**Здравствуйте, уважаемые читатели! Я рада приветствовать Вас на страницах моего сайта ! Надеюсь, что представленная информация будет интересна и полезна не только учителям начальных классов, классным руководителям, но и молодым педагогам. Желаю приятного и полезного проведения времени на страницах моего сайта.**

**Цель: описание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающей технологии у младших школьников на уроке русского языка при формировании понятия «время глагола».**

***Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребёнка — это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.***

**(Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский — М.: Просвещение, 1979).**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии как**

**составляющей внедрения ФГОС ООО** - это комплекс концептуально

взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов

обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его

здоровья.

**Технология** – это системный метод создания, применения и

определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом

технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей

задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

**Идея здоровьесбережения** учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа».

**Цель** **здоровьесберегающих технологий**– сбережение  здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья. формирование у школьников  необходимых УУД  по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи** здоровьесберегающих образовательных технологий в свете внедрения ФГОС - сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Эти технологии используют принципы, методы и приёмы обучения и воспитания как современные, так и традиционные.

Для достижения целей и задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения используются **основные средства обучения**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические.

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:**

1. Отсутствие назидательности и авторитарности
2. Элементы индивидуализации обучения
3. Наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
4. Интерес к учебе, желание идти на занятия
5. Наличие физкультминуток
6. Наличие гигиенического контроля.

**Здоровьесберегающие технологии — что это?**

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)?

Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

      Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).

      Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.

      Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).

      Обеспечивают достаточный двигательный режим.

**Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе**

Принципы сформулированы Н.К. Смирновым.

      "Не навреди"

      Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.

      Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.

      Соответствие содержания обучения возрасту.

      Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.

      Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

**Классификация здоровьесберегающих технологий**

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько [классификаций здоровьесберегающих технологий](http://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou), учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

      Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.

      Технологии обучения здоровому образу жизни.

      Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.

      Коррекционные технологии.

**Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ГОС**

**Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.**

**Пятнадцать здоровьесберегающих технологий для школы**

      [**Физкультурная минутка**](http://pedsovet.su/load/244) — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

      [**Пальчиковая гимнастика**](http://pedsovet.su/dou/6797_palchikovaya_gymnastika_dlya_detey_3_4_let) — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

      **Гимнастика для глаз**. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.

      **Смена видов деятельности** — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

      **Артикуляционная гимнастика**. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

      **Игры**. Любые: [дидактические, ролевые, деловые](http://pedsovet.su/publ/66) — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

      **Релаксация** — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

      **Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

      **Оформление кабинета**. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

      **Позы учащихся**. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

      **Технологии, создающие**[**положительный психологический климат** на уроке](http://pedsovet.su/publ/47-1-0-5770). Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

      **Эмоциональные разрядки** — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

      **Беседы о здоровье**. Помимо  классных часов ОБЖ и уроков физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

      **Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

      **Работа с родителями**. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоовьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса.

**Здоровьесберегающие технологии по ГОС**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность. То есть, [по ГОС](http://pedsovet.su/publ/115) подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

**Практические методы обучения здоровому образу жизни**

Активные и интерактивные методы обучения способствуют созданию благоприятных условий на занятиях, проявлению положительных эмоций у участников воспитательного процесса.

Творчество, сотрудничество, умение находить общее решение – это принципиально новая схема взаимодействия педагога, ученика и родителей.

**Дискуссия** – организованное обсуждение различных проблем, что в свою очередь, может придать этим проблемам большей значимости, вызвать познавательный интерес.

**Рисование** используют для определения подсознательного отношения участников к обсуждаемой теме, к другим участникам воспитательного процесса с помощью графической визуализации чувств и их демонстрации окружающим. Темы рисунков зависят от темы воспитательного мероприятия: «Мой герб, девиз», «Наше семейное древо», «Подарок другу» и т.д.

**«Мозговой штурм»** - это тип дискуссии, способствующий творческому решению проблемы.

**Метод «Изучения отдельной жизненной ситуации»** касается ранее определённых сценариев, случаев, которые основываются на ситуациях реальной жизни, что даёт возможность проанализировать, записать, применить свои знания и навыки, делать выводы и давать рекомендации.

**Ролевые игры** ориентированы на учеников и имеют эффективную результативность. Этот метод даёт возможность реализовать свой творческий потенциал во время перевоплощения на некоторое время.

Каким  же должен быть современный здоровьесберегающий урок?

