**Конспект мастер-класса**

**«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках»**

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

**Задачи:**

* Обсудить с учителями проблемы ухудшения здоровья школьников под влиянием традиционных технологий проведения урока;
* раскрыть значение и виды здоровье сберегающих технологий;
* познакомить с интерактивными методами проведения занятий;
* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся и узнать об аналогичном опыте в других школах.

**Оборудование:** электронная презентация, листы формата А 4, ручки, листы ватмана, маркеры, мячик.

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

**Ход мастер - класса:**

1. **Вступление**. Ведущий сообщает тему и цель мастер- класса.

В 2013 году я в составе творческой группы разработал и сейчас реализую программу «Здоровье». Необходимость программы была вызвана тем, что в последние годы заметно ухудшилось состояние здоровья детей и подростков. Здоровыми можно считать только 7-10% школьников. 70% детей имеют хронические патологии. Постоянно растущее неблагоприятное влияние экологической ситуации, стрессы, учебные нагрузки приводят к истощению и даже срыву адаптационных механизмов ребенка. Поэтому в этих условиях очень важно развивать любые формы оздоровления детей.

Я уверен, что каждый учитель на своем уроке может много сделать для сохранения здоровья школьников. Главное, понимать значимость проблемы, последовательно следовать выбранному направлению, уметь применять на практике здоровье сберегающие технологии.

**Вопрос к педагогам**: *Что такое здоровье сберегающие технологии?*

**Ответы педагогов:**

* Здоровье сберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.
* Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба здоровью детей.
* В случае использования на уроках здоровье сберегающих технологий достигается важный результат- получение учащимися образования без ущерба для здоровья.
* Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.
* Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

**Вопрос к педагогам:** *Как вы думаете, какова цель здоровье сберегающих технологий?*

**Ответы педагогов:** Главная цель в воспитании и образовании школьников - это **сохранение здоровья.** Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в школах учат детей культуре здоровья, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

1. **Основная часть.** ( Погружение в тему).

**Ведущий:** А сейчас мы попробуем определить ценности здоровья для каждого из вас.

**1.Обоснование проблемы.**

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

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас 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. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то тренер ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- образование и т.д.

**Ведущий:** Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

**2. Традиционная модель обучения** **разрушает здоровье.**

 **Мозговой штурм:** Как влияют авторитарные традиционные технологии на здоровье школьника.

**Ответы педагогов:** Негативные стороны авторитарной позиции известны:

* сковывается инициатива учащихся;
* снижается уровень развития;
* снижается самооценка;
* формируется чувство страха, вины, стыда, состояние хронического стресса;
* ухудшается психическое, физическое, социальное здоровье;
* невротизация личности школьников;
* деформации характера;
* снижение адаптационных возможностей;
* повышение риска хронических и инфекционных заболеваний;
* формирование беспечного отношения к своему здоровью;
* снижение иммунитета.

**Ведущий:** Мы с вами немного устали, поэтому сейчас выполним небольшое упражнение, которое позволит нам восстановить энергию.

 **Упражнение (метод «энергизаторы»):** встать в круг, бросая друг другу мяч, каждый должен повернуться на 360 градусов и назвать слово, связанное со здоровьем или ЗОЖ.

**Ведущий:** Упражнение, которое мы с вами выполнили, позволяет не только восстановить энергию группы, но и помогает снять физическое и психическое напряжение, получить удовольствие от учебы, сплотить в игре коллектив. Такое упражнение можно использовать вместо физических пауз на уроках.

**3. Каким должен быть современный здоровье сберегающий урок.**

**Ведущий:** За годы обучения в школе ученики должны не только получить знания, но и развить свои способности.

**Работа педагогов в группах кооперативного обучения и обмен опытом по теме:**

 **« Каким должен быть современный здоровье сберегающий урок?»**

**Ведущий делит аудиторию на 2 группы и распределяет темы: 1 группа - «Условия здоровье сбережения на уроке». 2 группа- «Структура современного здоровье сберегающего урока».** Каждая группа обсуждает, на своем плакате пишет тезисы(5 мин.) 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;
* 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 должно быть построено 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 формулируются новые представления (это наиболее информативная часть урока);
* заключительная часть 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Структура урока | Методы групповой работы в структуре  |
| I этап – Оценка знаний по теме | тестирование, мозговой штурм |
| II этап – Сообщение новой информации | лекция, доклад, реферат, ролевое моделирование, видео-, аудио-, кооперативное обучение (КО) |
| III этап – Формирование и развитие навыка | кооперативное обучение (КО) |
| IV этап – Применение навыка на практике- приобретение опыта | проекты, проведение мероприятий |

**Ведущий:** Наблюдения и ваш опыт работы показывают, что методы здоровье сбережения все чаще используется учителями в учебном процессе.

Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровье сберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое - дорогу к здоровью.

