**«Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка»**

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

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.***

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 английского языка, и также принцип двигательной активности на уроке.*

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

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.

*Упражнение «Комплименты».*

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

*Игра «Вам-сообщение».*

По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

*Игра «Подарок».*

Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».

*Методика* «Утренний сбор».

Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п. *Задания* «Поделись радостью». «Нарисуй свое настроение» и т. д.
*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.

З.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

***2.Индивидуальный и дифференцированный подход*** на моих 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 моих 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». Седьмой урок по теме. 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).

***3Двигательная 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 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.

4**. Поддержание интереса к изучению языка.**

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?

Обучение через развлечение и игру - цель учителя иностранного 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, вводя тему «Одежда», я предлагаю детям игру «Модники и модницы». Дети могут похвастаться нарядами, которые у них есть дома. При изучении названий фруктов и овощей мы играем в игру «Избалованный Мишка». Кроме лексики, эта игра закрепляет структуры « Ich habe Hunger » (я голоден), « Ich will trinken » (хочу пить) и вопрос типа « Sie wunschen ?» (что желаете?...).

С целью повышения интереса к немецкому языку я провожу занимательные уроки или ввожу занимательные элементы в уроки.

**Структура рациональной организации урока немецкого языка**

 ***Факторы урока Уровень гигиенической***

 ***рациональности урока***

Плотность урока Не менее 60% и не более 75%

Число видов учебной деятельности 4-7

Средняя продолжительность Не более 10 минут
различных видов учебной

деятельности

Частота чередования видов Смена не позднее, чем через 7-10 минут
учебной деятельности

Число видов преподавания Не менее 3

Наличие эмоциональных разрядок 2-3
(число)

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.