***Использование здоровьесберегающих технологий на уроках немецкого языка в начальной школе.***

Учитель немецкого языка

Шубина Тамара Васильевна.

ГБОУ СОШ с.Васильевка.

**Введение.**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Специалисты считают, что от 20 до 40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связаны со школой: интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением.. Большая загруженность информацией, которая поступает к детям через разные источники: радио, телевидение, прессу, Интернет, отрицательно воздействует на физическое, психическое и моральное здоровье. Кроме того, увеличилось количество гиперактивных детей, детей с неустойчивой психикой, повышенной утомляемостью, ослабленной памятью, неорганизованностью и склонностью к нарушениям дисциплины. Поэтому остро встает вопрос: «Как сохранить здоровье ребенка и дать ему определенный объем знаний?» И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Педагог многое в состоянии сделать для здоровья современного ученика. Он должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье; если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

**Цель:** разработать систему условий адаптивной образовательной среды на основе освоения и реализации технологий здоровьесбережения. (идея заимствована у профессора П.И. Третьякова).

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровых и счастливых своих детей, будучи им достойным примером. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**Рабочая гипотеза:** если для участников учебного процесса будут созданы оптимальные условия: гуманизация содержания урока, целесообразные формы организации учебного процесса, эффективные методы обучения, разнообразные виды поддержки ученика, право свободного выбора, комфортная вещно-пространственная среда, то это будет способствовать адаптации участников образовательного процесса на уроке.

***Основные направления моей деятельности.***

Иностранный язык является одним из наиболее трудных школьных предметов и характеризуется большой интенсивностью, требующей от учеников концентрации внимания и напряжения сил в течение всего урока. Вот почему при изучении этой дисциплины столь важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий .  
Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока немецкого языка.

На моих уроках я использую методы *позитивной психологической поддержки ученика на уроке, учет индивидуальных особенностей учащегося и дифференцированный подход к детям с разными возможностями, поддержание познавательного интереса к изучению немецкого языка, и также принцип двигательной активности на уроке.*

***Урок - зона психологического комфорта.***

**Каким же должен быть урок немецкого языка с позиций здоровьесбережения?**

Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет **организация урока.** Во избежания усталости и перегрузки детей я строю урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитываю время для каждого задания, чередую виды работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания. Смена различных видов проводится через каждые 7–10 минут (нерациональная смена через 15–20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления). В целях предотвращения утомления обучающихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я включаю оздоровительные моменты: **физкультминутки,** которые способствуют снятию усталости и повышению мотивации к обучению, лучшему овладению языковым материалам; **динамические паузы, минутки релаксации.** Отличительной особенностью многих упражнений на уроке немецкого языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. При этом визуальные образы, воспринимаемые с картинки, запоминаются хуже, чем те слова или словосочетания, которые учитель и дети показывают сами и на себе Учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность. Физкультминутки провожу на начальном этапе утомления, так как выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. На уроке провожу 1–2 физкультминутки по 2 минуты продолжительностью через 15–20 минут после начала урока. Физкультминутки проводятся в сопровождении речевок, рифмовок, песен, которые произносятся детьми или прослушиваются в записи.

При подборе стихотворений стараюсь следить за тем, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока. Они способствуют не только поднятию работоспособности детей, но и одновременно дают возможность повторить изученный языковой материал. В ходе проведения физкультминуток учащиеся запоминают и новые слова, словосочетания (названия движений и действий, которые производятся во время физкультминуток), закрепляют отдельные формы глаголов. Хоровое проговаривание речевок, рифмовок, небольших стихотворений должно быть неотъемлемой частью физкультминуток. Тексты следует произносить четко, но не громко.

Языковой материал для сопровождения физкультминуток подбираю с учетом знаний детей, но в течение года материал необходимо усложнять.

Физкультминутки, которые наиболее интересны моим обучающимся(Приложение 1)

**Песня на уроке – хороший вид релаксации,** представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Различных песен в УМК много, но целесообразно для отдыха выбирать веселые, шуточные. Певческая деятельность проявляется в аудировании, разучивании, исполнении песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. Популярные ритмичные детские песни поднимают настроение детей, раскрепощают их и одновременно настраивают на рабочий лад, так как звучат на иностранном языке. Полноценной зарядкой, на мой взгляд, является песня ***„Wischi,wischi, waschi, wischi“*** (*Detlev Jöcker*). B ней к тому же повторяются части тела. Её можно найти в YouTube. Учащимся также очень нравится песня***Liebe Scnwester tanz mit mir .***Ученики с удовольствием напевают её и танцуют под неё.