Прежде всего,**здоровьесберегающий урок  должен:**

Воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Это урок, соблюдающий  **«Условия здоровьесбережения»**:

1.Выполнение требований СанПиН.

2. Соблюдение этапов урока,

3. Использование методов групповой работы.

4. Использование интерактивных методов.

Это урок, на котором соблюдаются  **здоровьесберегающие действия:**

оптимальная плотность урока,

индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени,

чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.,

оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы,

минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

**Какова же «Структура современного здоровьесберегающего урока»?**

У каждого учителя свои методы, приемы.

       Проверка домашнего задания (построена как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).

      Вводная часть урока организуется как актуализация знаний по теме урока.

      Основная часть формулирует новые представления (это наиболее информативная часть урока).

Заключительная часть используется для закрепления.

Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока - это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках**

В своей педагогической деятельности использую следующие здоровьесберегающие технологии в соответствии с особенностями каждого возраста на основе личностно-ориентированного подхода к детям.

**Динамические игры и паузы**

Для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе  работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.

**Кинезиологические упражнения**

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу можно начинать с кинезиологического комплекса, например, «Зеркальное рисование»:

- Положите на стол чистый лист бумаги. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки (квадраты, треугольники, горизонтальные линии), буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

**Упражнения для глаз**

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Упражнения для глаз  хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

**Мимические упражнения**.

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

**Релаксация**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку

Упражнение «Путешествие на облаке»

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, снова будьте бодрыми, свежими и внимательными (также можно предложить упражнение «Сон» («Зүүдэн») -  закрыть  глаза, расслабиться, будто собираетесь спать. Подумать о чем-нибудь очень приятном.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения**

Дыхательные упражнения используются на уроках  с материалом устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

  Используемые на уроках скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволяют преодолеть моторно-закрепощенную и статическую позу у учащихся. Они обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

 Скороговорки: Тээ хойно,гэрэй хойно

Хорин гаран хори галуун.

   «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса) –  произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта. Необходимо заметить, что развитие правильного дыхания способствует общему оздоровлению и является одной из составляющих произвольной саморегуляции.

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/04/15/ispolzovanie-zdorovesberegayushchih-tehnologiy-na>

Виды здоровьесберегающих технологий, которые я использую в своей работе:
-Медико — профилактические — они обеспечивают сохранение здоровье детей под руководством медработников;
- Физкультурно — оздоровительные — они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья: развитие физических качеств, двигательной активности
- Здоровьесберегающие образовательные — это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья школьников. Цель данной технологии становление осознанного отношения ребенка к здоровью, накопления знаний о здоровье, развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье. Ведущий принцип этих технология — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности.
- Технология обеспечения социально — психологического благополучия ребенка. Данная технология обеспечивает психическое и социальное здоровья ребенка. Основные задачи этой технологии - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия, психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками, взрослыми, в школе, семье.
- Технология валеологического просвещения родителей и учащихся — задача данной технологии — обеспечение валеологической образованности родителей учащихся.

- Игровые технологии - применение в образовательном процессе игровых технологий.

- Личностно – ориентированное обучение.

Здоровьесберегающий урок – это, прежде всего, урок, на котором учитель обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся. Умение педагога отбирать, рационально использовать и чередовать формы, методы, приемы и способы обучения, позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

 Хочу поделиться своими наработками по данной теме. Конкретно, покажу элементы уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.

            Свои уроки я строю в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитываю время для каждого задания, чередую виды работ во избежание усталости учащихся.

            Большое значение имеет организация урока. В начале урока для создания положительного настроя и эмоционального заряда я использую прием «Аквариаум настроения». Начинаю урок с эмоциональных стихотворений, которые дают положительный импульс для начала урока.

 Вот, например:

Прозвенел звонок веселый,

Всех зовет он на урок.

И задания сегодня

Выполнить должны мы в срок.

Оглянитесь, улыбнитесь,

Тихо по местам садитесь.

Все готовы как всегда,

Мы начнем урок, друзья!

А сейчас громко протяните три раза «И». Мы создали колебания в голове, прочистили каналы (звук «И» создает колебания в голове, очищает мозг, глаза, нос, уши, вибрирует голосовые связки, гортань, выводятся из тела вредные вибрации, улучшается слух).

Затем проводится медитация с пожеланием успеха на уроке: Прикрыли глазки и мысленно повторяйте за мной: «Я внимателен, я хорошо думаю, догадлив, сообразителен, уверен в себе».

С применением такого начала урока учащиеся входят в класс с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию.

