**Здоровьесберегающие технологии на уроках немецкого языка**

Здоровьесберегающие образовательные технологии это – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников Понятие здоровьесберегающие образовательные технологии появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет.

Одним из приоритетных направлений гуманизации школьного образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и невротизации, зависит не столько от количества, сколько от качества работы.

Чтобы повысить динамическую составляющую, необходимо внести изменения в традиционную структуру урока, совместить образовательный компонент с динамической нагрузкой на всех этапах учебного процесса. Организация уроков обучения иностранному языку должна проходить с привлечением большого количества игровых моментов, двигательных упражнений. Использование данных способов и приемов на уроках дают возможность успешно интегрировать учебный процесс с активной динамической нагрузкой.

Задачей 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.

Активное поведение учащихся на уроке обеспечивается за счет использования упражнений, сопровождающиеся движениями. Отличительной особенностью многих упражнений на уроке немецкого языка является активная жестикуляция для подкрепления слухового образа визуальным. Например: при изучении алфавита: изобразить букву, нарисовать ее в воздухе; при изучении темы «Животные»: изобразить животное мимикой, жестами, голосом, движениями;

Песня на уроке – хороший вид релаксации, представляющий возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков.

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.

В целях предотвращения утомления учащихся, а также в целях профилактики нарушения осанки и зрения, в каждый урок я включаю оздоровительные моменты: фонетическую зарядку, физкультминутки, динамические паузы; минутки релаксации; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз.

На уроках я широко использую игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними, что способствует развитию различных видов памяти.

**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).