Для разнообразия занятий, можно предложить передать содержание стихов, рифмовок, песен в рисунках. Рассказывая короткие стихи, одновременно можно их рисовать мелом, фломастером. **Рисование** развивает творческое воображение, зрительную память, а также координацию движений пальцев и кистей рук.

После письменных заданий в качестве снимающей напряжение паузы можно использовать подвижные и пальчиковые игры. Они помогают созданию внутренней наглядности, необходимой для представления на занятии определенной ситуации, синхронизации мыслительных и физических действий с речью на иностранном языке. Как известно, движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее значение. Простые движения рук снимают умственную усталость, помогают снять напряжение с губ. С помощью пальчиковой гимнастики можно улучшить произношение многих звуков. А это очень важно, так как говорение, наряду с аудированием, является наиболее важным видом речевой деятельности на начальном этапе обучения иностранному языку.

**Подвижные игры** на немецком языке можно проводить как в ходе урока, так и во внеурочное время. Если детям уже знакома игра, то на неё не требуется много времени. Игры требуют от школьников двигательной активности, концентрации внимания, запоминания определенной лексики; поднимают настроение, разряжают обстановку. Я провожу на уроках игры

**1.Игра—пантомима „Wir spielen Gesten!“** Учитель называет известные учащимся глаголы (springen, laufen, Klavier spielen, schwimmen и другие), а ученики изображают их, то есть соответственно прыгают, бегут, играют на пианино, плавают. Если ученик ошибся и неправильно изобразил слово, то он выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ученик — он и является победителем. В этой игре также можно использовать лексику по темам ***«Части тела», «Моё утро», «Работа по дому»*** и так далее. Данную игру можно провести так: к доске выходит учащийся и показывает жестами какое-либо движение, а остальные озвучивают его по-немецки.

**2.Весёлая игра „Toaster, Elefant, Mixer, Waschmaschine, Palme…“**Учащимся предлагается разделиться по трое (можно и по парам) и изобразить какой-либо предмет или животное (у каждой группы своё задание). Затем учащиеся становятся в круг, учитель называет в быстром темпе предмет или животное, а соответствующая группа изображает их.

**3.Игра „Was hast du gesehen?“** Учащиеся ходят под музыку, затем учитель выключает музыку и дает команду остановиться и закрыть глаза. Учитель задает вопросы учащимся, например: ***«Сколько столов в классе?» «У скольких учеников есть очки?»*** и т. п. Ученики отвечают на вопрос, затем открывают глаза и все вместе считают и проверяют, кто дал правильный ответ.

**4.Игра „1-2-3, Kamel!“** Игроки ходят вокруг. Учитель называет число и слово, например: ***„Drei! Kamel!“*** Игроки объединяются по трое и пытаются изобразить верблюда.

**5.Игра „Zoobesuch“.** Учитель делит учащихся на четыре группы:***«Посетители зоопарка», «Змеи», «Медведи», «Цесарки»***. У каждой группы есть свои слова и телодвижения. Группа начинает говорить после команды учителя.  
**Bären**: ***„Tanzen, immer tanzen, das macht uns so schubididu!“****(изображают танец)*  
**Perlhühner**: ***„Tok, tok, tok, tok, tok, tok!“*** (4mal) *(хлопают крыльями)*  
**Schlangen**: ***„Ach, die vielen Leute, ach, was wollеn die heute. Husch, nun geht doch endlich fort von hier!“*** *(изображают змей)*  
**Besucher**: ***„Wunderbar, wunderbar, phänomenal! Wunderbar, wunderbar, phänomenal!“*** *(изображают удивление и восхищение)*

Перед выполнением контрольных работ полезно делать **упражнения на дыхание,** которое способствует снятию напряжения у детей и настраивает на важную работу: дыхание – глубокое, медленное сначала только через левую, а затем только через правую ноздрю. Дыхание через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария, что способствует решению рациональных задач. Упражнение проводится по команде учителя: «Atmen ein! Atmen aus!»

