**Здоровьесберегающие технологии**

**при обучении немецкому языку** (из опыта работы).

Подготовила учитель

МОУ «Вышеславская ОШ» Пасхина Н.Ю.

**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. В последние годы наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами много говорится об отрицательном влиянии школы на здоровье детей. Специалисты считают, что от 20 до 40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связаны со школой. В значительной мере это объясняется тем, что в школе ребенок проводит 70% времени бодрствования в течение многих лет обучения. Ученые утверждают, что на здоровье ученика воздействуют следующие факторы: 10% – гигиена, 10% – программы и учебники, 10% – медицинское сопровождение образовательного процесса, 20% – организация образовательного процесса. Остальные 50% – это воздействие учителя. За период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушения зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза патология органов пищеварения. Причем отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение здоровья школьников в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением. В связи с этим на сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника. Таким образом, актуальным представляется сегодня формирование здоровьесберегающей среды обучения.

В педагогической науке исследованы определенные подходы к созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении:
– идеи и принципы здоровьесберагающего образования (А.Г.Асмолов, М.М. Безруких, И.И. Брехман, Г.К. Зайцев, Н.К. Смирнов, Л.Т. Татарникова и др.);
– адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам (Л.Г. Хрипкова, М.В. Антропова и др.);
– профилактика наркозависимости у школьников (А.В. Иванов, С.В. Иванова, А. Данилин, В.В. Колбанов и др.);
– модели здоровьесберегающих технологий (Г.Е. Гун, Н.К. Смирнов, И.В. Чупаха и др.).

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной школы. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

Здоровьесберегающие технологии" интегрирует все направления работы школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми 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.

**Культура здорового образа жизни личности.**

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закаливающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем.

Здоровый образ жизни это:
– благоприятное социальное окружение;
– духовно-нравственное благополучие;
– оптимальный двигательный режим (культура движений);
– закаливание организма;
– рациональное питание;
– личная гигиена;
– отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
– положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности – это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

**Здоровьесберегающие технологии как педагогическое понятие.**

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. Здоровьеформирующие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии это – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов (Митяева А.М., 2008). Здоровьесберегающая педагогика это – педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовать в учебно-воспитательном процессе; это образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию в организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей; это область медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов (Митяева А.М., 2008). Понятие здоровьесберегающие образовательные технологии появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами, как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Здоровьесберегающие образовательные технологии составляют технологическую основу здоровьесберегающей педагогики. 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. Одной из задач здоровьесберегающей педагогики является такая организация режима труда и отдыха учащихся, создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность учащихся во время учебных занятий, позволили бы снять утомление и избежать переутомления.

Важным элементом здоровьесберегающих технологий является обеспечение оптимальных гигиенических условий в школе. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

 Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, 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 педагогами и воспитателями.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Существуют правила организации урока на основе принципов здоровьесбережения.

Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление школьников.

Утомление часто возникает в следующие периоды:

* начало учебного года и недели;
* возникает ежедневно к 3–4-му урокам;
* сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня;
* окончание четверти, учебного года, недели.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, создание обстановки для естественного самовыражения ученика. Понятие “здоровьесберегающая технология” относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, соответствующие основным критериям:

* почему и для чего? – однозначное и строгое определение целей обучения;
* что? – отбор и структура содержания;
* как? – оптимальная организация учебного процесса;
* с помощью чего? – методы, приемы и средства обучения;
* кто? – реальный уровень квалификации учителя; так ли это? – объективные методы оценки результатов обучения

Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

Известно, что школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.

**Каким должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников?**

1. **С целью предупреждения утомления и усталости учащихся применяются**дидактические игры, включаются в урок физкультминутки, вводится искусствоведческий материал, благоприятно воздействующий на эмоциональную сферу школьников, включаются школьники в групповую и парную работу, используются эмоциональная передача содержания учебного материала, юмор, перевод школьников к новым видам деятельности, которых должно быть в течение урока от 4 до 7; планируется смена вида занятий через 7–10 мин; выдача заданий, развивающих воображение, интуицию, эмоционально-чувствительное восприятие.
2. **Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности школьников** в течение урока, необходимо следить за посадкой учащихся; проводить психофизические паузы, физкультурные минутки, зарядку для глаз; использовать методы обучения, способствующие активизации и развитию инициативы школьников, их личного творчества: свободную беседу, исследовательскую работу, поисковую работу (с дополнительной литературой), поисковую беседу, выбор способа действия и т.п.
3. **Для рациональной организации учебной деятельности учащихся** используются на уроках видеоматериалы, средства ИКТ, так как это способствует развитию и стимулирует познавательный интерес учащихся; обеспечивается индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения; обязательность дифференцированных заданий.
4. **С целью укрепления психологического здоровья школьников важно** добиться на уроке благоприятного психологического настроения с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки деятельности учеников на уроке, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; избегать в собственном поведении отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими;
5. **Решая проблему ценностного отношения учащихся к собственному здоровью**, необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса (температурный и воздушный режим, освещение, чистота и порядок в помещении кабинета) в соответствии нормами СанПиНа; обращать особое внимание на сохранность зрения учащихся: рассаживать детей на своих уроках с учетом состояния их зрения, корректировать освещение в кабинете; освещение классной доски, использование подвижных перемен, введение утренней зарядки перед первым уроком.
6. **Формируя у учащихся знания о здоровье**, включать в содержание урока вопросы, связанные со здоровым образом жизни, использовать задания для проведения самоанализа.

**Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках немецкого языка.**

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.

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 на этой дисциплине столь важно уделять внимание применению здоровьесберегающих технологий
Использование новых форм и методов преподавания и раннее начало систематического обучения приводят к повышению утомляемости, росту числа детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам, нервному напряжению.
В связи с этим необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников.
При организации занятия выделяют три основных этапа, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и определенными видами деятельности.
Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока:
5–25-я минута – 80%;
25–35-я минута – 60–40%;
35–40-я минута – 10%.
Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которая наступает вследствие продолжительной или интенсивной работы. Биологическая роль этого состояния заключается в своевременной защите организма от истощения.
Свидетельства утомления:
1) снижение продуктивности труда: увеличивается количество ошибок и время выполнения задания;
2) ослабление внутреннего торможения: двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;
3) появление чувства усталости;
4) шум в классе.
Что заметит внимательный учитель:
1) нетерпеливое ерзанье в ожидании звонка;
2) изменение почерка;
3) динамизм телодвижений (кривлянье);
4) вегетативные реакции: потливость рук, покраснение лица, изменение частоты пульса;
5) жалобы на головную боль и неприятные ощущения в животе;
6) младшие школьники пытаются себе помочь сосредоточиться, организовать себя “внешней” речью (проговаривание текста).
Общие и характерные симптомы утомления (физиологического дискомфорта):
1) появление болей и неприятных ощущений в различных частях тела;
2) отрицательные эмоции – раздражимость, нервозность, чувство бессилия, иногда агрессия;
3) ухудшение внимания;
4) изменение отношения к работе – возникновение желания отдохнуть;
5) внешнее проявление утомления – снижение скорости и ритмичности выполнения заданий, увеличение количества ошибок.
Главные причины утомления:
1) профессиональные ошибки и низкий уровень компетенции педагогов;
2) перегруженность школьных программ и интенсификация учебного процесса;
3) левополушарный перекос содержания программ и методов преподавания;
4) переполнение классов (более 20 человек), затрудняющее индивидуализацию учебно-воспитательного процесса;
5)несоблюдение санитарно-гигиенических условий в классе и школе;
6) нарушение организационно-педагогических требований к проведению образовательного процесса.

Так как я преподаю немецкий язык, то, конечно, меня более всего интересует, какие приемы здоровьесбережения можно применить на уроках немецкого языка. Считаю, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках немецкого языка имеет первостепенное значение. Ведь немецкий язык – это серьезный и сложный предмет. Каким же должен быть урок немецкого языка с позиций здоровьесбережения? Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, “мозговой штурм”, необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, памяти и одновременно отдыху учеников. Смена различных видов должна проводиться через каждые 7–10 минут (нерациональная смена через 15–20 минут, когда у ребенка уже появляются признаки утомления). В целях предотвращения утомления учащихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я включаю оздоровительные моменты: физкультминутки, динамические паузы; минутки релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз. Я активно использую на своих уроках физкультминутки, так как двигательная активность учеников способствует снятию усталости и повышению мотивации к обучению, лучшему овладению языковым материалам. 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. Как и все учителя во время уроков я провожу физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания; Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата; предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования рифмовок, стихотворений, песен на основе движений и проведения физкультминуток: на уроке проводятся 1–2 физкультминутки по 2 минуты продолжительностью через 15–20 минут после начала урока. При подборе стихотворений стараюсь следить за тем, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока. Широко используются физкультминутки в работе с детьми всех возрастных групп на протяжении всего года, начиная с первых уроков. Они не только способствуют поднятию работоспособности детей, но и одновременно дают возможность повторить изученный языковой материал. Физкультминутки проводятся в сопровождении речевок, рифмовок, песен, которые произносятся детьми, или прослушиваются в записи. 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.

В начале физкультминутки сопровождаются простыми рифмовками типа:

Eins, zwei, drei, vier
Alle, alle turnen wir.

Затем в рифмовку вместо глагола turnen вводятся глаголы marschieren, springen, Ball spielen, tanzen ит.д.

Дети произносят текст рифмовки, производят простые движения, имитирующие называемые действия.

Ich bin groß,
Du bist klein, .
Er ist lustig,
Wir sind fein!
Ihr seid sportlich,
Sie sind fleißig.
Alle kommen
Aus Leipzig!

Затем в рифмовки включаются слова, обозначающие части тела. Например:

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.

