# Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка

# (французский язык)

В связи с усложнением образовательного стандарта особое значение в современной системе образования имеют здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

1. Соблюдение санитарных норм (проветривание и освещение помещения для занятий, питьевой режим).
2. Снятие гиподинамии (чередование работы за столом, стоя, в движении).
3. Проведение оздоровительных физкультминуток для профилактики нарушений зрения и осанки.
4. Снятие эмоционального и умственного напряжения в процессе обучения.
5. Предоставление учащимся возможности самостоятельно работать на уроке в индивидуальном темпе (со словарём, со справочной литературой, общаясь друг с другом).

Здоровьесберегающие технологии предполагают соблюдение следующих принципов:

1. Учет возрастных особенностей учащихся.
2. Учет состояния здоровья ученика при организации учебного процесса.
3. Построение урока с учетом изменений работоспособности в ходе обучения.

Здоровьесберегающие технологии имеют огромное значение в организации урока иностранного языка. Иностранный язык – один из самых трудных предметов. Само содержание предмета позволяет сделать урок разнообразным с точки зрения здоровьесберегающих технологий. На уроке иностранного языка учащиеся говорят, пишут, задают вопросы, отвечают на них, читают, разыгрывают диалоги и сценки, читают стихи и поют песни, принимают участие в ролевых играх. Чередование видов учебной деятельности снимает утомление, благоприятно действует на эмоциональное состояние учащихся. Здоровьесберегающие технологии позволяют защитить учащихся от воздействия негативных факторов образовательного процесса.

Очень важно обучать школьников ведению здорового образа жизни, воспитывать у них культуру здоровья.

На уроках французского языка необходимо использовать темы здорового образа жизни (режим дня школьника, приятного аппетита, спорт, экология, проблема курения и наркотиков, досуг и т.п.) для привлечения внимания учащихся к вопросам сохранения и укрепления здоровья. Например, при изучении в 11 классе темы о вреде наркотиков ставится следующая задача «выработать у учащихся старших классов устойчивые установки, направленные на неупотребление наркотических веществ. С этой целью читаются и осуждаются следующие тексты: «Скажи нет наркотикам!», «Токсикомания», «Наркотики и правонарушения», «Наркотики и правосудие», «Наркотики и спид». Изучается опыт борьбы с наркотиками во Франции и отношение французских школьников к этой проблеме.

Обязательным элементом здоровьесберегающих технологий в организации урока иностранного языка являются физкультминутки. Занятия должны проводиться на положительном эмоциональном фоне. Физкультурные паузы проводятся в период снижения работоспособности на 20-30 минуте урока по одной минуте из трёх простых упражнений для профилактики нарушения зрения и осанки, снятия умственного и эмоционального напряжения.

Таким образом, здоровьесберегающие ~~технологии~~ могут и должны быть использованы учителем иностранного языка, который заинтересован в результатах своего труда и заботится о сохранении здоровья подрастающего поколения.

# Тема «La journée d’un écolier»(режим дня школьника)

**Цели урока.**

Обучение:

1. Активизировать употребление модельных фраз (МФ) с местоимёнными глаголами в настоящем времени и с лексическими единицами (ЛЕ), служащими для указания времени на часах.
2. Ознакомить учащихся с новой лексикой: il est temps de (время делать что-либо), à l’heure (вовремя), il faut (нужно).

Развитие:  сформировать навыки употребления новых слов в речи.

Воспитание: сформировать у учащихся осознания необходимости соблюдения режима дня.

Наглядные пособия:

1. Наглядное пособие «Распорядок дня школьника».
2. Макет часов.

**План урока.**

1. Начало урока. (1мин.) Quelle date sommes-nous aujourd’hui? (Какое сегодня число?) Quel temps fait-il? (Какая погода?)
2. Фонетическая разминка (2мин.): est-heure, lait-leur, paix-peur, malheur, créateur, fondateur, couleur, hauteur.
3. Активизация лексики по теме «часы» (5 мин.). Работа проводится с макетом часов. МФ – Quelle heure est-il? (Который час?) Il est 9 heures du matin. (9 часов утра.) ЛЕ - l’heure (час), maintenant (теперь), le quart (четверть), demi-e (половина), le midi (полдень), l’après-midi (после полудня), le minuit (полночь), le matin (утро), le soir (вечер), juste (точно).
4. Вопрос учащимся: Что такое режим дня и какое значение он имеет для школьника? (5 мин.)

Беседа «Режим дня школьника»

Режим дня – это правильное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток. Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. Режим дня – это важное условие для укрепления здоровья школьника, повышения его работоспособности.

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчит переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. После утренней зарядки полезны водные процедуры. Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным. Вернувшись из школы, ребёнок обязательно должен пообедать и отдохнуть. Послеобеденный отдых составляет около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период с 15 до16 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы. Полтора-два часа свободного времени ребёнок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.) Длительность просмотра передач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Школьник должен спать не менее 9-10 часов.

1. Активизация употребления местоимённых глаголов в настоящем времени. (10 мин.). Управляемый диалог. Работа проводится на основе наглядного пособия «Распорядок дня школьника».

Учащиеся задают друг другу вопросы и отвечают на них. Материал для управляемого диалога: A quelle heure se lève Nadine? (В котором часу встаёт Надя?) Que fait-elle à 7 heures et demie? (Что она делает в 7 часов 30 минут?) Quand se lave-t-elle ? (Когда она умывается?) Que fait-t-elle à 8 heures moins le quart? (Что она делает без 15 минут 8?) Que fait-elle après cela? (Что она делает после этого?) Est-ce qu’elle se promène après les classes? (Она гуляет после уроков?) Qu’est-ce qu’elle fait le soir? (Что она делает вечером?) A quelle heure se couche-t-elle? ( В котором часу она ложится спать?)

1. Введение новой лексики (10 мин.).

Ознакомление с материалом осуществляется на основе следующих фраз. Il est temps d’aller à l’école. (Время идти в школу.) Il est temps de faire cela. (Время делать это.) Marie arrive à l’école à l’heure. (Мария приходит в школу вовремя.) Après les classes nous revenons à la maison à l’heure. (После уроков мы возвращаемся домой вовремя.) A la leçon de français il faut parler français, il faut lire en français. (На уроке французского языка нужно говорить и читать по-французски.)

1. Физкультминутка (2 мин.).

* Сидя, руки вверх – сжать кисти в кулаки – разжать кисти – опустить руки вниз – потрясти кистями.
* Поморгать легко – легко, как мотылёк крылышками.
* На счёт 1 – 4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, открыть и на счёт 1 -6 посмотреть вдаль.

1. Работа с текстом: чтение и ответы на вопросы по тексту (7 мин.).

- Quelle heure est-il? demande Emile.

- Il est huit heures, répond Ninette.

- Faisons vite notre toilette.

- Quelle heure est-il? demande Emile.

- Il est trois heures et demie.

- Les leçons sont finies.

- Quelle heure est-il? demande Emile.

* Il est neuf heures moins le quart.

- Nous allons au lit, et bonsoir.

Вопросы:

* + A quelle heure Ninette fait sa toilette?
  + A quelle heure les leçons sont finises?
  + A quelle heure Ninette va au lit?

1. Задание на дом (1 мин.): составить монолог «Ma journée»
2. Подведение итогов урока (2 мин.)