

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках немецкого языка

С учетом введения ФГОС второго поколения одним из ведущих направлений современного образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, поддержание и развитие психофизического состояния, оптимальной работоспособности и социальной активности ребенка в учебном заведении и дома. Согласно данному документу основными компонентами здоровьесбережения являются доброжелательное отношение учителя на уроке, его терпение, вера в силы и способности обучающегося. Создание и поддержка благоприятного психологического микроклимата во время учебного процесса и во внеурочное время является самым важным аспектом деятельности учителя. Ситуация успеха влияет не только на настроение школьника, но и на качество обучения и дальнейшую судьбу ребенка. Именно использование педагогом в своей работе здоровьесберегающих технологий способствует достижению положительных изменений в состоянии здоровья детей.

Современный урок иностранного языка отличается высокой интенсивностью и требует от обучающегося концентрации внимания и напряжения. Снижение трудоспособности ученика на уроках иностранного языка связано с большим объемом упражнений, направленных на отработку всех аспектов языка. Во избежание проблем, связанных с переутомлением учащихся, учителю нужно учитывать динамику внимания учеников, время, необходимое на выполнение того или иного задания, рациональное чередование различных видов деятельности, которые способствуют развитию мышления, процессу восприятия информации, ее запоминанию и, конечно же, отдыху учащихся.

Планируя урок, мы помним о различных видах релаксации, которые помогают снять напряжение, предоставить учащимся отдых, вызвать положительные эмоции, что, несомненно, способствует улучшению восприятия полученной информации. Среди них можно выделить физкультминутки, песни, игры. Эти приёмы я использую в своей работе на уроках немецкого языка.

Физические упражнения способствуют активному отдыху учащихся на уроке, переносят их внимание с одного вида деятельности на другой, развивают память, внимание, повышают их работоспособность. Физкультминутки я сопровождаю рифмовками, считалками, небольшими стихотворениями. В ходе проведения физкультминуток учащиеся запоминают новые слова, словосочетания (названия движений и действий, которые производятся во время физкультминуток), закрепляют отдельные формы глаголов. Хоровое проговаривание считалок, рифмовок, небольших

стихотворений является неотъемлемой частью физкультминуток. Тексты произносим 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 malen, springen, schreiben, Ball spielen, tanzen и т.д. Дети произносят текст рифмовки, производят простые движения, имитирующие называемые действия.

Для закрепления лексики по теме «Человек» в рифмовки включаются слова, обозначающие части тела. Например:

Die Arme, die Hände

die Füße und Bein

wir müssen sie üben

um kräftig zu sein.

На следующих этапах лексика закрепляется в новых более сложных рифмовках.

Mit dem Kopf nick, nick, nick.

Mit dem Finger tick, tick, tick.

Mit den Händen klapp, klapp, klapp.

Mit den Füßen trapp, trapp, trapp.

Mit dem Kopf nick, nick, nick.

Mit dem Finger tick, tick, tick.

Einmal hin, einmal her,

Rundherum ist nicht so schwer.

Такая физкультминутка в игровой форме хорошо снимает усталость и в то же время отлично закрепляет лексический материал:

При изучении темы „Sport“ можно использовать рифмовки, под которые можно маршировать. Эти рифмовки вместо маршировки можно сопровождать простыми движениями: дети поднимают руки вверх, в стороны, вытягивают их вперед, делают хлопок над головой, опускают руки вниз.

Wasser, Sonne, 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 geschoben.

Для выработки у детей правильной осанки использую рифмовку:

In der Schule und zu Haus

Sitzt gerade, Brust heraus.

Для снятия напряжения на уроке часто провожу физкультминутки с использованием следующих рифмовок:

Guten Morgen!

Guten Morgen!- ruft die Sonne,

(вытянуть руки вверх)

Guten Morgen-! ruft der Wind,

(раскачивать руками из стороны в сторону)

Guten Morgen!- ruft der Vogel,

(махать руками, как птица крыльями)

Guten Morgen!- ruft das Kind.

(пожать друг другу руки)

Guten Tag!

Guten Tag! Guten Tag! (жест приветствия)

Sagen alle Kinder.

Große Kinder (поднимаем руки вверх)

Kleine Kinder (опускаем руки вниз)

Dicke Kinder (руки в стороны)

Dünne Kinde (руки перед собой)

Guten Tag, guten Tag! (жест приветствия)

Sagen alle Kinder.

Для разнообразия занятий предлагаю детям 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 Hoppelmann.

Hände, Füße und ein Hut.

Ist der Hoppelmann nicht gut?!

Punkt, Punkt, Komma, Strich

fertig ist das Mondgesicht.

Ein Paar Ohren, wie die Möhren,
einen Hals, wie Schmalz,
einen Bauch, wie Rauch,
ein Paar Beine, wie „ne Sechs,
fertig ist die alte Hex.

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! Und 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, комментируя свои действия словами на немецком языке.

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

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).

Обязательным условием эффективного применения подобных форм работы на уроке является положительный эмоциональный фон. С этой целью используются методы эмоциональной раскочки, медитативно релаксационные упражнения, упражнения на рефлекссию, визуализацию и релаксацию.

В работе на уроке использую такие игры, как, например:

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

Игра «Комплименты» Дети по очереди говорят друг другу добрые слова на немецком языке, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

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

Игровые технологии способствуют созданию положительной атмосферы на уроке, способны превратить учебный процесс в захватывающее мероприятие, полное приключений. Релаксационная функция игр способствует снятию эмоционального напряжения, которое оказывает нагрузку на нервную систему при обучении иностранному языку.

Положительные эмоции и удовольствие у детей вызывают игры такого типа:

«Буквы рассыпались»

Пишется слово крупными буквами, затем разрезается. Дети должны собрать его. “Ребята, у меня было слово, но оно рассыпалось. Помогите мне собрать”. Выигрывает тот, кто быстрее соберет.

«Угадай, кто пришел»

К доске выходит один ученик, ему завязываются глаза. Другие дети из класса по очереди к нему подходят и здороваются, спрашивают как дела, знакомятся или отрабатывают другие лексические темы. Водящий должен узнать, кто с ним разговаривает сейчас по голосу.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Список использованной литературы

1. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. 2-е изд. – М., 2005
2. Смирнов А.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2002
3. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка//Иностранные языки в школе //2004. №1