Управление образования

Слонимского районного исполнительного комитета

Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 5 г.Слонима»

**КОНКУРС**

методических разработок

по физическому воспитанию учащихся учреждений общего среднего образования

**НОМИНАЦИЯ**

«Методическая разработка мастер – класса»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДОСТОЙНО УВАЖЕНИЯ,**

**В РАБОТЕ ПЕДАГОГА – ВЕРШИНА ДОСТИЖЕНИЯ**

Авторы:

Скребец Галина Александровна,

учитель начальных классов,

Скребец Юрий Васильевич,

учитель физического воспитания и здоровья ГУО «Средняя школа № 5 г.Слонима»

Слоним

2023

**Тема**: Здоровьесбережение достойно уважения, в работе педагога – вершина достижения.

**Цель**: повышение профессиональной компетентности педагогов в области здоровьесбережения и физической культуры учащихся в процессе учебной деятельности.

**Задачи:**

актуализировать знания педагогов по вопросам содержания санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования» (в ред. постановлений Минздрава от 17.05.2017 № 35, от 03.05.2018 № 39) – далее СанПиНа;

способствовать повышению научно-методической информированности педагогов в области здоровьесбережения и развития физической культуры учащихся;

содействовать ознакомлению с методами и приёмами здоровьесберегающих технологий на уроках, развитию потребности и стремления в использовании на уроке здоровьесберегающих методов и приёмов.

**Тип мероприятия:** мастер – класс.

**Оборудование:** мультимедийная презентация**,** раздаточный информационный материал**;** цветные карточки (метод «Мозаика»); материалы для оформления доски: задачи занятия, «посылка идей», «колео жизни», карточки с названием методов и приёмов; карточки (приём «Улитка»), памятки «Критерии и показатели здоровьесбережения на уроке», магнитные значки «+».

**Ход занятия**

1. **Организационный момент. Психологический настрой**

– Добрый день, уважаемые коллеги!

*Надеюсь, среди вас единомышленников найду.*

*Приглашаю к встрече в тесном дружеском кругу.*

(Становятся в круг.)

– Наше общение позвольте начать с притчи.

Однажды ночью в провинции, где располагался монастырь, прошёл сильнейший снегопад. Утром ученики, пробираясь по пояс в снегу, собрались в зале для медитаций.

Учитель спросил у них:

­ Скажите, что нам нужно сейчас делать?

Первый ученик ответил:

– Следует помолиться, чтобы началась оттепель.

Второй предположил:

– Нужно переждать стихию в своей келье.

Третий сказал:

– Тому, кто познал истину, должно быть всё равно – есть снег или нет.

Учитель молвил:

– А теперь послушайте, что я вам скажу… Лопаты в руки – и вперёд. [3]

Мораль:не забывайте о том, что действительно работает – действие.

*- Мыслить надо позитивно*

*И работать всем активно.*

– Чтобы Вы всегда в жизни и на нашем занятии уверенно и активно действовали – каждому предлагаем «колесо жизни» (вручает каждому «колесо жизни» разного цвета).

Теперь займите, пожалуйста, свои места в соответствии с цветом смайлика на сундучке. (Вывешивается «колесо жизни» на доске).

– В ходе занятия предлагаю вам «Посылку идей» (вывешивается на доске) с педагогическими методами и приёмами.

1. **Мотивационный этап. Определение темы, задач.**

**–** На вашем «колесе жизни» записаны ценности человека (открываются вывески со словами на доске):

**СЕМЬЯ, ЗДОРОВЬЕ, ФИНАНСЫ, КАРЬЕРА,**

**САМОРАЗВИТИЕ, ДРУЗЬЯ**

Проранжируйте, пожалуйста, их по степени значимости для вас.

– А вот мнение психологов:

1. Здоровье

2. Саморазвитие

3. Семья

4. Друзья

5. Карьера

6. Финансы

– Поднимите, пожалуйста, своё «колесо жизни», у кого здоровье на первом месте.