После продолжительного зрительного напряжения очень хорошо, например, следующее упражнение. В руке перед глазами держим карандаш или ручку (близкий объект). В качестве дальнего объекта может быть сам учитель, стоящий перед классом. В течение одной минуты по команде учителя (Seht (bitte) auf mich, (jetzt) – auf den Kugelschreiber) дети быстро переводят взгляд с близкого объекта на удаленный. Это упражнение способствует улучшению функционального состояния зрения, очень благоприятно действуя на глаза при близорукости слабой степени. Можно также добавить другое упражнение для глаз. Дети выполняют следующие движения глазами: сначала вверх, вниз, затем направо, налево.

**Заключение.**

Подводя итог, можно сказать, что используя вышеперечисленные приёмы в образовательном процессе, можно научить детей решать стоящие перед ними проблемы, избавить от ненужных волнений, научить вести правильный образ жизни. Они способствуют самоопределению и самореализации ребенка, вводят ученика в образовательное поле с повышенной мотивацией и, что самое главное, без потерь для здоровья, помогают творческому развитию личности , не дают никаких дополнительных нагрузок, повышают интерес к изучению немецкого языка, поддерживают хорошее настроение и благоприятный психологический климат на уроке.

**Литература**

1. Герасименко И.В. Физкультпаузы в коррекционных классах // ИЯШ-2007 №1
2. Годунова Е.К. Музыкальный вечер для малышей на немецком языке «Мой день в школе и дома» // ИЯШ- 2001 №3
3. Лебедева Г.Н. Внеклассная работа по немецкому языку на начальном этапе обучения. // М. Глобус, 2008г.
4. Лешкова Т.А. Пальчиковые игры на занятиях английским языком // Методическая мозаика 2005г. №5
5. Первое сентября. Deutsch №17-21, 2005г.
6. Пестова Г.И. Использование здоровьесберегающих технологий по методу В.Ф. Базарного на уроках английского языка // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Обновление содержания языкового образования: Иностранные языки // Москва-Абакан 2005
7. Рябищенкова А.П., Сороковых Г.В. Об интеграции различных видов деятельности на уроках иностранного языка в младших классах // ИЯШ-2004 №5
8. Стайнберг С. 110 игр на уроках английского языка // АСТ Астрель, 2003г.
9. Тарасова Н.А. Игра как способ освоения иностранного языка дошкольниками //ИЯШ-2007 №6
10. Шляхтова Г.Г. Использование элементов здоровъесберегающих технологий на уроках

Приложение.

1.Физкультминутки.

Hände hoch und jetzt nach unten,  
Wir sind gesund und auch munter!  
Turne, springe jeden Tag,  
Wirst du lustig, brav und stark!  
1,2,3,4! (2mal)  
Einatmen! Ausatmen!

1,2,3,4 — alle, alle turnen wir.  
Alle, alle turnen wir  
und bekommen „5“ und „4“.  
1,2,3,4 — in die Schule gehen wir.  
In die Schule gehen wir  
und bekommen „5“ und „4“.

1,2,3,4 — in die Klasse kommen wir.  
In die Klasse kommen wir  
und bekommen „5“ und „4“.  
1,2,3,4 — in der Klasse lernen wir.  
In der Klasse lernen wir  
und bekommen „5“ und „4“.

Mit den Händen klapp, klapp, klapp,  
Mit den Füßen trapp, trapp, trapp.  
Einmal hin, einmal her,  
Rundherum, das ist nicht schwer!  
Mit dem Köpfchen nick, nick, nick.  
Mit den Fingern tick, tick, tick.  
Einmal hin, einmal her,  
Rundherum, das ist nicht schwer!

Die Arme, die Hände,  
die Füße und Bein’.  
Wir müssen sie üben,  
um kräftig zu sein.

Eins, zwei, drei, vier.  
Alle, alle turnen wir.  
Eins, zwei, drei, vier.  
Alle, alle stehen wir.  
Eins, zwei, drei, vier  
Alle, alle sitzen wir.  
Eins, zwei, drei, vier.  
Alle, alle springen wir.

Eins, zwei, drei, vier.  
Unser Zimmer fegen wir.  
Eins, zwei, drei, vier.  
Staub wischen alle wir.