**Рефлексия:** *Сегодня на занятии мы с вами:*

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

2. Упражнение «Воздушный шар» помогло определить ценность здоровья для каждого из вас.

3. Метод «мозговой штурм» помог определить разрушительное действие на здоровье школьников традиционных технологий обучения.

4. Метод «энергизаторы» позволил нам восстановить энергию, улучшить настроение, сплотить наш коллектив.

5. Метод «Работа в группе кооперативного обучения» помог поделиться педагогам опытом работы в использовании здоровье сберегающих технологий в своей практической деятельности.

6. Мы освоили методику проведения тренинговых технологий и интерактивных методов «мозговой штурм», «работа в группах КО». Более подробно о методике вы можете прочитать в раздаточном материале (Приложение).

7. Что вы узнали новое для себя? (Каждый учитель высказывает свое мнение по кругу).

**Список литературы:**

1. Борисова Н.В., Шатохина Л.Ф. Технологические подходы и интерактивные методы. Москва.2012.

2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО,2013.

3. Цабыбин С. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.-Волгоград: Учитель, 2012.

4. Павлова М. А., Гришанова О. С., Гусева Е. В. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении-Волгоград: Учитель, 2010.

5. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва: ВАКО, 2013.

**Приложение.**

## 1. Тренинговые технологии.

1. **Работа в группах.** В начале работы группа принимает правила-законы, по которым она живет. Правила нужны для создания положительной психологической атмосферы в группе. Расположение: дети сидят в кругу и хорошо видят глаза своих одноклассников, здесь не спрячешься, не займешься своим делом. Здесь идет активное общение и взаимодействие. Работа в такой группе помогает сформировать навыки позитивного общения, самостоятельного принятия решения, формирование собственного «я» в обществе, адекватной самооценки.
Основные правила группы:
* Конфиденциальность.
* Взаимоуважение.
* Пунктуальность.
* «Не давать оценок, не критиковать».

2. **Работа в группах кооперативного обучения.** Кооперативное обучение-это метод решения общих задач посредством взаимодействия небольшой группы участников (2-8 человек). Организация работы в группах предполагает выполнение следующих процедур:

* усадить участников лицом друг к другу;
* поставить перед ними общую задачу;
* наделить каждого участника определенной ролью.

 Например, ведущий (руководит работой в группе), секретарь (ведет запись предложений участников группы), лаборант (обеспечивает группу всеми необходимыми для работы материалами), хронометрист (следит за временем), докладчик (сообщает результаты работы).

## Интерактивные методы обучения.

Интерактивное обучение - это сложный процесс взаимодействия учителя и учащихся, основанный на диалоге.  **1. Мозговой штурм.** Это хороший метод включения в работу всех членов группы, который позволяет выслушать мнение каждого, быстро генерировать множество идей. Каждый в группе имеет возможность высказать свое мнение, что конечно повышает самооценку. В группе действуют правила работы «Не оценивай! Не критикуй! Не выноси информацию из группы! Здесь и сегодня!» Задается тема, формируется вопрос, дается время для обсуждения и каждый высказывает свое мнение по кругу.

**2.Метод «Групповая дискуссия»-** форма беседы, организуемая ведущим, когда у участников на основании своих знаний и опыта имеются различные мнения по какой-либо проблеме. Этот позволяет увидеть проблему со всех сторон, услышать личные точки зрения участников, повысить интерес к проблеме.

Техника дискуссии:

* Деление участников на группы.
* Выбор представителя от каждой группы, который будет отстаивать точку зрения группы.
* Обсуждение проблемы группой (мозговой штурм) в течение данного ведущим времени, либо индивидуального в зависимости от формы дискуссии.
* Решение проблемы.

**3. Ролевая игра-** это ситуация, в которой участник берет нехарактерную для  него  роль, поступает непривычным образом. Ребенок в процессе ролевой игры разыгрывает определенную модель поведения, при этом запоминание модели поведения и информации составляет 70 %. Цель - выработать оптимальное, основанное на уверенности в себе поведение в той или иной жизненной ситуации.
Этапы ролевой игры:

* Постановка задачи- определение поведения, которое нуждается в коррекции или тренаже.
* Инструктаж и обучение участников исполнения роли запланированной  ситуации.
* Разыгрывание ситуации.
* Моделирование желательного поведения.
* Отработка оптимального поведения.
* Получение обратной связи.

4. **Метод «Энергизаторы».**

На протяжении любой совместной деятельности группа испытывает снижение энергии, дети устают. Поэтому необходимы такие короткие небольшие упражнения, которые позволяют восстановить и мобилизовать энергию группы. Иногда они могут нести определенный смысл, а часто можно использовать и вместо физпауз. Они снимают физическое и психическое напряжение, помогают получить удовольствие от учебы, сплачивают в игре коллектив.