Задания, которые я использую на следующих этапах урока, способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху детей. Одним из примеров служит групповая работа как один из фрагментов урока. Перед тем, как дети получат задания, они должны объединиться в группы по обозначенному принципу. При этом дети должны встать с места и подойти к парте, которая может быть расположена в другом конце класса. Так как выполнение последующих заданий требует небольшого количества времени, часто учащиеся работают в группах стоя. Использование такого рода приемов помогает бороться с гиподинамией.

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определенная «доза» двигательной активности. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии – накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Проблема профилактики утомления учащихся на уроке актуальна для любого возраста учащихся. Одним из методов являются физкультминутки – динамические паузы, проводимые непосредственно на уроке.

Они могут иметь и обучающий характер. Так, например, на уроках русского языка во время физкультминутки я использую такие упражнения, которые одновременно являются и играми на внимание:

*Я буду называть слова. Если вы услышите прилагательное (называется часть речи, изучаемая в данный момент), то вы должны сделать приседание. Если услышите любую другую часть речи, то делаете повороты туловища влево или вправо.*

Далее называю слова, а дети делают упражнения.

Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость. Это:

* Гимнастика для улучшения мозгового кровообращения;
* Для снятия утомления плечевого пояса и рук;
* Для снятия напряжения с мышц туловища;
* Гимнастика бодрящая;
* Гимнастика дыхательная;
* Гимнастика для глаз – самокоррекция;
* Гимнастика пальчиковая.

Русский язык – серьезный и сложный предмет. Учащимся приходится много писать, а потому без применения здоровьесберегающих технологий на уроках не обойтись, так как они в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. В связи с этим отдельно хочу остановиться на пальчиковой гимнастике или как ее называет талантливый педагог из Краснодара Татьяна Джало – «Палюпры».

Так устроен наш мозг, что за определенные операции отвечают отдельные центры. Так вот центры мозга, отвечающие за развитие речи и мелкой моторики руки, расположены очень близко и тесно взаимодействуют друг с другом. Развивая мелкую моторику руки, мы активизируем эти отделы мозга и соседние. А соседние, как раз, и отвечают за развитие речи.

Так что получается, что развитие речи и развитие мелкой моторики руки взаимозависимы. Значит, надо приложить максимум усилий, чтобы развивать мелкую моторику руки ребенка. Благо, сейчас с этим особых проблем нет, ведь существует множество игр и пособий для развития моторики руки.

Вот несколько упражнений из серии «Палюпры», которые мы выполняем с детьми во время уроков. Предлагаю и вам сейчас размяться и выполнить эти упражнения:

* «Ухо-нос»;
* «Заборчик-Класс»;
* «Кросс»;
* «Капитанское»

<https://урок.рф/library/ispolzovanie_elementov_zdorovesberegayushih_tehno_214317.html>

**Заключение Уважаемые коллеги, применяя такие формы работы, используя приемы, влияющие на интерес к учебному материалу, вы создаете комфортные психологические условия для обучения и воспитания, что является основой здоровьесбережения.**

 Шаги самообразования

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование****мероприятий** |
|  | **Организационно-педагогическиемероприятия*****I этап-Научно-теоретическая подготовка.*** |
| 1.1. | **Развитие знаний теоретических основ предметов, изучаемых в начальной школе.*** Регулярно и в системе изучать специальную методическую литературу и нормативно-правовые документы.
* Изучать передовой педагогический опыт учителей-новаторов и своих коллег.
* Особое внимание уделить изучению и реализации материалов ФГОС II поколения.
 |
| 1.2. | **Повышение квалификации учителей начальных классов.*** Регулярное прохождение курсов повышения квалификации при ВГАПК и ПРО.
* Прохождение дистанционных курсов.
* Участие в работе педагогических советах ОУ.
* Участие в заседаниях ШМО и РМО учителей начальных классов.
 |
|  | ***II этап- Методическая подготовка.*** |
| 2.1. | **Совершенствование:*** Знаний педагогических технологий (методов, форм, приемов) обучения в НШ.
* Знаний здоровье сберегающих программ.
* Использовать инновационные пед. технологии и передовой педагогический опыт в учебной и внеклассной работе.
* Посещение уроков учителей своей школы и школ района.
* Изучение, анализ и использование опыта работы учителей-коллег.
* Обмен опытом работы с учителями других школ района, области.
* Участвовать в конкурсах различного уровня: школьных, районных, областных, региональных и Интернет-конкурсах.
* Целенаправленно и в системе вести работу по реализации программы «Здоровье».
* Регулярно проводить диагностические исследования о состоянии здоровья детей.
* Совершенствовать формы и приёмы работы по укреплению и сохранению здоровья обучаемых
 |
| 2.2 | **Совершенствование процесса учебно-воспитательного процесса.*** Систематически и целенаправленно использовать в учебной и воспитательной работе ИКТ, электронные физминутки, музыкальные игры и т. д.
* Широко использовать в учебно-воспитательном процессе приоритетные методы и технологии (проектную деятельность, дифференцированное обучение, групповую и парную работу и др.)
* Проведение уроков нестандартных форм.
* Проведение внеклассных мероприятий.
* Создание презентаций, видеороликов к урокам и внеклассным мероприятиям как своих, так и с участием обучаемых.
* Продолжать работу по накоплению дидактического материала класса.
* Вести систематизированный учёт

