**Тема: «Современный урок с позиций здоровьесберегающих технологий»**

**Цель:** обобщение и представление опыта по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках.

**Задачи:**

обсудить с учителями проблемы ухудшения здоровья школьников под влиянием традиционных технологий проведения урока;

* познакомить с методикой проведения интерактивных методов;
* раскрыть значение и виды здоровьесберегающих технологий;
* поделиться личным и школьным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся и узнать об аналогичном опыте в других школах.

**Оборудование:** электронная презентация, листы формата А 4, ручки, маркеры, таблички с опорными словами, клубок ниток.

**Методы работы с аудиторией:** лекция, беседа, мозговой штурм, работа в группе кооперативного обучения

**Ход мастер-класса:**

**Слайд 1 I. Организационно-мотивационный этап**

**Упражнение на релаксацию для участников мастер-класса.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Заканчивается февраль – месяц напряжённый, пасмурный, тревожный. Время, когда многие люди, особенно метеозависимые, неважно себя чувствуют.  Рабочая неделя подходит к концу  и, наверное, вы все уже очень устали.

Предлагаю вам немного отдохнуть. Но, одно условие: отдыхать  будем все вместе и старательно. Я буду рассказывать вам притчу, а вы будете мне помогать.

Итак…

В далекой стране жил-был один садовник. Садовник боготворил деревья, и каждый год высаживал в своём саду несколько новых аллей.  Однажды друзья подарили ему семена  разных деревьев. Это были желуди старого дуба,  несколько орехов, лёгкие невесомые «вертолётики» – семена клёна, семена яблони, груши,  семена сладкой оранжевой хурмы, семена кедра… (Сядьте, пожалуйста, поудобнее; прикройте голову руками; представьте, что вы - семена).Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, рыхлил землю,  даже разговаривал с семенами.  Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки. (Участники понемногу поднимают руки вверх).

У ростков раскрываются листочки (руки над головой, ладонями вперёд), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки резко разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое деревце (руки не опускать).

Весна сменяется жарким летом. Садовник по-прежнему  ухаживает за своим садом, защищает от вредителей, укрывает от палящих лучей.  Молодые питомцы садовника растут, улыбаются и кланяются соседним деревьям, приветствуя их по утрам  (участники мастер-класса выполняют соответствующие движения). Наступает осень, и каждое растение щедроблагодарит садовника своими плодами и новыми семенами.

Это было упражнение на релаксацию.

Спасибо, вы прекрасно справились!

Дорогие коллеги! Мы с вами  и есть садовники в своём саду. И от нашего мастерства,  желания  и любви зависит,  будут ли будущие урожаи  щедрыми. А поскольку я сегодня – садовник перед садовниками, то я осень стараюсь, волнуюсь и тоже хочу получить свой урожай. Может быть, щедрый, а может быть – и не очень. Всё зависит от того, сочтёте ли вы наше занятие интересным и полезным.

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Для того, чтобы создатьположительный настрой на работу, установление контакта между учениками,

начать урок можно необычно , предложив ученикам поздороваться глазами.
**Упражнение «Поздоровайся глазами»**
- Уважаемые коллеги, давайте мы тоже начнём наш мастер-класс с этого упражнения.

- Сейчас я с каждым из вас поздороваюсь. Но поздороваюсь не словами, а молча - глазами. При этом постарайтесь глазами показать, какое у вас сегодня настроение.

**Стандарт впервые определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.**

**II. Основная часть** (погружение в тему)

- Одной из главных жизненных ценностей человека является здоровье.

- Без здоровья очень трудно достичь чего-либо

- Какой смысл мы вкладываем в понятие “Здоровье”?

1. З**адание на ассоциации**

 - На каждую букву этого слова назовите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

|  |  |
| --- | --- |
| **З****Д****О****Р****О****В****Ь****Е** | ***Задор******Движение******Оптимизм, образ жизни******Радость******Образованность******Восторг******-----------******Единство души и тела*** |

– Попробуйте дать определение здоровью. (Варианты ответов).

 **Слайд 10 Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (ВОЗ, 1975г.).

- Я уверена, что каждый учитель на своем уроке может реально много сделать для изменения проблемы здоровья школьников. Главное, понимать значимость проблемы, последовательно следовать выбранному направлению, уметь применять на практике здоровьесберегающие технологии.

Когда мы говорим о здоровьесберегающих технологиях, часто сразу возникает ассоциация с проведением физкультминуток, соблюдением гигиенических требований, проведением зарядки

**Постановка задач мастер-класса**

Сегодня в конце мастер-класса Вы сможете:

* объяснить, что такое здоровьесберегающие технологии;
* видеть возможности использования приёмов здоровьесбережения на разных этапах своих уроков.

- Итак, определимся с понятием «Здоровьесберегающие технологии».

- Для этого применим **метод «Инфо-угадай-ка».**

**Цели метода:** представление нового материала, структурирование материала, оживление внимания обучающихся. Он применяется при работе в группах.
- Итак, возьмите листы бумаги, на которых записано название этого метода. Итак, тема ««Здоровьесберегающие технологии».

Листок разделён на сектора.

 **Сектор 1 – «понятие».**

Подумайте в группе и попробуйте назвать ключевые моменты к этому разделу. (*Ответы педагогов*)

**Здоровьесберегающие технологии** - это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Сектор 2 – этапы урока.**

-На каких этапах урока можно использовать приёмы здоровьесбережения? (*Ответы педагогов)*

Приёмы здоровьесбережения применяются на всех этапах урока.

*(Организация класса, проверка домашнего задания, постановка целей и задач урока, объяснение нового, закрепление изученного, обобщение знаний, организация самостоятельной работы, подведение итогов урока, релаксация*

Для каждого этапа урока используются свои приёмы здоровьесбережения, позволяющие эффективно решать конкретные задачи этапа урока.

**Сектор 3 –приёмы здоровьесбережения**

- Мы уже познакомились с некоторыми видами , перечислите их и запишите. К этому сектору мы вернёмся в конце нашего мастер-класса и заполним его до конца.

**Сектор -4. Цели применения**

-Запишите. (тренировка тонких пальцев кисти рук,профилактика переутомления, снимает нервно-психическое напряжение, создаёт эмоциональный настрой на урок

.

 Цель мастер-класса – показать, что **это не единственные составляющие данной педагогической** технологии.

Необходимо не только следить **за *сохранением физического здоровья ребенка*** (Табличка 1: Физиология), но и создать комфортные условия обучения для поддержания его психологического и социального благополучия. Так как психическое здоровье человека во многом определяет его физическое состояние.

Представим, что мы готовим урок. Мы ставим перед собой определенные задачи. В первую очередь, нужно научить ребенка развить его ***познание*** (Табличка 2: Познавательные потребности), включая в урок много учебной информации. От этого дети утомляются.

Чтобы активизировать познание, необходимо подключать ***эмоциональную сферу.***

(Таблица 3: Эмоции)

Чтобы получить результат деятельности, мы оцениваем ребенка, т.е. заведомо ставим часть детей в ситуацию ***успеха*** или неуспеха.

(Таблица 4: Успех)

Перед вами на доске **четыре составляющих урока**, которые мы используем в своей деятельности наиболее часто. Как же сделать так, чтобы каждая из них поддерживала здоровье ребенка, а не ухудшала его?

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

В соответствии с ФГОС сегодня меняется позиция учителя на уроке. Педагог выступает в роли организатора учебного процесса. Он должен способствовать созданию комфортной обстановки на уроке для каждого ученика, он должен создавать условия для выбора деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, обеспечивая тем самым создание ситуации успеха для каждого ребенка. На таком уроке повысится познавательная мотивация, снизится тревожность и утомляемость, которые, в конечном итоге, зачастую приводят к серьёзным заболеваниям.

Прийти к этому невозможно, применяя традиционные педагогические технологии проведения урока.

**Слайд 9 5. Каким должен быть современный здоровьесберегающий урок?**

- За годы обучения в школе ученики должны не только получить знания, но и развить свои способности, сохраняя при этом свое здоровье.

**Задача современного учителя - научить учащегося спрашивать.** Задавание вопросов тренирует познавательную активность, умение и готовность находить оптимальные варианты решения в различных ситуациях. Это показатель включенности ученика в обсуждаемую проблему, хорошего уровня его работоспособности, развитых коммуникативных навыков. Застенчивый, боящийся учителя ребенок вопросов задавать не будет, а в результате возрастает багаж непонятого учебного материала, что ведет к переутомлению и снижению интереса к учебе. Количество и качество задаваемых вопросов служит **индикатором его психологического здоровья, тренирует его успешность в учебной деятельности.**

**Слайд 10.** Специалисты предлагают в современный здоровьесберегающий урок включать 3 этапа: На 1 этапе – учитель, совместно с детьми, добывает информацию, построенную таким образом, чтобы стимулировать вопросы учащихся. На 2 этапе - учащиеся задают вопросы.

На 3 этапе - учитель и дети находят на них ответы. Такой урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, большей удовлетворенностью от урока, как у учителя, так и у учеников.

Давайте попробуем вместе ответить на вопрос, «Каким критериям должен соответствовать современный урок с позиций здоровьесберегающих технологий?»

**Особенности здоровьесберегающих образовательных технологий**

* отсутствие назидательности и авторитарности,
* воспитание, а не изучение культуры здоровья,
* элементы индивидуализации обучения,
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников,
* интерес к учебе, желание идти в школу,
* наличие физкультминуток,
* наличие гигиенического контроля.

**Основные принципы здоровьесберегающих технологий**

* учет возрастно-половых особенностей;
* учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
* структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная)

 использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся

**Работа педагогов в группах**

**кооперативного обучения и обмен опытом по теме: « Каким должен быть современный здоровьесберегающий урок?»**

**(Учитель делит аудиторию на 2 группы и распределяет темы:**

**1 группа - «Условия здоровьесбережения на уроке».**

 **2 группа - «Структура современного здоровьесберегающего урока».** Каждая группа обсуждает.

Ведущий группы представляет свой проект.)

**Условия здоровьесбережения на уроке**

**Ответы педагогов 1 группы:**

* Соблюдение этапов урока.
* Использование методов групповой работы.
* Использование интерактивных методов.
* Создание положительной психологической атмосферы.
* Активность каждого участника.
* Физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.
* Выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня.
* Педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе.
* Педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.
* Упражнения для глаз.
* Дозировка объема учебного материала.

**Структура современного здоровьесберегающего урока**

**Ответы педагогов 2 группы:**

* Начинать урок рекомендуется с ритуала приветствия, выполняющего роль “разогревающего” упражнения.
* Проверка домашнего задания должна быть построена не как проверка (правильно-неправильно), а как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).
* В вводной части урока организуется актуализация знаний по теме урока.
* В основной части урока формулируются новые представления (это наиболее информативная часть урока).
* Заключительная часть урока используется для закрепления убеждений и отработки на их основе личной стратегии поведения.
* Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока – это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

**Практическая работа «Приёмы здоровьесбережения»**

Физминутки

Пальчиковая гимнастика

Минутки-релаксации

Дыхательные упражнения

Звукотерапия

Цветотерапия

Оздоровительные минутки

**Упр. на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.**

**Поза дерева.**

Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойно вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх, ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Удержать позу 15 – 20 секунд.

- «Медвежьи покачивания». Качаться из стороны в сторону, подражая медведю.

