отличительной особенностью многих упражнений на уроке немецкого языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуально:

* при изучении алфавита: изобразить букву, нарисовав ее в воздухе;
* при изучении темы «Животные»: изобразить животное мимикой. голосом, движениями;
* изобразить действия, которые выполняются каждый день и т.д.

 Песня на уроке – хороший вид релаксации, представляющий возможность учащимся не только отдохнуть. Но и служит для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

 Физкультминутки провожу в сопровождении речевок, рифмовок, песен, которые произносятся детьми или прослушиваются в записи. В ходе проведения физкультминутки дети не только отдыхают, но и запоминают новые слова, словосочетания (название движений и действий, которые производятся во время физкультминуток), закрепляют отдельные формы глаголов.

 Снять усталость глаз и восстановить остроту зрения помогают некоторые упражнения для глаз:

* крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте их (на счет от одного до двадцати по-немецки);
* быстро поморгать глазами в течение 30-60 секунд под счет десятками по-немецки.

На своих уроках использую методы эмоциональной раскачки, упражнения

на рефлексию, релаксацию:

* упражнение «Комплименты» (дети по очереди говорят друг другу добрые слова на немецком языке);
* игра «Вам сообщение» (по кругу передается сообщение «Я рад тебя видеть», «Ты хорошо выглядишь» и др.

Включаю в содержательную часть урока вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни («Спорт и здоровый образ жизни», «Проблемы молодежи», «Климат и его влияние на здоровый образ жизни» и др.)

В организации и проведении урока стараюсь учитывать:

* обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру, рациональность освещения класса и доски, наличие неприятных звуковых раздражителей;
* место и длительность применения ТСО;
* наличие мотивации у учащихся к учебной деятельности на уроке, а также обязательное наличие внешней мотивации (оценка, поддержка, соревновательный момент);
* психологический климат на уроке;
* наличие и выбор на уроке методов, способствующих активизации творческого самовыражения учащихся;
* позы учащихся, их чередование т.д.

Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка – задача особой важности для преподавателей иностранного языка. Они позволяют легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке, преодолеть трудности, позволяет достичь цели и решить задачи обучения иностранному языку и сделать процесс обучения увлекательным.

**Литература:**

1. Журнал «Здоровье ребенка», №10, 2010г.
2. Журнал «Иностранные языки в школе» №2, 2007г.
3. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6
4. Приложение к журналу «Иностранный язык в школе» Методическая мозаика №5,