**Оптимизация учебной нагрузки как эффективное средство здоровьесберегающего пространства школьников**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Тезисы выступления**

Одной из важнейших задач образования является сохранение здоровья школьников.

Современное образование столкнулось с глобальной проблемой: снижение уровня здоровья школьников - в школу приходит все меньше здоровых детей. Повышаются требования к школьнику, увеличивается информационная нагрузка. Постоянно нарастается в процессе учебной деятельности психическое напряжение обучающихся. Улучшения состояния здоровья школьников можно достичь, внедряя здоровьесберегающие технологии в работе школы.

Работая над здоровьесбережением, необходимо обращать внимание на следующие критерия качества образования:

1. Физическое здоровье:
   * т. е. как ученики умеют учиться, не перегружая себя. Обучающиеся знают упражнения для отдыха глаз, упражнения для осанки, упражнения на концентрацию внимания, умеют расслабляться.
2. Психическое здоровье:
   * эмоциональная удовлетворенность обучающегося на уроках иностранного языка.
3. Духовно – нравственное здоровье:
   * уровень социализации: ответственность, организованность, доброжелательность, открытость.

Я обучаю детей среднего звена. Хорошо известно, что внимание учащихся в среднем звене неустойчиво. И поэтому при планировании урока я включаю многократные зарядки – релаксации, отводя на них 3-5 минут, игры, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным. При проведении релаксации не ставлю перед обучающимся цель запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика на какое-то время от умственного напряжения. Приведу некоторые виды разрядки, которые применяю на уроках английского и немецкого языков.

**I. Оздоровительные двигательные минутки.** Игровые двигательные минутки использую как на уроке, так и во время обычной школьной перемены, во время тренингов, для проведения внеклассной работы (так как я являюсь классным руководителем). Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи обучающихся. После физкультминутки ребята становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. (зарядка hands up, hands down, hands on the hips). Введение и закрепление слов происходит в игровой форме с использованием движения. Например, рисуя человека и комментируя, легко можно запомнить слова по теме “Внешность”. Делая рисунки, учащиеся не только отдыхают, но и усваивают непроизвольно лексический и грамматический материал.

**II. Игра.** Одной из форм релаксации, что я использую это игра. Она используется для снятия напряжения, монотонности, при отработке языкового материала, при активизации речевой деятельности. Например, игра в поговорки и пословицы, которые расширяют кругозор и обогащают словарный запас обучающихся. Вот несколько игр:

* + 1. Я начинаю поговорку, а обучающиеся заканчивают ее.

2. Обучающиеся должны быстро найти русские эквиваленты пословицам на английском или немецком языке.

Я широко использую на уроках игрушки и картинки, дети имитируют действия с ними. Это способствует развитию различных видов памяти: образной, ассоциативной, словесно-логической. Элементы театрализации являются прекрасным средством снятия психологического напряжения. Мы работаем по учебнику «С немецким за приключением» О.Ю.Зверловой. Этот учебник содержит большое количество полилогов. При изучении и драматизации их дети активно используют движения, т.е. не просто рассказывают диалоги, а показывают их.

**III. Песня на уроке**. Хорошим видом релаксации является песня, которая предоставляет возможность обучающимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Она снижает утомляемость за счет эмоционального настроя. Целесообразно для отдыха выбирать песни задорные, веселые, шуточные. Вот, например, на уроках немецкого языка песня Hausaufgaberap является любимой песней у ребят (в стиле рэп). И в то же время речевая зарядка. Обучающиеся расслабляются во время прослушивания песни и с удовольствием занимаются этим видом деятельности.

**IV. Новизна и нетрадиционность учебного материала**. Ожидание необычного, особая заинтересованность так же служит релаксации обучающихся, т. к. затрагивают эмоциональную сферу. Интерес вызывает знакомство с новыми иллюстрированными журналами на немецком и английском языках, рассказ о каком-нибудь городе с показом фотографий, картинок, забавные истории и т. д. Рассказ способствует снятию усталости напряжения, созданию расслабленной обстановки, он не носит учебного характера.

Результаты использования различных видов разрядки говорят сами за себя. После физкультминуток, игровых технологий, различных песен ребятам кажется, что урок быстро проходит (не ждут перемену), уроки - интереснее, повышена активность на уроке.

**V. Проектная работа.** Также на своих уроках я использую проектную работу. Обучающиеся настолько ярко и эмоционально представляют свой проект. Презентация проектов является своего рода праздником для детей. Удачно был представлен обучающимся 6 класса проект по теме «Надым-город счастья»: в него были включены презентации и макет культурных достопримечательностей города, коллаж, рисунки.

Таким образом, особую роль релаксации на уроке иностранного языка определяется тем, что она позволяет без труда переключаться с одного вида речевой деятельности на другой. Немаловажную роль играет дозирование домашнего задания. Стараюсь учитывать особенности каждого ребёнка, не перегружая (не провоцируя серьёзные нарушения в состоянии здоровья обучающихся).

Экспериментально установлено, что главное достижение — это психо­логический комфорт, знание, здоровье обучающихся и учителей. Уместно будет отметить, что здоровьесбережение не только цель, но и важное средство достижения высокой эффективности образования и воспитания.  Для более эффективного их использования будет продолжена работа. Обществу нужны одновременно высокообразованные,  и физически, и психически здоровые выпускники.