**Здоровьесберегающие технологии на уроках немецкого языка**

Здоровьесберегающие технологии на уроках немецкого языка - задача особой важности для преподавателей немецкого языка.  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.
По статистике состояния здоровья большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью».
В процессе обучения дети, подростки, юноши и девушки пытаются привыкнуть жить в условиях ограниченной свободы и очень нуждаются в понимании и конструктивной помощи со стороны взрослых.
Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков. По данным исследований психологов  уровень тревожности и негативных эмоций на 2010- 2011 учебный  год значительно превышал норму, то есть, почти 60% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели психологического и физического здоровья учащихся.
На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности.
Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения, и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.
**С** этой целью разработанасистема условий адаптивной образовательной среды на основе освоения и реализации технологий здоровьесбережения. (идея заимствована у профессора П.И. Третьякова).
Но если для участников учебного процесса создать 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.
Здоровьесбережение реализуется через оптимизацию содержания и целенаправленной организации урока немецкого языка.
На своих 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 .         **.**
В результате введения в урок видов деятельности, поддерживающих положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменился микроклимат на уроке.
Атмосфера на уроках стала более благоприятной для обучения и для межличностного общения.
С этой целью использую методы эмоциональной раскачки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлексию, визуализацию и релаксацию.
*Медитативно - релаксационные упражнения.*
1.Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую».
ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует.
Количество предложений зависит от уровня обучения.
2.Упражнение «Деревянная кукла» в формате физминутки.
Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в поясе и покачивается.
3.Упражнение на релаксацию и визуализацию.
Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель на немецком языке просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы и т.п.
Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на мой взгляд, похвала ученика. Она может быть вербальной: «Gut gemacht!», «Du bist klug! ит. д.

 Индивидуальный и дифференцированный подход на уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Дополнительный языковой материал подбирается с учетом увлечений ученика. Организуя виды взаимодействия, учитываю уровень экстравертированности /интровентированности учащихся.
Например, для выполнения определенных заданий на уроках разрешается выбрать либо индивидуальный, либо групповой стиль работы.
Можно, например, подготовить презентацию, или сделать задание в письменной форме.
Разделение учащихся на 3 типа синтетический, аналитический, и кинестетический – позволяет индивидуализировать стиль и предпочтительные методы работы на уроке.
Практикую на своих уроках элементы уровневого обучения:
Выбор уровня выполнения домашнего задания, контроля по теме.
Пример выбора домашнего задания.
6 класс. Тема: «Мой день».. Задание: рассказать о своем выходном дне.
На 3 балла - написать рассказ 7-8 предложений (основа есть в учебнике);
на 4 балла - рассказать о своем выходном 7-8 предложений;
на 5 баллов – рассказать о том, как ваша семья проводит выходные ( 10-12 предложений)

.
Двигательная активность учеников на уроке немецкого языка способствует лучшему овладению языковым материалам, снятию усталости и повышению мотивации к обучению.
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. Здесь, на мой взгляд, срабатывает еще и другой вид памяти, который можно назвать «память тела» или «память мышц». Особенно это актуально на начальном этапе обучения немецкому языку

.
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 2-3 минуты продолжительностью через 15-20 минут после начала урока.
Обязательным условием эффективного проведения подобных форм – положительный эмоциональный фон.
На уроках я также практикую зарядки для снятия мышечного утомления с пальцев при письме.

Geisterhaus

Mein Haus hat vier Ecken (дети рисуют в воздухе квадрат)

Geister sich verstecken (руки за спиной) in diesen vier Ecken

(указательными пальцами рисуют квадрат в воздухе)

Ich öffne die Fenster (движение руками как при открывании окна)

weg sind die Gespenster. (изобразить с помощью рук приведение)

Die Sonne

Groß ist die Sonne

Hell und warm ihr Schein.(дети изображают в воздухе солнце)

Keiner könnte ohne Sonne sein.

Eine dicke Wolke

hat sie zugesetzt. (руками закрывают лицо)

Doch schon ruft sie:

„Da bin ich.