**Дыхательная гимнастика –** упражнения направленные на укрепление дыхательной мускулатуры (прерывистое произношение звуков на вдохе и выдохе, заучивание скороговорок)

- помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей.

На одном вдохе произнести 5 звуков «в», делая между ними короткие промежутки. Затем произносится скороговорка: «Водовоз вез воду из водопровода».

**Массаж пальцев**

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами

**Массаж пальцев рук**

1. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга.
2. Массаж указательного пальца улучшает работу желудка;
3. среднего пальца - кишечника и позвоночника;
4. безымянного – печени, а массаж мизинца помогает работе сердца;

Например, на контрольной работе тщательно помассируйте большой палец. Мозг будет лучше работать и поможет вам быстрее найти правильное решение.

Если вы плотно пообедали или поужинали, помассировав указательный палец, вы улучшите работу желудка. Ему будет легче переваривать пищу, он быстрее справится со своей работой.

Когда ваше сердце учащённо бьётся после сильного эмоционального напряжения или физических нагрузок, помассировав мизинец, вы поможете сердцу быстрее успокоиться и начать работать в привычном ритме.

После массажа встряхните кисти рук, словно сбрасываете с них капельки воды. Делайте дома такой массаж в свободное время и оздоравливайте свой организм

**Оздоровительная минутка “Солнышко”**

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

На уроках в начальной школе дети быстро утомляются, поэтому необходима минутка отдыха. В данной работе сделаны 7 презентаций по цветам радуги продолжительностью 1,5-2,5 минуты. Слайды меняются под чудесную музыку Поля Мориа. Эти презентации можно использовать как в середине урока, так и в конце, для поддержания эмоционального настроя

**Упражнения на релаксацию** позволяют успокоить ребят, снять мышечное и эмоциональное напряжение, развивать воображение и фантазию.

 Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

 Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить учебный материал.

Музыка формирует положительные эмоции, воспитывает чувство ритма, музыкальность, оказывает  терапевтический эффект.

**Метод «Земля, воздух, огонь и вода»**

Цель – повысить уровень энергии в классе.

Проведение:

Учитель просит обучающихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду.

Воздух. Ученики начинает дышать глубже, чем обычно. Они встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Все стараются услышать, как воздух входит в нос, почувствовать, как он наполняет грудь и плечи, руки до самых кончиков пальцев; как воздух струится в области головы, в лицо; воздух заполняет живот, область таза, бедра, колени и стремится дальше – к лодыжкам, ступням и кончикам пальцев.

Ученики делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно предложить всем пару раз зевнуть. Сначала это получается скорее искусственно, но иногда после этого возникает настоящий зевок. Зевота – естественный способ компенсировать недостаток кислорода. (Зевание может использоваться и по-другому: вы можете на первой встрече предложить зевать сознательно, чтобы группа быстрее «взбодрилась»).

Земля. Теперь ученики должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Учитель вместе с обучающимися начинает сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топать ногами и даже пару раз подпрыгнуть верх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте. Цель – по-новому ощутить свои ноги, которые находятся дальше всего от центра сознания, и благодаря этому телесному ощущению почувствовать большую стабильность и уверенность.

Огонь. Ученики активно двигают руками, ногами, телом, изображая языки пламени. Учитель предлагает всем ощутить энергию и тепло в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

Вода. Эта часть упражнения составляет контраст с предыдущей. Ученики просто представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

Одной из важнейших **форм релаксации** является **игра.**

После трудного устного упражнения или другого утомительного занятия веселая игра – это идеальная возможность расслабиться.

 Игры помогают снять скованность, особенно если исключить из них элемент соревнования или свести к минимуму.

Застенчивый и слабый ученик почувствует себя более уверенно и будет участвовать в игре активнее, если цель игры – просто повеселиться, а не считать очки и выигрывать.