– Вы догадались, что речь идет о здоровье. Тема нашего занятия (вывешивается на доске):

**Здоровьесбережение достойно уважения,**

**в работе педагога – вершина достижения**

*– А стройная система здоровье сохранит.*

*Учитель постарается – ещё и укрепит!*

**Приём «Три доказательства».**

– В любой деятельности нужна мотивация. Приведите, пожалуйста, три доказательства, что эта тема актуальна и требует рассмотрения (Повышение уровня заболеваемости у учащихся, отсутствие у многих ценностного отношения к своему здоровью, ощущение дефицита знаний некоторыми педагогами в области теории и методики здоровьесбережения в учебной деятельности).

Дополнение (на слайде). По данным Министерства образования Республики Беларусь, в 2021 году 30% учащихся одиннадцатых классов имели хронические заболевания, около 70% **–** проблемы со зрением, у 60% были выявлены нарушения осанки.

На здоровье детей влияют разные факторы, в том числе и качество организации образовательного процесса, т.к. в среднем 6 часов в день они проводят в школе. Таким образом, существует прямая связь между здоровьем учащегося и качеством работы педагога.

В формулировке задач нашего занятия отсутствуют глаголы. Определите, пожалуйста, место каждого глагола (актуализировать, повысить, осуществить) (на слайде).

 **Задачи:**

актуализировать знания по вопросам санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования» (в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 N 63, от 25.11.2014 N 78, от 17.05.2017 N 35, от 03.05.2018 N 39)**;**

повысить научно-методическую информированность в области здоровьесбережения;

осуществить изучение методов и приёмов здоровьесберегающих технологий для последующего применения в практике работы педагогов.

1. **Этап актуализации знаний.**

 **Задание «Определите понятие».**

–Ключевым понятием на занятии является «Здоровье». Предлагаю определить, что такое здоровье. Можно воспользоваться «Облаком слов» (на слайде).

 По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. А это значит, в ходе образовательного процесса мы должны создать условия для полного благополучия каждого учащегося.

Важным составляющим этих условий является соблюдение требований санитарных правил и норм.

Сейчас мы будем пытаться реализовать первую задачу нашего занятия: актуализировать знания по вопросам санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования».

**Игра «Да-нет».** Я зачитываю утверждение. Если вы с ним согласны, то стараетесь как можно выше поднять обе руки. Если не согласны, то качаете головой.

1. Одностороннее проветривание помещений может проводиться в присутствии обучающихся. **(Да)**
2. Расстояние первого ряда столов и парт от стены со световыми оконными проёмами – не менее 0,4 м. **(Нет, не менее 0,5 м)**
3. Расстояние третьего ряда столов и парт от внутренней стены – не менее 0,5 м. **(Да)**
4. Расстояние от первых столов, парт до доски должно быть 1,6 - 2,0 м в среднем ряду и 2,4 м – в крайних рядах. **(Да)**
5. Наибольшая удаленность последнего места учащегося от классной доски не более 9 м. **(Нет, не более 8,6 м)**
6. Конторки устанавливаются последними в рядах или в первом ряду от стены, противоположной стене со световыми оконными проемами. **(Да)**
7. Продолжительность непрерывной работы за конторкой для уч-ся нач. классов не должна превышать15минут. **(Нет: не превышать 7-10 минут)**
8. Учащиеся, пишущие левой рукой, рассаживаются за партой парами (левша с левшой) или по одному, либо слева от пишущих правой рукой. **(Да)**

 –Подведем итог этапа актуализации знаний. Используем **приём «Я доволен».** Если вы относите к себе моё высказывание, то улыбнитесь и помашите рукой. Фразу «Я довольна» произносим вместе. А дальше слушайте и реагируйте:

– Я довольна, что у меня нет проблем с памятью, и я знала правильные ответы на все вопросы.