Ich hab mich nur versteckt.“ (руки от лица прячут за спину)

 Wettermassage

Es tröppelt, es regnet, es donnert, es blitzt!

Es nieselt, es hagelt, Schauer, Sturm, Sonnenschein!

1. Дети на столе пальчиками показывают эти явления природы.

2. Можно вызвать желающего. Дети показывают на его спине осадки, а он старается отгадать.

Der Regen

Es nieselt, es tröpfelt, (тихо постукиваем кончиками пальцев по столу)

es regnet, es gießt, (кладем кончики пальцев на стол и стучим чаще и громче)

es hagelt, (хлопаем в ладоши)

es donnert (стучим кулаком по столу)

und alle Leute laufen weg. (прячем руки за спину)

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!

Klatsch in die Hände, klap-klap-klap.

Klatsch in die Hände Eins, zwei, drei!

Stampf mit den Füßen, trap-trap-trap.

Stampf mit den Füßen Eins, zwei, drei!

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.

Каждый учитель знает, как важно уйти от формальной зубрежки, ввести в учебный процесс игровые, развлекательные моменты, активизировать познавательные мотивы обучения. В этом отношении иностранный язык – особый предмет. Ученики проходят долгий путь усвоения чужого языка, заучивание новых слов, работы со словарем.… И все?
А как хочется уже сейчас получить подлинное удовольствие от общения с иной языковой культурой, самостоятельно прочитать по-немецки занимательный текст, пополнить свой лексический запас немецкими пословицами, поиграть. Обучение через развлечение и игру-цель учителя немецкого языка.
Я использую игровую методику, особенно широко на младшем и среднем этапах обучения. Чем ближе к жизни игровая ситуация, тем легче и быстрее дети запоминают языковой материал.
Например, при изучении названий фруктов и овощей мы играем в игру «Избалованный Мишка». Кроме лексики, эта игра закрепляет структуры « Ich habe Hunger » (я голоден), « « Ich möchte..?» ( я хотел бы…).
С целью повышения интереса к немецкому языку я провожу занимательные уроки или ввожу занимательные элементы в уроки.

**Структура рациональной организации урока немецкого языка**
№ Фактор урока Уровни гигиенической рациональности урока     Рациональный Недостаточно рациональный Нерациональный. 1. Плотность урока- не менее 60% и не более 75-80% 85-90% Более 90% 2. Число видов учебной деятельности 4-7 2-3 1-2 3.Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности Не более 10 мин. 11-15мин. Более 15 мин. 4. Частота чередования различных видов учебной деятельности Смена не позже чем через 7-10 мин. Смена через 11-15 мин. Более 15 мин. 5. Число видов преподавания Не менее 3 2 1  6. Чередование видов преподавания Не позже чем через 10-15 минут Через 15-20 минут Не чередуются  7. Наличие эмоциональных разрядок (число) А соответствии с гигиеническими нормами С частичным соблюдением гигиенических норм В произвольной форме  8.Место и длительность применение ТСО В соответствии с гигиеническими нормами С частичным соблюдением гигиенических норм В произвольной форме  9. Чередование позы Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся. Частые несоответствия позы виду работы  10. Физкультминутки Две за урок, состоящие из 3-5 повторений каждого 1 физкульт- минутка за урок с недостаточной продолжительностью Отсутствуют  11. Психологический климат Преобладают положительные эмоции Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный Преобладают отрицательные эмоции  12. Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности Не ранее чем через 40 мин. Не ранее чем через 35-37 мин. Менее чем через 30 мин. Таблица заимствована у Н.К.Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии»
Данная структура оптимально подходит для проведения уроков, позволяет избежать утомления учащихся, свести к минимуму учебный стресс, помогает достичь хороших результатов в преподавании.
На своих уроках я чаще всего придерживаюсь следующей системы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, закрепление, контроль/коррекция, итоги, домашнее задание, постановка новых целей.
Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным.