**"Здоровьесберегающие технологии в школе"**

Подготовила: Кондырева Ольга Борисовна учитель начальных классов.

**Краткая аннотация**

Мастер- класс разработан с целью повышения знаний педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Педагогам предложены для ознакомления новые формы работы с учетом ФГОС.

Мастер класс рассчитан на педагогов НОО с целью заинтересованности в работе по- новому.

**Пояснительная записка**

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, т.е физминутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. Предлагаемые Здоровьесберегающие технологии, надеюсь, знакомы всем специалистам. Я предлагаю новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья.

Мастер класс рассчитан на педагогов с целью заинтересованности в работе по- новому. Моя позиция в воспитании такова: «Если мы будем учить детей так, как мы учили вчера, мы украдем у детей завтра». (Джон Дьюи)

**Цель:** Формирование здоровьесберегающих условий образовательного процесса.

**План:**

1. Основные подходы к организации оздоровительной работы в школе.
2. Компоненты здоровья.
3. Школьные факторы риска.
4. Работа в группах- игра «Цветик –семицветик»
5. Занятие –практикум «Путешествие в страну здоровья» 4 класс
6. Тренинг для учителей по теме: "Формирование у детей культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий"
7. **Основные подходы к организации оздоровительной работы в школе.**

В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья современных школьников. Большинство врачей и учителей признает его неудовлетворительным. Это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которой является здоровье здорового человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

***Академик, хирург Н.М. Амосов говорит о здоровье:***

“*Здоровье необходимо. Это базис счастья…Добыть здоровье проще, чем счастье.*

*Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю…*

*Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.*

Организация оздоровительной работы в МАОУ «Лицей № 58» полностью соответствует следующим требованиям:

1. Режим школьных занятий (урок 40-45 минут, две большие перемены по 20 минут, подвижные перемены, динамические часы).

2. Правильная организация урока (учет работоспособности учащихся, постоянная смена деятельности, дидактические и развивающие игры, использование наглядности, физкультминутки, использование здоровьесберегающих технологий, индивидуальный подход к каждому учащемуся в зависимости от составленной программы коррекции).

3. Выполнение гигиены требований к учебным помещениям (хорошая освещенность, возможность проветривания, спокойные тона интерьера, подходящая мебель).

Далее следует заметить, что один учитель с этой проблемой справиться не сможет. Необходим комплексный подход к оздоровлению школьника. Для этого необходима тесная взаимосвязь самого учителя, мед. работника, психолога, родителей и администрации школы.

Какие же основные подходы к организации оздоровительной работе в начальной школе. Их три:

1. Включение оздоровительного компонента в содержание школьных предметов.

2. Использование различных форм оздоровительной работы.

3. Работа с родителями.

Рассмотрим все по порядку. Наиболее подходящими уроками для осуществления данной цели являются уроки динамических часов, окружающий мир, ПДД, кружок пение, танцевальный кружок. На данных уроках основной задачей учителя состоит в том, чтобы дать детям конкретные рекомендации по сохранению своего здоровья, научить ими пользоваться. Использовать различные формы оздоровительной работы можно как во внеклассной работе (экскурсии, дни здоровья, спорт праздники, соревнования и т.д.), так и в режиме учебного дня. Хорошей традицией нашей школы стало использование здоровьесберегающих технологий [**Физкультурная минутка**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fload%2F244) — 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**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fdou%2F6797_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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F66) — 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](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fpubl%2F47-1-0-5770). 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 обязательных курсов ОБЖ и 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.

1. **Компоненты здоровья (презентация)**

**Слайд №1** Человек являет собой отражение двух ипостасей — биологической и социальной. Они находятся в диалектическом единстве и противоречии. Это происходит всегда, когда биологическое состояние зависит от социального, а социальное, в свою очередь, — от биологического. В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) в понятии «здоровье»

Слайд №2

***Первый уровень* — биологическое здоровье** связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды. Иными словами — это совершенство саморегуляции в организме и максимальная адаптация (в биологическомсмысле) к окружающей среде. Здоровье на биологическом уровне имеет две компоненты:

* *Соматическое здоровье*— текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
* *Физическое здоровье*— уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Слайд №3

***Слайд №3***

***Второй уровень* — психическое здоровье** связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни. Психическое здоровье — это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое или душевное здоровье относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения, познавательные функции).

К компонентам психического здоровья относят *нравственное здоровье*— комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье определяет духовность человека. Как говорили греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

***Слайд №4***

***Третий уровень* — социальное здоровье** связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. *Социальное здоровье* — мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности. Это форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.д. и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.

Различие между психическим и социальным здоровьем условно, психические качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Люди со здоровой психикой чувствуют себя достаточно уверенно и благополучно в любом обществе. В здоровом обществе, как правило, формируются здоровые личности. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградацию личности. Личность с развитым сознанием и самосознанием может противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями и оставаться здоровой физически, психически и социально.

**3.Школьные факторы риска**

Удивительно, но еще два десятилетия назад понятия «детский стресс» не существовало. Однако последние исследования доказали, что дети, так же как их родители, страдают от страхов, избыточных нагрузок, сильного психологического давления…, в итоге каждый третий ребенок испытывает стресс. Причины могут быть самые разные: потеря близкого родственника, развод родителей, пропажа дорогих вещей, переход в другую школу, завышенные требования значимых людей к ребенку…

Но, конечно, самый сильный – это школьный стресс. Школа сегодня - серьезный психогенный фактор. Никто не сомневается в том, что большое влияние на развитие и состояние психического и физического здоровья детей оказывают социальные проблемы и экологические вредности. Никто не отрицает генетической отягощенности. И все же специалисты считают, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связано со школой, с некомфортными условиями процесса обучения.

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска, которые провоцируют стресс, негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Директор Института возрастной физиологии РАО М. М. Безруких выделяет следующий комплекс педагогических факторов риска (ранжированы в зависимости от силы влияния):

* стрессовая педагогическая тактика;
* интенсификация учебного процесса;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* нерациональная организация учебной деятельности;
* функциональная неграмотность педагога;
* отсутствие системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни.

***Стрессовая педагогическая тактика***.

Наиболее значимым из педагогических факторов риска является стрессовая педагогическая тактика, поскольку стресс, испытываемый ребенком из-за гонки, ограничения времени, неудач, неудовлетворенности взрослых (и педагогов, и родителей), длится бесконечно. Система окрика («Опять все тебя ждут!», «Опять ты не выполнил задание!» или «Ну что это за почерк!», «Ты опять не успел», «Совсем не стараешься», «Откуда таких понабирали»…) становится типичной и в конечном итоге приводит к сильнейшему стрессу.

Важно помнить, что авторитарный учитель, считающий знание своего предмета самой главной целью обучения детей, представляет серьезную опасность для психологического здоровья школьников.

Результаты исследований свидетельствуют, что в классах с авторитарным, жестким педагогом, воспитателем текущая заболеваемость в 2 раза выше, число вновь возникающих неврологических расстройств в 1,5 - 2 раза больше, чем в классах со спокойным и доброжелательным педагогом (при равных условиях обучения).

***Интенсификация учебного процесса***

Интенсификация учебного процесса идет различными путями.

Первый, наиболее явный – увеличение количества учебных часов. Фактическая учебная школьная нагрузка (по данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН…) особенно в лицеях, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет в основной школе 7,2 – 8,3 часов в день, в среднем звене 8,6 – 9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашнего задания рабочий день современного школьника составляет 10 – 12 в основной школе и 13 – 15 в средней. Существенное увеличение учебной нагрузки в школе не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно- психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунным и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость и другие нарушения. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психсоматических и других заболеваний. Отмечается тенденция к росту числа заболеваний нервной системы и органов чувств у детей.

Есть второй вариант интенсификации – реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала, что приводит к увеличению домашних заданий, и также к перегрузкам и утомлению… Микросимптоматика переутомления может быть четко не выражена, а такие его проявления как раздражительность, плохой сон, плаксивость, неустойчивость внимания, низкий уровень работоспособности часто принимаются за лень, нежелание учиться, отсутствие старательности…

Эдуард Днепров, бывший Министр образования России, подсчитал, что ученику старших классов нужно 169 часов в неделю, чтобы выполнить домашние задания, а в неделе всего 168 часов. При школьной нагрузке в 65-70 часов в неделю у ребенка остается всего 29 минут в сутки, чтобы погулять.

***Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям детей***

Форсирование обучения письму и чтению; методика обучения безотрывному письму выступает третьим по значимости фактором риска, вызывающим повышенное напряжение, переутомление.

***Нерациональная организация учебной деятельности***

Сокращение перемен, отсутствие часа активного отдыха после 3 урока, концентрация контрольных и самостоятельных работ в один день, характерная для современной школы нерациональная организация урока, в течение которого 4 – 5 раз изменяется вид деятельности школьника (что затрудняет переключение и фактически лишает ребенка периода максимальной работоспособности). Школьники всех классов недосыпают 1,5 – 2,0 часа в 80 – 90% случаев.

Какое – то время ребенок может выдержать такую напряженную жизнь, а потом жертвует – или школой (исчезает мотивация: стал лениться, не хочет учиться, не старается…), или здоровьем.

Повышенная чувствительность организма к интеллектуальным, физическим и эмоциональным перегрузкам в школьном возрасте в сочетании со стрессовой тактикой педагога, несоответствием методик и технологий обучения создают «идеальные» условия для развития нервно - психических заболеваний.