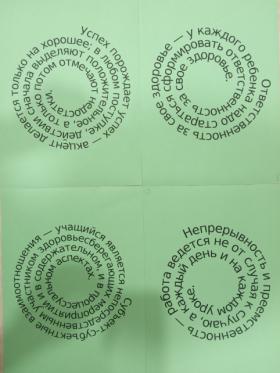
– Я довольна, что имела возможность актуализировать знания по вопросам содержания СанПиН.

– Главное, что все остались довольны, и мы можем приступить к решению второй задачи: повышение научно-методической информированности в области здоровьесбережения.

1. **Этап изучения нового материала.**

– *Чтоб урок здоровью не принёс вреда,*

*Здоровьесбережение поможет нам всегда*!

Родоначальником понятия «здоровьесберегающие технологии» стал профессор Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: здоровьесберегающие технологии – это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога. [4]

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения. Предлагаю группам познакомить с этими принципами своих коллег.

**Приём «Улитка»**

– *Выходим, читаем, на доске размещаем.*

«Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект – субъектные [взаимоотношения](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.

Активность — активное включение. Любой процесс снижает риск переутомления.

Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье. [2]

Исходя из принципов и здоровьесберегающих компонентов учебного процесса, можно определить ряд критериев здоровьесбережения на уроке.

Данные критерии предложены в таблице. Однако здесь отсутствуют показатели, характеризующие выполнение требований. Наша задача – дополнить таблицу недостающими данными.

 Предлагаю использовать **метод «Мозаика»**. Онпозволяет учащимся получить большое количество информации в течение короткого промежутка времени и служит способом взаимного обучения.

Сейчас вы находитесь в основных группах**.** Группа должна будет заполнить всю таблицу (Приложение 1).

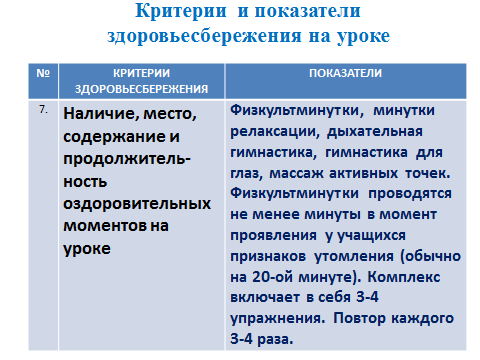
Каждый из вас ещё будет являться экспертом. Временные группы экспертов будут выполнять часть заданий.

Затем по сигналу вы вернетесь в свои основные группы, где обменяетесь информацией с коллегами.

Возьмите каждый по одной цветной карточке, поднимите их. Объединяясь в экспертные группы, ориентируйтесь на цвет (Указание, где кто работает).

 У вас на столах будут информационные источники, которыми можно пользоваться (Приложение 2).

По сигналу все возвращаются в свои основные группы и обмениваются полученной информацией с коллегами.

**** Проверка результатов совместной деятельности. На слайдах – критерии здоровьесбережения. Члены групп сообщают о рациональных показателях, соответствующих данному критерию (Приложение 3).

**Вывод.** Мы с вами рассмотрели основные критерии и показатели здоровьесбережения на уроке. Так при каком условии урок можно считать здоровьесберегающим? (Если выполняются требования по всем критериям).

**Дыхательная гимнастика**

– Все мы усиленно занимались умственным трудом. Чтобы предупредить утомление, предлагаю **метод «Пение звуков»**.

 **–** Этот метод заключается в использовании энергии полного дыхания.Что это за энергия? Её приобретает выдох при дыхании животом - это очень важно. Делаем глубокий вдох, а на выдохе начинаем петь (звуки). Чтобы убедиться в правильности своего дыхания, кладём руки на грудь - она должна двигаться.

