***г.Каменск-Шахтинский***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***гиназия №12***

«Здоровьесберегающие технологии на уроках немецкого языка»

Гизе Елена Владимировна –

учитель немецкого языка

Здравствуйте, уважаемые коллеги.

Меня зовут Гизе Е.В. Я - учитель немецкого языка МБОУ гимназии № 12 имени Героев – пионеров г. Каменск-Шахтинского. Стаж педагогической деятельности - 7 лет.

На сегодняшний день тема сохранения здоровья очень важна.в особенности, когда речь идет о здоровье детей. Ещё древнегреческий философ Сократ сказал: «Здоровье — не всё. Но всё без здоровья — ничто».

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Интернет, сотовые телефоны пагубно воздействует на физическое, психическое и моральное здоровье подрастающего поколения. Кроме того, коллеги, вы согласитесь со мной, что увеличилось количество гиперактивных детей, детей с неустойчивой психикой, повышенной утомляемостью, ослабленной памятью, неорганизованностью и склонностью к нарушениям дисциплины. Успеваемость детей напрямую зависит от их физического и психического здоровья. Чем лучше ребенок чувствует себя в процессе обучения, тем выше будет уровень его успеваемости. Если говорить о предмете Иностранный язык, который я преподаю, то по шкале трудностей предметов он идет после математики и оценивается в 10 баллов.Поэтому остро встает вопрос перед нами, педагогами: *Как сохранить здоровье ребенка и в то же время дать ему определенный объем знаний?* Как сделать так, чтобы учеба вызвала прилив энергии, а обучение стало бы в радость?

Поиск путей решения этих вопросов позволил сформулировать проблему опыта:

**определение педагогических средств и приёмов обучения, обеспечивающих сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.**

Итак, что же такое з**доровьесберегающая технология обучения**? Если рассматривать её в рамках предмета, то это все педагогические технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся, а также все педагогические приемы и методы, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательной среде.

В результате анализа психолого-педагогической литературы (Н. К. Смирнова, В. Базарного) мною были определены цель и задачи педагогического опыта, а именно **создание на моих занятиях комфортных условий, которые бы смогли позволить обеспечить оптимальную работоспособность, предотвращая утомляемость школьников**.

*Какие же это условия?*

Психологический комфорт, доброжелательная обстановка, различные **формы подачи содержания учебного материала**. Например, я использую небольшие фрагменты видео к темам «Путешествие по Германии»(8 кл.) «Ориентирование в городе» (6 кл.), а активизация лексики по теме «Это вкусно» осуществляется с помощью игры «Определи на вкус». Очень важно задействовать у детей разные чувства восприятия информации: увидеть, потрогать, понюхать, определить на вкус.

Вы знаете, что на уроке иностранного языка учащиеся должны использовать сразу 4 вида речевой деятельности: аудирование, говорение, чтение, письмо. Поэтому вопрос о **чередовании видов деятельности** не возникает, другое дело, в какой форме я могу преподнести определенный вид деятельности, причем, не нарушая логики урока. Любой вид деятельности учащихся не должен «жить самостоятельной жизнью», после каждого этапа, непременно, нужно использовать «мостики», которые являются связывающим звеном, дополняя и обогащая предметное содержание. Например, мы все прекрасно знаем, как необходимо проводить физкульт. минутки на каждом уроке; если основной вид деятельности – это чтение, письмо, тогда необходима зарядка для глаз, если много говорим, поём – дыхательная гимнастика. Но мне, как учителю, перед которым стоит задача – предметные результаты учащихся, порой жалко «тратить время» на физминутки, которые не связаны с моим предметным содержанием. Гораздо интереснее, хотя на это уходит больше времени на подготовку, совмещать практические предметные цели с задачами оздоровления учащихся. Например, мне нужно отработать определенные звуки в произношении, тогда я использую тренажер В.Базарного для зрения: каждый звук имеет свой цвет и траекторию движения при помощи глаз. Точно также можно использовать упражнение «словарная змея» и варьировать упражнения далее.

У нас у всех есть такие ученики, которым очень тяжело даётся наш предмет, как бы он не старался, и в этом случае я использую приём с**итуации успеха**. Не может мой ученик выучить спряжения глаголов, но в творческом задании, например, в изготовление открытки на рождество, он получает высший балл и у него загораются глаза, появляется надежда, а, порой, и уверенность, что «я смогу, не всё ещё потеряно». Также и в собственном поведении я стараюсь избегать отрицательных эмоций для себя и для учащихся, так как они являются здоровьеразрушающими.

Но, конечно, не всегда всё проходит гладко; из моих учеников встречаются также «трудные дети», на которых никакие приёмы доброжелательности, уважения не действуют. В таких случаях, я тесно **работаю с родителями** этих детей и мы совместно ищем пути решения данной проблемы.

Однако, охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также **пропаганду здорового образа жизни**. Иностранный язык – это тот предмет, который затрагивает все стороны жизни ребёнка: семья, спорт, путешествия, внешность, средства массовой информации и т. д. И все эти темы могут касаться вопросов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью, как психическому, так и физическому.

Как я уже говорила, ЗОТ — это не одна конкретно образовательная технология. А практически все образовательные, а точнее личностно-ориентированные технологии, которые не наносят вред здоровью детей. Я очень часто использую технологию **обучения в сотрудничестве** (очень эффективна работа в группах во время интервьюирования учащихся). Групповые формы урока вызывают у учащихся ощущение внутренней свободы, в ситуации совместного обучения ученики обсуждают совместно изучаемый материал, помогают друг другу, учат сотрудничать. Дети с большим энтузиазмом включаются в работу с **мини-проектами**, такими как«Это модно», «Планируем вечеринку» ,«Готовимся к путешествию», «Учимся говорить комплименты», «Спорт и здоровье». Особое место в моей практике занимают **игровые технологии.** Практически ни один урок не проходитбез игры или игрового момента. Игра – это моя «палочка –выручалочка», во время которой выполняется одновременно сразу несколько функций:

1. Мотивирующая функция - создание благоприятной атмосферы на уроке, превращение урока в увлекательное действо, что, непосредственно, ведет к заинтересованности изучения иностранного языка.
2. Воспитательная–участвует в воспитании такого качества как внимательное, гуманное отношение к партнеру по игре.
3. Обучающая функция даёт развитие памяти, внимания, восприятии информации.
4. Коммуникативная функция несет в себе атмосферу иноязычного общения, установление новых эмоционально-коммуникативных отношений.
5. Развивающая функция направлена на гармоничное развитие личностных качеств для активизации резервных возможностей личности.
6. И, наконец, релаксационная функция отвечает за снятие эмоционального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении иностранному языку.

Кроме того, игра помогает активно включиться в познавательную деятельность, а также это и свободная деятельность, дающая возможность выбора, самовыражения, самоопределения и саморазвития для ее участников.

В игре участники изначально равны (нет плохих и хороших учеников: есть только играющие); результат зависит от самого игрока, уровня его подготовленности, способностей, выдержки, умений, характера.

А самое главное, игра позволяет реализовать основную заповедь русского ученого, врача, педагога-новатора В.Ф. Базарного – «Не усади!»

«**Движение** – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» – писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у детей зрительно- моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей.  
Режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Поэтому очень важно менять позу обучающегося там, где это возможно: за столами – сидя, стоя; в групповой работе, когда учащиеся, стоя на массажных ковриках, выполняют определенные задания. Но даже написание диктантов можно организовать в форме двигательной активности учащихся.

Одной из таких форм является игра – «Laufdiktat» - диктант «на бегу».

Суть этой игры состоит в том, что учащиеся разбиваются на пары.Один учащийся из пары бежит к доске или к стене, где находится текст диктанта,читает и запоминает одно предложение из диктанта, бежит назад и диктует предложение своему партнёру. И так до середины диктанта. Вторую половину диктует точно так же партнёр, то есть они меняются ролями. По окончании работы учащиеся меняются текстами своих диктантов и производят взаимопроверку.В процессе выполнения задания происходит совершенствование умений чтения, аудирования и письма.Прием способствует развитию психических функций (памяти и внимания), умения сотрудничать. Использование данного приёма позволяет реализовать принцип дифференциации обучения путем подбора разных по сложности текстов и заданий к ним в зависимости от уровня подготовленности учащихся,к тому же, при этом, соблюдается режим «динамической смены поз».

И, наконец, я хотела бы поделиться с Вами и рассказать более подробно об одном из приёмов, который активно использую на своих уроках немецкого языка. А именно, **пение**. Научно доказано, что музыка оказывает воздействие на правое полушарие мозга, а речь (т.е. текст песен)– на левое. Вот почему рифмы текста и приятная музыка надолго остаются в нашей памяти. «Совместное пение на уроке, как говорил К.Д.Ушинский, – это могучее педагогическое средство, которое организует, объединяет школьников, воспитывает их чувства». Таким образом, музыка и пение могут оказать неоценимую помощь в изучении иностранного языка в школе. Также пение — это мощный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих, равную спортивным тренировкам «умеренной мощности». Пение влияет и на духовно-нравственное здоровье обучающихся. С одной стороны, в песнях передано определенное содержание; с другой — пение рождает способность переживать настроения, душевное состояние другого человека, которое отражено в песнях.

*Как такой приём помогает сохранить и укрепить здоровье моих учеников?*

Песни содействуют эстетическому воспитанию учащихся, сплочению коллектива, более полному раскрытию творческих способностей каждого. Благодаря музыке на уроке создается благоприятный климат, снижается психологическая нагрузка, активизируется языковая деятельность, повышается эмоциональный тонус, поддерживается интерес к изучению иностранного языка. Песни сопровождаются движениями, для старшеклассников используем различные способы отстукивания ритма.

*Каковы методические преимущества песен в обучении иностранному языку?*Песня на уроке –это не только хороший вид релаксации, но и инструмент для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Песня позволяет сделать запоминание новых слов и структур более естественным, а главное, долговременным.

В своём исследовании и как показывает практика, разучивание песен на изучаемом языке – не легкий для учителя, но эффективный путь к познанию языка. Эффективность применения данной методики подтверждается не только в теории, но и на практике: мои учащиеся активно участвуют в международных и всероссийских олимпиадах, участвуют в концертах, выступлениях, ведут переписку с зарубежными сверстниками. Интерес к языку сохраняется, несмотря на то, что немецкий язык для них является вторым иностранным. Я, как педагог, со своей стороны участвую в профессиональных конкурсах, в различных конференциях, фестивалях. В прошлом году мы с детьми и учителем ИЗО были приглашены на финальный очный этап Всероссийского конкурса в Москву, так как стали победителями заочного этапа этого конкурса. Наши дети представляли свои проекты о том, какой они видят Россию в 2035 году. Средствами представления их проектов были видеоролики и рисунки. Такие поездки, я считаю, также являются колоссальным средством здоровьесбережения наших детей: это неописуемые детские эмоции: восторг, воодушевление, радость; появилась уверенность в себе, желание добиваться высоких результатов, здесь прослеживаются и метапредметные связи, и повышение уровня социализации детей, конечно же, гордость и любовь к своей стране, которые мы воспитываем в детях, независимо от того, какой предмет преподаём, а что касается иностранного языка, так это первое правило «Только через познание своей собственной культуры, мы можем изучать чужую культуру и язык».

*В чем мой опыт может быть полезен другим учителям — предметникам?*

Я думаю, что каждому учителю, независимо какой предмет он преподаёт, необходимо очень серьёзно отнестись к данной проблеме, с большей тщательностью планировать формы подачи материала и организации деятельности учащихся на уроке, используя личностно-ориентированный подход, интеграцию предметов, но, конечно, я не призываю всех использовать песни и музыку на своих уроках, ведь, можно использовать другие способы интеграции, понятные Вам и, вызывающие устойчивый интерес у Ваших детей, а, как мы знаем, чем выше мотивация, тем ниже порог усталости, тем больше предпосылок для сохранения здоровья детей. Дети — наше будущее. И от их физического, психического и духовного здоровья зависит будущее России.Поэтому главным принципом деятельности педагога должен стать принцип - «Не навреди!».