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

Алещенко Лидия Александровна

МБОУ СШ № 55

Г.Тверь

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**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги!!!  С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа « Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни», которая включает как урочную, так и внеурочную деятельность.

 Я предлагаю вам сегодня почувствовать себя учениками школы, ведь все учителя хоть иногда задумывались вернуться назад. Для этого мы с вами проиграем учебный день. Но не простой: мы, учителя, как ученики пройдем его.

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

**Слайд 2. 1. Обоснование проблемы. Упражнение «Воздушный шар**» (о ценности здоровья для человека).

- Представьте, что вы находитесь на уроке ИЗО. Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные 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. Я записываю их на доске. Если слова повторяются, то ставлю плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.)

1. **Обсудить проблему**

 - Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?

(Варианты ответов).

1. **Принятие решения**

 - Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека.

**Слайд 3,4,5**

1. ***Образовательные технологии
здоровьесберегающей направленности***

**Слайд 6-7-8**

- Какой смысл мы вкладываем в понятие “Здоровье”?

 **Слайд 9 5. 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** | ***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. 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?»

**Слайд 11. 6. 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.

- Сегодня очень много говорится о здоровьесберегающих технологиях. А какие именно технологии можно отнести к здоровьесберегающим? (ответы педагогов).

Да, есть авторские технологии ученых-физиологов, но ими пользуются далеко не все. Но если любая современная педагогическая технология отвечает определенным требованиям, критериям, то её вполне можно тоже назвать здоровьесберегающей.

**Слайд12: « 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.

**Слайд13: «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.

**Вывод:**

 - Наблюдения и ваш 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.

**Слайд 14. 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.

**Слайд 16. IV. Подведение итогов. Завершение занятия. Рефлексия.**

Каждый участник группы должен завершить фразу: “Мне сегодня...”

**Слайд 17.**

**Не умирайте, пока живы.**

**Поверьте, беды все уйдут.**

**Несчастья тоже устают,**

**И завтра будет день счастливый.**

- Будьте здоровы и научитесь

чувствовать себя и управлять собой!

*Учитель благодарит за работу на мастер-классе*

**Слайд 18.**