**Мастер- класс по теме: «Современный урок с позиций здоровьесберегающих технологий»**

*Учитель начальных классов: Сидоренко Татьяна Александровна*

**Цель:** Обмен опытом по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках.

**Задачи:**

* раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
* познакомить с методикой проведения оздоровительных минуток;
* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся.

**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

**1. Организационно-мотивационный этап**

– Здравствуйте, уважаемые коллеги!
Я расскажу вам одну легенду.
Жил мудрец на свете, который знал всё. Но один человек захотел доказать обратное. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?” [***Презентация***](http://festival.1september.ru/articles/654363/pril.ppt)**. Слайд 1**
А сам думает: “Скажет, живая я ее умерщвлю, скажет мёртвая, выпущу.
*– Как вы считаете, что ответил мудрец?*
Мудрец, подумав, ответил:
– “Всё в твоих руках”. **Слайд 2**
А в наших с вами руках самое главное – это наши ученики. И от того, какие ценности мы с вами заложим, во многом зависит их дальнейшая судьба.

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

**Обоснование проблемы. Упражнение «Воздушный шар**» (о ценности здоровья для человека).

– Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас голубое небо, ярко светит солнце. Напишите, какие 9 ценностей важны для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?
(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Учитель записывает их на доске. Если слова повторяются, то учитель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т.д.)

* **Обсудить проблему**

– Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей? (Варианты ответов).

* **Принятие решения**

– Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека. Я не буду вас утомлять данными Минздрава. **Слайд 3**

* 14% детей практически здоровы,
* 50% имеют функциональные отклонения,
* 35-40% хронические заболевания.

**Среди школьников за период обучения:**

* в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения,
* в 3 раза – патология пищеварения и мочеполовой системы,
* в 5 раз – нарушение осанки,
* в 4 раза – нервно-психических расстройств.
* многие на подготовку домашних заданий тратят более 2,5- 3 часов,
* более 60% ребят не могут сразу заснуть, что свидетельствует о нервном переутомлении, учебных перегрузках,
* абсолютно здоровыми можно считать около 1/3 первоклассников, а уже к 6 классу количество таких учащихся снижается до 22 %,
* за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей.

Но вы и так знаете, насколько в последнее время ухудшилось здоровье наших детей. Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. 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.

* **Совместное целеполагание**

(Учитель обращает внимание коллег на тему урока, записанную на доске.)
**Слайд 4**
– Почему я обратилась к этой теме? Ресурсный центр проводил конкурс «Урок здоровья» с применением здоровьесберегающих технологий. Я участвовала в этом конкурсе. А главное, на протяжении нескольких лет я занимаюсь проблемой сохранения здоровья учеников. Не всем детям дано успешно закончить обучение в школе. Поэтому, я считаю главным – сохранить их здоровье и, в частности, психологическую сферу.
– О чём сегодня пойдёт речь? (Варианты ответов).
– Какой смысл мы вкладываем в понятие “Здоровье”?

* **Задание на ассоциации**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **З****Д****О****Р****О****В****Ь****Е**  | ЗадорДвижениеОптимизм, образ жизниРадостьОбразованностьВосторг-----------Единство души и тела |

– Попробуйте дать определение здоровью. (Варианты ответов).
**Слайд 5**
**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. Но **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)

**Слайд 6**

Перед вами **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?
– За годы обучения в школе ученики должны не только получить знания, но и развить свои способности, сохраняя при этом свое здоровье.
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?»

* **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, выбирает карточку с нужным тезисом. Ведущий группы представляет свой проект.)

**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.

**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.

– Я предлагаю вам посмотреть, как я ответила на эти вопросы. **Слайды 7, 8**
– А сейчас вашему вниманию предлагаю свой конкурсный урок. **Слайды 9, 10**
**–** При построении урока я использовала рекомендации, приёмы, технологии, которые связаны со здоровьесбережение: гигиенические условия, смена видов учебной с чередованием через 7-10 минут и средней продолжительностью не более 10 минут. Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий. На урок следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы. Учитель постоянно следит за правильной посадкой учащихся. Эффективное использование средств здоровьесберегающих технологий (физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз). Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
– Сегодня очень много говорится о здоровьесберегающих технологиях. А какие именно технологии можно отнести к здоровьесберегающим? (ответы педагогов).
– Есть и авторские технологии ученых-физиологов, но ими пользуются далеко не все. Я в своей работе использую **здоровьесберегающую технологию В.Ф.Базарного**, включающую в себя основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, использование конторок, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление. **Слайды 11-16**
Используемые мною элементы из технологии доктора В.Ф. Базарного благотворно влияют на следующие факторы:

* поддержание физической, психической активности умственной сферы;
* повышается иммунная система (снижается количество пропусков учащихся, связанные с сезонными простудными заболеваниями);
* улучшаются ростовые процессы;
* снижается степень низкой склоняемости головы;
* развивается координация всех органов.

**3. Вывод**

– Наблюдения и опыт работы показывают, что методы здоровьесбережения все чаще используется учителями в учебном процессе. Учителя стали чаще проводить физминутки, следят за санитарно-гигиеническими условиями учебного процесса, за правильностью осанки учеников, обращают внимание на смену учебной деятельности, на объем и сложность материала, задаваемого на дом, в воспитании уделяют достаточно времени вопросам здоровья. Многое еще предстоит сделать: менять психологию учителя, преодолевать авторитарность и однообразие традиционного урока, постепенно переходить от информационных моделей обучения к моделям усовершенствования личности, на уроках создавать атмосферу доброжелательности, веры в силы и успех ребенка.
Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое – дорогу к здоровью.

**4. Закрепление материала**

* **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 нашей беседы 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. Предлагаю вернуться к составляющим образовательного процесса.
(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

* **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. А я вам предлагаю познакомиться с книгой Луизы Хей «Мудрость женщины». По мнению Луизы Хей, главный вопрос – любите ли вы себя?
Любить себя – значит принять себя таким, каков ты есть, со всеми недостатками и достоинствами, научиться радоваться самому себе.
Давайте попробуем вернуть себе улыбку. У улыбки много чудесных свойств. Во-первых, она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно. Во-вторых, располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников. В-третьих, заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило.
Все эти советы в конечном итоге позволят нам неосознанно творить свое настроение. И помогут выполнить три важных условия

* **Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.**
* **Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.**
* **Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к уроку.**

**5. Подведение итогов. Завершение занятия. Рефлексия**

– Моё выступление подошло к концу, Вы вернетесь в свои классы…. Что бы вам хотелось попробовать в своей практике из увиденного сегодня.

Большой – для меня тема была интересной и важной.
Указательный – узнал много нового.
Средний – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым.
Безымянный– мне было неинтересно, эта тема для меня не важная.
Мизинец – фиолетовым – обязательно расскажу коллегам.

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 своих учеников.