**СЛАЙД 1**

**Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»**

**Учитель начальных классов**

 **МОУ-СОШ №6г.Маркса**

 **Сыса Наталья Евгеньевна**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я рада приветствовать Вас на нашем мастер-классе.

**СЛАЙД 2**

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе при работе с детьми младшего школьного возраста

**Задачи**: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей, способствуют сохранению и укреплению здоровья

**СЛАЙД 3**

- Представьте, что вы находитесь на уроке изобразительного искусства. Перед вами 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. 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.)

- Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?

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

– О чём сегодня пойдёт речь? (Варианты ответов).

- Какой смысл мы вкладываем в понятие «Здоровье»?

**СЛАЙД 4,5**

 **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 6**

**Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Одним из приоритетных направлений ФГОС второго поколения является сохранение и укрепление здоровья школьника, что заставляет нас, педагогов изучать и внедрять новые здоровьесберегающие технологии.

В ходе мастер-класса я постараюсь познакомить Вас с методами и приёмамиздоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Прошу Вас занять места за партами и конторками.

Чтоб не горбилась спина,

парта новая нужна!

А для каждой пары парт

есть конторка в рост-стандарт

Кто сидит, а кто-то встанет,

если вдруг сидеть устанет.

Для осанки всем нужна

очень стройная спина.

**СЛАЙД 7**

Парту-конторку разработал русский учёный,врач,педагог-новатор –Базарный Владимир Филиппович

Новаторская концепция доктора Базарного призвана избавить от негативных последствий для здоровья, характерных для «сидячего» образа жизни. Работая за конторкой стоя (или полусидя), учащиеся поддерживают вертикальное положение тела, более естественное для человека. Это способствует правильному развитию осанки, а также других органов и систем организма. Кроме того, более активное положение тела помогает детям сохранять энергичность и концентрацию, что способствует высокой эффективности учебного процесса.

Стоит отметить, что методику Базарного Академия медицинских наук признала научным открытием. Метод прошел 30-летний период практической апробации, и в настоящее время применяется в нескольких тысячах школ и детсадов. Данная специализированная мебель рекомендована к использованию РАН и Минздравом РФ. Конторка Базарного включена в «Перечни учебной техники и наглядных средств обучения для общеобразовательной школы».

**СЛАЙД 8,9**

Главное внимание родителей и учителей должно быть направлено на то, чтобы не дать оформиться у ребенка устойчивого «засиженного» динамического стереотипа (привычки), т.е. той «усидчивости», которая так приятна и учителям, и родителям, и которой многие годы они добиваются, не подозревая о печальных последствиях. Конструкция конторки предполагает читать-рисовать-писать на наклонной поверхности столешницы и заниматься другим рукотворчеством (лепка, конструирование) — на горизонтальной.

**СЛАЙД 10**

Особую роль в профилактике зрительного утомления на уроках играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен классной комнаты:

Этот тренажер можно использовать не только в школе, но и дома .Если вы длительное время работаете с бумагами или за компьютером, вы можете делать паузы (например, каждый час), чтобы поработать с тренажером В.Ф. Базарного для уменьшения зрительного утомления.

 Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.

Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.

**СЛАЙД 11**

**Методика работы с офтальмотренажёром**

Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками.

Затем рисуют воображаемую диаграмму на потолке, но с большим размахом и с большей амплитудой движения.

Данный тренажёр чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т. к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

**СЛАЙД 12**

**Ортопедический массажный коврик** предназначен для точечного массажа рефлекторных зон стопы, лечения и профилактики плоскостопия, укрепления мышечносвязочного аппарата стопы и голени, массажа внутренних органов посредством воздействия на активные точки стопы; пиллинг кожи стоп препятствует образованию мозолей, натоптышей.

**СЛАЙД 13,14**

**Правила использования:**

Массажный коврик помещают перед собой на пол, встают босиком на коврик и переступая с ноги на ногу и с пятки на мысок, массируют подошвы стоп до появления ощущения притупления боли. Для получения большего эффекта перед проведение самомассажа следует сделать легкие физические и дыхательные упражнения

Ежедневное использование коврика предотвращает множество серьезных заболеваний.

**СЛАЙД15**

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

**Слушание «К Элизе» Л. В. Бетховен**

**СЛАЙД 16**

 **Су-Джок терапия**

Следующий метод, с которым я вас познакомлю, Су - Джок терапия.с корейского ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Су-Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

**СЛАЙД 17**

Этот кругленький дружок

Называется Су-Джок

Этот шарик разноцветный
Покатаем мы в руках
Чтобы легче было думать,

Сила чтоб была в руках

Покатаем по ладошкам
Он откроется вот так!