(Информация на слайде)

Звук [А] – снимает напряжение, стимулирует верхнюю часть легких и сенсорные центры, повышает тонус, воздействует на систему «трех обогревателей»: сердце, печень, толстый кишечник. Он снимает физическую и умственную усталость.

Звук [О] – глубокой гармонии, состояния равновесия.

Звук [У] – чувственный звук, он помогает стабилизировать эмоциональное равновесие, положительно воздействует на психику.

Звук [И] – звук разума. Долгое и протяжное пение звука [И] стимулирует головной мозг, глаза, нос. Когда человек достаточно долго поёт этот звук, он начинает ощущать радостное возбуждение. [1]

1. **Этап закрепления.**

**–** *Здоровья язык одинаков для всех:*

*Труд, устремленье, рывок и успех!*

– Сейчас наша задача на конкретных примерах рассмотреть здоровьесберегающие методы и приёмы, которые можно использовать на уроках.

**Приём «Экспромт».**

– Будем работать в группах. Каждая группа получит задание на карточке. Вам необходимо будет ознакомиться с предложенным материалом и, пользуясь «правом выбора» здоровьесберегающего метода (приёма), продемонстрировать его в действии (Приложение 4).

**Практическая часть. Демонстрация методов и приёмов здоровьесбережения на уроке.**

Педагоги знают: как начнешь урок, так он и продолжится. В самом начале задаются темп, динамика, увлеченность детей. В этом помогает правильно подобранный и проведенный психологический настрой. (Демонстрация приёма психологического настроя)

 Во время образовательного процесса увеличивается нагрузка на органы зрения учащихся. Учитель должен предусмотреть на уроке зрительную гимнастику. Гимнастика для глаз – необходимый приём здоровьесбережения на уроке (Демонстрация комплекса гимнастики для глаз).

 Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения необходимо проведение физкультминутки (Демонстрация комплекса физминутки).

Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а значит, и общее состояние зависит от правильности нашего дыхания. Поэтому необходимо проводить упражнения для выработки у учащихся глубокого дыхания. Для этого и нужны дыхательные гимнастики (Демонстрация приёма дыхательной гимнастики).

Положительное эмоциональное состояние учащихся важно в двух аспектах: оно активизирует высшие отделы мозга, и тем самым повышает работоспособность; способствует психическому здоровью. Поэтому рекомендуются «эмоциональные разрядки» (Демонстрация приёма эмоциональной разрядки).

1. **Этап подведения итогов.**

– Какие поставленные задачи мы выполнили? *(Ответы педагогов)*

– Вернёмся к морали притчи: не забывайте о том, что действительно работает – действие. В результате совместного действия вы составили памятку «Критерии и показатели здоровьесбережения на уроке». Предлагаем вам её в качестве полезного подарка.

**7. Рефлексия.**

**–** А что бы вы хотели взять из «посылки идей»? Вам необходимо подойти, поставить «+» возле соответствующих приёмов.

**Приём «Одно слово»**

– Вам необходимо одним словом выразить свои чувства или впечатления, можно пожелания или замечания по нашему занятию.

**Спасибо всем за совместную работу!**

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/zdorovesberegaiushchie-tekhnologii-85.html>.
2. Принципы здоровьесбережения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school5.ivedu.ru/index2.php> .
3. Притча: после снегопада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sobiratelzvezd.ru/pritcha-posle-snegopada/>.
4. Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ggtu.ru/smi/publications/>.

Приложение 1

**Таблица для заполнения.**

**Критерии и показатели здоровьесбережения на уроке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Критерии здоровьесбережения | Показатели |
| 1. | Обстановка и гигиенические условия в учебном кабинете |  |
| 2. | Количество и разнообразие видов учебной деятельности |  |
| 3. | Количество и виды методов обучения: |  |
| 4. | Применение методов, приёмов, способствующих активизации познавательной деятельности учащихся |  |
| 5. | Длительность применения технических средств обучения |  |
| 6. | Поза учащихся |  |
| 7. | Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке |  |
| 8. | Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, прослеживание этих связей |  |
| 9. | Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке |  |
| 10. | Психологический климат на уроке. |  |

Приложение 2

**Информационный материал для определения показателей здоровьесбережения на уроке**

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит использование здоровьесберегающих приёмов на уроке.