Затем эта же лексика закрепляется в новых более сложных рифмовках:

Die Arme, die Hände, die Füße und Bein
Wir müssen sie üben, um kräftig zu sein.
Punkt, Рunkt, Komma, Strich –
Fertig ist nun das Gesicht.
Körper, Arme, Beine dran –
Fertig ist der Hampelmann.
Hände, Füße und ein Hut.
Ist der Hampelmann nicht gut?

По теме „Sport“ использую рифмовку, под которую можно маршировать:

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.

Эта рифмовка вместо маршировки может сопровождаться простыми движениями: дети поднимают руки вверх, в стороны, вытягивают их вперед, делают хлопок над головой, опускают руки вниз.

Для отработки правильной осанки можно использовать рифмовку:

In der Schule und zu Haus
Sitzt gerade, Brust heraus.

При работе над темой „Der Winter“ необходимо стремиться к тому, чтобы материал физкультминуток органически включался в урок и дал возможность закрепить лексику путем называния выполняемых действий. С этой целью можно заучить следующие рифмовки:

Schön ist der Winter
für Große und Kinder.
Eins, zwei, drei, vier,
Schlittschuh laufen alle wir.
Fünf, sechs, sieben, acht,
wir machen eine Schneeballschlacht.
Hurra, es ist so weit!
Heute Nacht hat es geschneit!
Schnell einen Ball gemacht,
und auf, zur Schneeballschlacht.
He – juchhe –
Im ersten, weichen Schnee!

При работе над темой „Das Zimmer“ использую рифмовку:

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

Для проведения физкультминуток при прохождении темы „Der Frühling“ использую стихотворение, которое дети рассказывают, разводят руки в стороны, вверх, вперед, в стороны, вниз. Welche Freude, welche Wonne!

Wieder scheint die liebe Sonne!
Wir lieben die Sonne, die Blumen, den Wind,
und wollen das alle so froh, wie wir sind.
Schöner Frühling, komm doch wieder,
Lieber Frühling, komm doch bald!
Bring uns Blumen, Laub und Lieder,
Schmücke wieder Feld und Wald!

К теме „Der Sommer“ хорошо подходит рифмовка:

Heute ist das Wetter warm,
heute kann’s nicht schaden.
Schnell herunter an der See,
heute geh’n wir baden.
Eins, zwei, drei, vier,
alle, alle baden wir,
schwimmen wir, tauchen wir,
In der Sonne liegen wir.
Kommt, wir wollen Blumen pflücken,
unser Zimmer damit schmücken.

К теме „Der Herbst“ и для закрепления множественного числа существительных хорошо подходит рифмовка:

Es regnet, es regnet und alles ist nass
Plätze, Straßen, Bäume, Dächer, Häuser, Graß.
Mäntel, Jacken, Stiefel, Mützen!
Sollen uns vor Kälte schützen!

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.

Guten Tag! Guten Tag!
Hallo! Wie geht´s?
Danke, prima, gut.
Tschüs! Auf Wiedersehen!

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.

Punkt, Punkt …
Punkt, Punkt, Komma, Strich –
fertig ist nun das Gesicht.
Körper, Arme, Beine dran –
fertig ist der Hampelmann.
Hände, Füße und ein Hut.
Ist der Hampelmann nicht gut?!
Punkt, Punkt, Komma, Strich fertig ist das Mondgesicht.

Поскольку количество учащихся с плохим зрением неуклонно растет, cнять усталость глаз и восстановить остроту зрения помогает такой комплекс простых упражнений.

Для 5-го класса:

1. Крепко зажмурьте глаза на 3–5сек., затем откройте их (считаем от 1 до 20 по-немецки).

2. Быстро поморгайте глазами в течение 30–60 сек (считаем десятками от 10 до 100 по-немецки).

Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.

**Выводы.**

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: Норма – 4–7 видов за урок.

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7–10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10–15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся (метод свободного выбора), активные методы, методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15–20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие мотивации у учащихся к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма – не менее 60 % и не более 75–80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:
– быстрый темп, “скомканность”, нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
– спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
– задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Здоровье школьников – это политика, в которой воплотится наше будущее. Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка – задача особой важности для преподавателей иностранного языка. Задача школы состоит в том, чтобы помочь каждому ученику развить свои способности, помочь сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. На уроках иностранного языка, прежде всего, создаются условия для здорового развития детей. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима (учитывается время трудоспособности, утомляемость, учебная нагрузка, проводятся физкультминутки). Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса. Формируется здоровый образ жизни.

**Литература:**

1. Журнал “Здоровье ребенка”, №10, 2010 г. Е. Березникова.
2. Статья *Л. Зариповой,*ГОУ СОШ “Школа здоровья”
3. Журнал “Иностранные языки в школе” № 2, 2007 год, № 8, 2006 год.
4. Приложение к журналу “Иностранный язык в школе” Методическая мозаика № 5, 2005 год,