( картотеку) материала учебного кабинета. |
|  | ***III этап. Психолого-педагогическая подготовка*** |
| 3.1. | **Совершенствование знаний психолого-педагогических закономерностей обучения, воспитания и развития детей.*** Систематическое изучение теоретических знаний по психологии и педагогике.
* Участие (по возможности) в теоретических и практических конференциях по данной теме.
* Участие в работе педсоветов ОУ, ШМО и РМО по проблемам психологии.
* Проводить психолого-педагогическую диагностику обучаемых.
 |
|  | ***IV этап. Личный творческий вклад педагога в совершенствовании учебно-воспитательного процесса.*** |
| 4.1. | **Совершенствование****подготовки педагога к уроку.*** Систематически изучать методическую и учебную литературу и материалы использовать в работе.
* Перерабатывать и при необходимости разрабатывать рабочие программы и календарно-тематическое планирование по предметам начальной школы, внеурочной деятельности и кружковой работы.
* Прогнозировать конечные результаты обучения и определять приоритетные цели и задачи обучения.
* Регулярно и в системе использовать на уроках здоровьесберегающие технологии.
* Пополнять педагогическую копилку демонстрационным материалом, инвентарём (приобретение методической литературы, таблиц, раздаточного материала).
* Изучать индивидуальные психофизиологические особенности обучаемых.
* Регулярно пополнять электронно-педагогическую копилку.
* Привлекать детей к изготовлению дидактического и раздаточного материала.
 |
| 4.2. | **Применение современных методов в учебно-воспитательном процессе.** |
| 4.3. | **Повышение эффективности урока учебно-воспитательного процесса.**• |
|  | ***Vэтап. Участие педагога в творческом росте педагогического коллектива.*** |
| 5.1. | **Повышение творческого роста учителя.*** Планировать и вести работу ШМО УНК по педагогической проблеме школы и по темам самообразования учителей НК.
* Самостоятельно заниматься поиском необходимой для работы информацией в различных источниках (Интернет-ресурсы, средства массовой информации и т.д.).
* Делиться с коллегами опытом достигнутых результатов в форме творческих отчётов, обобщения опыта, презентаций, игр, мероприятий, открытых уроков, бесед и т.д.
* Обмениваться с коллегами различного рода информацией (разработками игр, физминуток, двигательных пауз, флешмобов и т.д.).
* Оказывать консультативную и практическую помощь коллегам в освоении здоровьесберегающих технологий.
* Участвовать различного рода конкурсах педагогического мастерства: ( Р/к-обобщение опыта, , классных руководителей и др.,.)
 |

**Упражнения , которые я использую на уроках.**

 **1)** **Начало учебного дня в начальных классах начинаю организованной зарядкой.**

**2) Упражнения для улучшения осанки.**

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

**3). Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

**4). Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг ).**

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

6) «Янтарный замок»;

7) «Танец рыбки»;

8) «На лугу»;

9) «Водопад»;

10) «Сила улыбки» и т.д.

***«Водопад»***

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните  и выдохните…Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи. Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами   собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом  вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд) Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

**5). Упражнения для мышц рук.**

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

 И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

( Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

( Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

**6). Упражнения для глаз.** По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

 Вот некоторые элементы этой гимнастики:

* Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
* Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
* Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
* Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
* Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
* Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
* Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

**7). Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей.**( В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто

«пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

**8).** Использование на уроках **сенсорного круга**.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

**9).** **«Цветок здоровья»**

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый.  Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло- зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

.

 **Список литературы**.

 1. Аносова М.В. Анализ уроков с позиции здоровьесбережения// Педагогика и психология здоровья. – М.: Просвещение, 2003.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М.: Вако, 2007.