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура 18-20градусов и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (письмо, чтение, слушание, составление рассказа, ответы на вопросы, инсценирование, моделирование, учебный диалог).

Однообразность уроков утомляет школьников. Частая же смена одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных условий.

Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

Количество видов методов обучения должно быть не менее трех (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа, игровые, практические, интерактивные методы и приёмы и т.д.). Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

На урок следует выбирать методы и приёмы, которые бы способствовали активизации познавательной деятельности учащихся, инициативы и творческого самовыражения, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. К таким методам и приёмам относятся: игра, работа в парах, группах, решение ситуативных и проблемных задач, частично-поисковый метод, метод проблемного изложения, исследование, дискуссия, взаимооценка выполненных заданий и др.

При проведении занятий в компьютерном классе обязательно чередование теоретической и практической работы с персональным компьютером на протяжении урока. Продолжительность занятий с использованием персональных компьютеров зависит от возраста учащихся, технических данных компьютеров, характера и сложности выполняемой работы.

Длительность работы за компьютером не должна превышать:

на развивающих игровых занятиях: для детей 6 лет – 10 минут, для учащихся 2-4-х классов – 15 минут.

Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий:

проводить упражнения для глаз;

для снятия статического напряжения должны осуществляться физкультурные минутки в течение 1-2 минут целенаправленного назначения или организованно при появлении начальных признаков утомления.

Поза учащихся. В течение всего урока учитель должен следить за правильной посадкой учащихся. На уроке должна присутствовать смена поз учащихся в соответствии с видом работы.

Утомляемость – одна из главных проблем для школьников. Детям тяжело поддерживать свою активность на уроках в течение 5–6 часов.

Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика: частая смена позы, потягивание, встряхивание руками, зевота, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответе, невосприятие вопроса, задержка с ответом, частое поглядывание на часы во время урока.

Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Физкультминутки проводятся не менее минуты в момент проявления у учащихся признаков утомления (обычно на 20-ой минуте). Комплекс включает в себя 3-4 упражнения. Повтор каждого 3-4 раза.

В урок следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Выработка понимания сущности здорового образа жизни и формирование потребности к нему осуществляется через содержание изучаемого материала, способы организации деятельности на уроке, индивидуальные указания.

Обязательно наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Психологический климат, позитивные взаимоотношения на уроке играют важную роль: между учителем и учениками (комфорт, сотрудничество, учет возрастных и индивидуальных особенностей); между учениками (сотрудничество, дружелюбие, заинтересованность, активность).

Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение, поговорка, поучительная картинка, игра и т.д.

Плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 – 80%.

Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25—30 минут в 1 классе, 35—40 минут в начальных классах.

Приложение 3

**Критерии и показатели здоровьесбережения на уроке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Критерии здоровьесбережения | Показатели |
| 1. | Санитарно-гигиенические условия в учебном кабинете | Температура (+18-+20°C) и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей |
| 2. | Количество и разнообразие видов учебной деятельности | В соответствии с нормой: 4-7 видов за урок (письмо, разные виды чтения, слушание, ответы на вопросы, моделирование, инсценирование, учебный диалог и другие) |
| 3. | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | Ориентировочная норма – 7-10 минут (у младших школьников такой интервал может быть короче, в старших классах – до 15 минут) |
| 4. | Виды методов обучения и их количество | Словесный, наглядный, аудиовизуальный, игровой, практический и другие (не менее трех) |
| 5. | Использование методов, приёмов, способствующих активизации познаватель-ной деятельности учащихся | Исследование, дискуссия, работа в группах и парах, решение ситуативных и проблемных задач, частично-поисковый метод и другие |
| 6. | Длительность применения технических средств обучения | Для детей 6 лет – 10 минут.  Для учащихся II –IV классов – 15 минут |
| 7. | Поза учащихся | Контроль учителем правильности посадки учащихся; чередование поз в соответствии с видом учебной деятельности |
| 8. | Наличие, содержание и продолжительность оздоровительных моментов | Физкультминутка, минутка релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Комплекс должен включать в себя 3-4 упражнения. Повтор каждого 3-4 раза |
| 9. | Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни | Выработка у учащихся понимания сущности здорового образа жизни и формирование потребности его поддержания (содержание изучаемого материала, способы организации деятельности) |
| 10. | Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: интерес к изучаемому материалу, стремление больше узнать, радость от своей активности и т.д. |
| 11. | Психологический климат на уроке (эмоциональное и физическое самочувствие учащихся) | Взаимоотношения на уроке между учителем и учениками, между учениками |

Приложение 4

**Раздаточный материал. Приём «Экспромт»**

**Задание для 1 группы.** Ознакомьтесь с предложенным материалом. Выберите наиболее понравившиеся вам приёмы приветствия на уроке и проведите мастер-класс (Одно приветствие).

Организационный этап, очень кратковременный, определяет весь психологический настрой урока. Психологический настрой проводится для создания благоприятной рабочей обстановке в классе, чтобы дети поняли, что им рады, их ждали. Приветливые, доброжелательные слова учителя, спокойная, уверенная манера являются условием выполнения задач данного этапа.

**Приёмы психологического настроя**

1. Я рада видеть ваши лица, ваши улыбки, и думаю, что этот день принесет вам радость, общение друг с другом. Сядьте удобно, закройте глаза и повторяйте за мной: «Я в школе, я на уроке. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я хочу учиться. Я готов к работе. Я работаю.»
2. Здравствуйте, дети! Я рада вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!
3. Дорогие, ребята! Пусть этот урок принесет нам радость общения и наполнит души прекрасными чувствами.
4. Доброе утро, мои дорогие! Я очень рада встрече с вами. И, конечно, жду той минуты, когда мы снова сможем совершить для себя новые открытия. А вы этого желаете? Тогда вперед!
5. Учитель: Добрый день, друзья! Я рада вас видеть и очень хочу начать работу с вами. Хорошего вам настроения и успехов! Все ли готовы к уроку?   
   Дети: Да!  
   Учитель: Тогда вперед!
6. Повернитесь друг к другу, посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь друг к другу, пожелайте друг другу хорошего рабочего настроения на уроке. Теперь посмотрите на меня. Я тоже желаю вам работать дружно, открыть что-то новое.

7. Приветствие.

– Доброе утро, солнце! (все поднимают руки, затем опускают).

– Доброе утро, небо! (аналогичное движение).

– Доброе утро, всем нам! (все разводят руки в стороны, затем опускают).

**Задание для 2 группы.** Ознакомьтесь с предложенным материалом. Выберите наиболее понравившиеся вам приёмы эмоциональной разрядки, которые можно применить на уроках и проведите мастер-класс (1 приём).

Что такое эмоциональная разрядка или релаксация? Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. 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. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения.

Виды эмоциональной разрядки, которые можно применить на уроках

**1. «Слон».**

Учитель спрашивает: «Вы знаете, как чихает слон? А хотите узнать?»

Участники делятся на три группы. Каждая группа разучивает своё слово:

первая – ящики

вторая – хрящики

третья – потащили

А затем по взмаху руки ведущего все дети кричат одновременно – но каждая группа своё слово. Вот так чихает слон.

2. «Хвалилки».

Ведущий предлагает положить правую руку себе на голову, погладить по голове и сказать: «Ах, какой я молодец!». А теперь положите руку соседу на голову, погладьте и скажите: «Ах, какой ты молодец!»