**Игра «Здравствуй»**

— Добрый день, мой милый друг (рукопожатие)
— Посмотри— ка ты вокруг (участники поворачивают головы из стороны в сторону).
Здесь есть ты (игроки кладут правую руку на плечо соседа).
Здесь есть я (правую руку участники кладут себе на грудь).
Будем вместе (каждый игрок обе руки ладонями соединяет с руками партнёра, руки необходимо держать на уровне груди)
Жить (каждый участник хлопает в ладоши),
Друзья (партнёры соединяют руки ладонями, держа их на уровне груди).

**Упражнение “Тихое озеро“**

  Звучит расслабляющая музыка. “Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет тиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокой-ны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…   А теперь открываем глаза. Мы снова на уроке, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня.”

Если класс перевозбужденный (например, пришли с урока физкультуры) провожу **упражнения «надувание воздушного шарика»**, «сдувание пушинки с ладони», при этом дети соревнуются, кто ее удержит дольше (упражнение на «выдохе»).

Если класс вялый, «спящий», мы выполняем упражнение **«понюхать что-то приятное»** (например, розу, клубнику – упражнение на «вдох»).

**III. Закрепление материала**

* 1. **Игра «Волшебный клубок»**

(Среди участников мастер-класса выбираются 6 человек (по желанию). Они берут таблички с опорными словами, слушают инструкцию ведущего, делают выводы по изученному материалу).

Снимаются таблички с доски и добавляются ещё 2: **родители и учитель.**

- В завершении нашего мастер-класса мне хочется Вас убедить в том, что все основные составляющие современного урока неразделимы. Невозможна организация здоровьесберегающего урока без грамотной деятельности учителя. И, конечно же, помощь родителей в организации учебного процесса, соблюдении детьми режима дня будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

(Учебная игра заключается в том, что участники мастер-класса выстраивают логическую цепочку о взаимодействии составляющих образовательного процесса (родители, учитель, эмоции, познавательные потребности, успешность, физиология). Участники мастер-класса с табличками встают в круг, передают клубок от «компонента» к «компоненту», обосновывая свой выбор, при этом оставляя себе нить клубка. В результате, в центре круга образуется «паутинка», символизирующая связи между компонентами. Затем одному из участников системы предлагают покинуть круг, не бросая нить. Естественно, что другие участники мастер-класса почувствуют натяжение нити, нить может порваться и система взаимосвязей внутри разрушится. Таким образом, участники игры должны прийти к коллективному выводу, **что все компоненты не только взаимодействуют между собой, но и выстраивают единую систему под названием «здоровье школьника», где каждый компонент в отдельности не может существовать.)**

! ! ! Помещение на доску назад 6 табличек-компонентов

**Слайд 15.**

**2. Упражнение “Чемодан пожеланий”**

- Мы убедились, что **учитель** в этой неразрывной **цепи один из главных связующих компонентов**. Давайте не будем забывать, что в школе необходимо сберегать здоровье не только школьников, но и учителя. Ведь, не секрет, что от здоровья учителя тоже зависит успешность и качество процесса обучения. У каждого из вас, наверняка, есть свои секреты эмоционального восстановления, снятия утомления, благополучного выхода из стрессовой ситуации и т.д. мне хочется, чтобы мы поделились друг с другом этими секретами. И каждый унес сегодня багаж с полезными советами от коллег по сохранению своего здоровья.

1. **Работа в группах по составлению памяток «Багаж полезных советов по сохранению здоровья учителя»**

Вручение памяток и методических рекомендаций педагогам.

**3. Подведение итогов. Рефлексия.**

Сегодня на занятии мы с вами:

1. Выяснили, насколько остро стоит проблема здоровья школьников на современном этапе.

2. Метод “Работа в группе кооперативного обучения” помог определить ценность здоровья, рассмотреть структуру и условия современного здоровьесберегающего урока

**Свой мастер-класс я хочу закончить легендой.**

Послушайте старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самого человека” Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!”

- Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своё здоровье и здоровье своих учеников.