 3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004.

 4. Обухова Л.А., Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – М.: Вако, 2004.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: Аркти, 2006.

6.Смирнов Н.К.  Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.

7.Тукачёва С.И.  Физкультминутки. Волгоград:Учитель. 2005.

**Рекомендации по правильной организации урока**

**1. Придерживаться соблюдения правила пробуждения любознательности и активного интереса. Это правило является критерием здорового психоэмоционального состояния и развитых коммуникативных навыков.**

Культивировать интерес к учёбе путём формирования мотивации к познанию:

* обучать самостоятельным навыкам работы с информацией (поиск и анализ, умение сформулировать мысль, выразить основную идею, акцентировать проблему);
* умение полемизировать, формулировать вопрос, слышать оппонента.

(Например, обучающиеся разрабатывают проекты, объектом исследования становятся проблемы здорового питания. Затем защищают свои проекты.)

**2. Грамотно чередовать работу с разными каналами восприятия информации, учитывая индивидуальные особенности работы мозга ребёнка, т. е. различные способы восприятия мира. Для этого необходимо знать об особенностях восприятия информации левополушарными и правополушарными людьми.**

* левополушарная модель познавательной деятельности — предпочитает стройное, логическое мышление, проявляет ярко выраженную склонность к обобщению и абстрагированию;
* правополушарная модель — проявляется развитое образное мышление, творческое воображение в описании окружающего мира;
* равнополушарная модель — в равной мере развиты логическое и образное мышление.

Классификация способов восприятия информации:

* слуховое (аудиальное);
* зрительное (визуальное);
* чувственное (кинестетическое) – общение с миром через осязание.

Учитель должен учитывать индивидуальные характеристики восприятия детей, для того, чтобы сделать информационную часть урока доступной для всех учеников в равной степени, а этого можно добиться благодаря взвешенному чередованию способов подачи материала. Допустимая продолжительность одного вида деятельности (рассказ, аудиовизуальный, коллективный, самостоятельный и т. д.) не более десяти — пятнадцати минут, кроме того, необходимо продумать комбинирование не менее трёх различных видов учебной деятельности в течение урока.

**3. Профилактика переутомления, умственного и психологического истощения.**

Специальные исследования доказали существование прямой зависимости между затяжным переутомлением и возникновением психосоматических заболеваний.

Динамика работоспособности учащихся:

* Высокая эффективность (80 %) – в промежутке 5–25 минут;
* Средняя эффективность (60–40 %) – 25–35-я минута урока;
* Низкая эффективность (10 %) – 35–40-я минута.

Физкультминутки должны стать полноценной частью урока, они включают от одного до трёх простых упражнений на протяжении одной минуты через каждые 15–20 минут урока.

Видео: физкультминутка с фиксиками

**4. Желательно использовать методы, побуждающие к инициативности и самовыражению, например, беседу, дискуссию, чтение с игровым сопровождением, обсуждение в группах, ученики в роли учителя и т.д.**

Учебная нагрузка должна подаваться с учётом грамотного распределения интенсивности интеллектуальной работы, недопустимости перегрузки второй половины занятия, иначе к концу урока можно столкнуться с проблемой сильного утомления детей, что причинит вред их здоровью.

**5. Использование современных творческих методов проведения урока.**

Методика игровых импровизаций на уроке в сочетании с нестандартными заданиями и интерактивными обучающими технологиями поможет нейтрализовать психологическое напряжение. Ребёнок получает знания в непринуждённой игровой или увлекательной познавательной форме, испытывая удовольствие от процесса обучения. Такой творческий подход к организации урока не только сбросит лишнее напряжение, но и вызовет глубокий интерес к освоению новых знаний.

**6. Создание благожелательной, спокойной обстановки.**

Уместный юмор, хорошее настроение, уравновешенная эмоциональная реакция учителя на ошибки и промахи учеников, умение управлять вниманием воспитанников, доверительная беседа помогут создать благоприятный тёплый психологический климат, который повысит работоспособность и желание осваивать тему урока.

**7. Популяризация здорового образа жизни.**

Включить вопросы охраны здоровья в темы уроков, это будет способствовать осознанию значимости теоретического материала в обычной каждодневной практике.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/329771-rekomendacii-po-ispolzovaniju-zdorovesberegaj>

Видео <https://infourok.ru/webinar/22.html>

Методические рекомендации

**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!

Сегодня .....

Заканчивается ..... – 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.