Там,волшебное колечко
Ни большое,ни малое

В гости к пальчикам заходит

Всем оно подходит

Попробуйте покатать его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.Его остроконечные выступы воздействуют на биологические активные точки,неизменно вызывая улучшение самочувствия,снимаястресс,усталость и болевые ощущения.Прокатывая шарик между ладошками ,дети массируют мышцы рук.

Внутри шариков-«каштанов»,как в коробочке находятся специальные колечки из металлической проволоки.

**Техника массажа проста**:кольцо надевается на палец руки и прокатывается либо по всему пальцу,либо по его части до появления ощущения тепла в массируемой области.Эту работу можно проводить перед выполнением заданий,связанных с рисованием и письмом ,в течение 1 минуты,чтобы снять напряжение и подготовить свои пальчики к работе

**СЛАЙД 18,19**

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной. (текст на экране).Выполняем движения в соответствии с текстом.

**«Волшебный шарик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Этот шарик непростой, | (*любуемся шариком на левой ладошке*) |
| Он колючий, вот какой*.* | *(накрываем правой ладонью)* |
| Будем с шариком игратьИ ладошки согревать.  | *(катаем шарик горизонтально*) |
| Раз катаем, два катаемИ ладошки согреваем. | *(катаем шарик вертикально)* |
| Раз катаем, два катаемИ ладошки согреваем. | *(катаем шарик горизонтально)* |
| Катаем, катаем, катаем Сильней на шарик нажимаем. | *(катаем шарик вертикально)* |
| Как колобок мы покатаем,Сильней на шарик нажимаем. | *(катаем шарик в центре ладошки)* |

***«Веселая игра»***

|  |  |
| --- | --- |
| В ручку правую возьмём, В кулачок его сожмём.Раз сжимаем, два сжимаемШарик мы не выпускаем. | В ручку левую возьмём,В кулачок его сожмём.Раз сжимаем, два сжимаемШарик мы не выпускаем. |
| Мы положим шар на столИ посмотрим на ладошки,И похлопаем немножко,Потрясём свои ладошки.Мы немного отдохнём,Заниматься мы начнём. |

По столу круги катаю,
Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;
Вправо-влево — как хочу.

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

 Им поглажу я ладошку.

 Будто я сметаю крошку,

 И сожму его немножко,

 Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

 И другой рукой начну. (выполнять действия с шариком в соответствии с текстом)

 **Игры с колечком из шарика Су -Джок**

**«Мальчик-пальчик»**

- Мальчик-пальчик, где ты был? (*надеваем кольцо Су - Джок на большой палец*)

- С этим братцем в лес ходил, (*надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

- С этим братцем щи варил, (*надеваем кольцо Су - Джок на средний палец)*

-С этим братцем кашу ел, (*надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

*-*С этим братцем песни пел *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

**"Пальчики"**

Этот пальчик - в лес пошёл (*надеваем кольцо Су-Джок на мизинец*)

Этот пальчик - гриб нашёл (*надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец*)

Этот пальчик - занял место (*надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Этот пальчик - ляжет тесно (*надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец*)

Этот пальчик - много ел, оттого и растолстел (*на большой палец*)

-Спасибо, молодцы, у вас получилось. Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

**СЛАЙД 20**

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ**

История цветотерапии уходит корнями в глубокую древность. Это система, применявшаяся не только в Индии, но и в древнем Египте, Китае, Греции и Персии.

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

Перед вами 5 цветочков разного цвета. Послушайте музыку и выберите цвет, которым вы хотели бы закрасить эту музыку(оранжевый,жёлтый,зелёный,голубой,синий,фиолетовый,красный)

        Было установлено, что **красный** цвет повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ. **Оранжевый** помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх. **Жёлтый** повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. **Зелёный** способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз. **Голубой** успокаивает, повышает иммунитет. **Синий**вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение. **Фиолетовый** усиливает интуицию, помогает при мигренях.

**СЛАЙД21**

**«Релаксация как способ снятия психического напряжения»**

**Цель:**применение техники релаксации в образовательной деятельности, как способ снятия напряжения.

**Задача:**показать, как с помощью техники релаксации можно помочь ребёнку справляться со стрессом.

**Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».(Музыка Э.Грига « Утро»)**

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький

песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку. Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет…

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

*Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик-рубик)*

* Было ли для вас что-то новое?
* Как вы себя сейчас чувствуете? - Какие у вас сейчас ощущения?

**Итог мастер- класса** Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов используемых в работе с учащимися по здоровьесберегающим технологиям. А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО! Я благодарю всех за внимание.

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 в заключении дарю вам буклеты с багажом полезных советов по сохранению здоровья учителя.

**СЛАЙД 22**

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!