3.«Волшебное свойство улыбки».

Ведущий предлагает закрыть глаза, вспомнить что-либо приятное, помечтать. Закончить упражнение словесным самовнушением: «Я отдохнул, я спокоен».

4. Релаксация (под музыку звуков природы).

Ведущий предлагает закрыть глаза, положить руки на колени, расслабиться и мысленно перенестись в волшебный осенний лес.

- Полюбуемся красками золотой осени, поздороваемся с хозяевами и пожелаем им тепла и красоты. Остановимся. А так ли тихо в осеннем лесу? Послушайте, как шуршат падающие листья, шумит в ветвях ветерок, весело посвистывают синички. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. А как пахнет в осеннем лесу? Вдохните глубоко этот горьковатый аромат! Лесной воздух отличается свежестью и чистотой. Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов, доброго отношения к себе и друг другу. Я посчитаю до пяти. На счёт «5» – вы откроете глаза. Окружающий вас мир – большое волшебное зеркало. И мы сумеем с вами увидеть и почувствовать всю красоту окружающей природы.

5. Игра- релаксация «Небо».

- Закройте глаза. Представьте прекрасное голубое небо. По небу двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если о чем-то думаешь, пусть мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Очень спокоен, уравновешен и счастлив, ты ощущаешь покой, тишину, радость. Теперь медленно открываем глаза, и некоторое время сидим спокойно. Прислушиваемся к себе.

**Игра- релаксация «Чудесная полянка».**

Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку… вам хорошо, приятно.

А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

**Задание для 3 группы.** Ознакомьтесь с предложенным материалом. Выберите наиболее понравившиеся вам упражнения на дыхание, которые можно применить на уроках и проведите мастер-класс (один приём).

Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому необходимо проводить упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

1. Упражнение «Задуй свечу».

Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше

воздуха. Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, но не стремитесь её «потушить», при этом длительно произносите звук «у-у-у». Повторите упражнение 5-6 раз.

2. Упражнение «Дровосек».

Положение – стоя, корпус выпрямлен, руки в положении «замок». Вдох, одновременно сцепленные в «замок» руки поднимаются над головой. Задержка дыхания, выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком: «Ха!»

3. Упражнение «Замок».

Положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

4. Упражнение «Спокойствие».

Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните. Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее.

5. Упражнение «Поза дерева».

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох и плавно поднимите руки вверх, ладони повернуты друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом вверх. Внимание сосредоточено на позвоночнике, дыхание спокойное. Держать позу 15-20 секунд. Затем плавно опустить руки вниз и расслабиться, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

**Задание для 4 группы.** Ознакомьтесь с предложенным материалом. Выберите наиболее понравившийся вам комплекс упражнений для глаз, который можно применить на уроках.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

**Вариант 1**.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Вариант 2.**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо) вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

**Вариант 3.**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6.

2. Не поворачивая головы (голова прямо), посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Вариант 4.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

**Задание для 5 группы.** Ознакомьтесь с предложенным материалом. Выберите наиболее понравившийся вам комплекс упражнений для проведения физминутки, который можно применить на уроках. Вместе с коллегами выполните физминутку.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения необходимо проведение физкультминутки, когда наблюдается первая фаза умственного утомления у значительной части учащихся класса.

**Физминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1.И.п. – о.с. 1 – руки вверх 2 – в стороны, 3 – руки за голову, 4 – «уронить» руки. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с.. 1– руки в кулак, к плечам, 2 – свести лопатки, 3 – руки в стороны. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**Физминутки общего воздействия**

1. И.п – о.с. 1 – встать на носки, руки вверх, потянуться вверх за руками. 2 – и.п, 3 – голову наклонить вперед. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п.– о.с., руки на поясе. 1 – наклон вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон назад, 4 –и.п., 5 – наклон влево, 6-и.п., 7 – наклон вправо, 8 – и.п. Темп средний.