***Функциональная неграмотность педагога***

Еще одним фактором риска для ребенка является сам учитель. Он может знать свой предмет, но может не знать ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности, его возможности. Школе необходим педагог, осознающий свою ответственность за эмоционально – комфортное развитие и здоровье школьника (а не только за знания), педагог, умеющий отстаивать (а в этом есть необходимость) интересы ребенка.

Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

Важно учитывать в полной мере это обстоятельство, поскольку именно учитель в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения школьников. В связи с этим **организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.**

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения

перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения школьников,

сохранения их здоровья.

Поэтому одной из основных задач администрации школы по проблеме здоровья является организация и контроль за эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее важными показателями рациональной организации учебно-воспитательного процесса являются:

- организация уроков на основе принципов здоровьесбережения;

- использование на уроках здоровьесберегающих технологий.

Научить ребенка, молодого человека общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья, безусловно, - задача общеобразовательных учреждений.

Современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться: не болеть, быть здоровым.

Здоровьесберегающая технология не является альтернативной всем другим системам и подходам.

Содержание и организация обучения всегда должна соответствовать возрастным особенностям учащихся. Подбор объёма учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала в соответствии с индивидуальными возможностями ученика - одно из главных и обязательных требований к любой образовательной технологии, определяющей характер ее влияния на здоровье учащегося. Однако сделать это в массовой современной школе очень трудно.

Фактор, который в общественном мнении традиционно связывает с неблагоприятными последствиями для здоровья учащихся, - «экзаменационный стресс». Если посмотреть на эту проблему более широко, то любой вызов к доске, контрольная работа, тестирование - уже маленький экзаменационный стресс. Но это не повод отменять процедуру экзамена. Лишь необходима такая процедура проверки знаний, при которой соблюдаются необходимые психолого-педагогические и этические нормы требования, обеспечены атмосфера справедливости и доброжелательности, и принять во внимание индивидуальные особенности отвечающего.

И еще об одном факторе здоровье сбережения хочется сказать – это воспитание в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде дома. Все здоровье детей основано в первую очередь на семейном положении: взаимоотношении между родителями, понимании ребенка, характеру знаний с ребенком, социально бытовых условиях, наличие доброжелательной атмосферы взаимодействия и сотрудничества.

В школе был проведен опрос о факторах неблагоприятно влияющих на здоровье школьников. Учащиеся ответили на вопросы: и к факторам в большей степени влияющих отрицательно на их здоровье они указали: большой объём домашних заданий, количество уроков; раннее начало уроков в 1 смене, и поздний конец уроков во 2 смене; сложность изучаемого материала; питание в школьной столовой; в начальных классах тяжесть школьных портфелей; в старших классах предстоящие экзамены; шестидневное обучение и нервные учителя.

Именно на воспитание культуры здоровья подрастающего поколения должны быть в направлены усилия школы и семьи, с учетом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья являются информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Как добиться успеха в жизни, как не стать жертвой алкоголя или наркотиков – приобщившись к культуре здоровья, за ответами на все эти вопросы ребенок, подросток обращается именно к нам учителям.

***Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.***

***Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.***

***Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес  к   уроку.***

**Памятка для учителей**

***Организация урока на основе принципов здоровьесбережения***

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

• **Правило 1.***Правильная организация урока.*

Организация урока должно обязательно включать три этапа:

**1-й этап:**учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

**2-й этап:**ученики формулируют и задают вопросы;

**3-й этап:**учитель и ученики отвечают на вопросы.

**Результат урока**— взаимный интерес, который подавляет утомление.

• **Правило 2.***Использование каналов восприятия.*

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга в зависимости от того какое из них является доминирующим:

— *левополушарные люди*— для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

— *правополушарные люди*— у данного типа развито конкретно-образное мышление и воображение;

— *равнополутарные люди*— у них отсутствует ярко-выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

* аудиальное восприятие;
* визуальное восприятие;
* кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его запоминания.

• **Правило**3. *Учет зоны работоспособности учащихся.*

Экспериментально доказано, что работоспособность у школьников имеет свои пикии спады как

в течение учебного дня, так в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

• **Правило 4. *Распределение интенсивности умственной деятельности.***

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова:

* 5-25-я минута — 80%;
* 25-35-я минута — 60-40%;
* 35-40-я минута — 10%.

Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления

**4.Работа в группах игра «Цветик –семицветик»**

Необходимо оторвать лепесток, объединиться в группы по цвету лепестка и выполнить предложенное задание.

1. Красный лепесток –
2. *Гранатовый сок полезен при анемии?* В нем нет железа, это миф.
3. *Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы?* Массаж полезен.
4. *Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах?* Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

2.Оранжевый лепесток

1*) Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет?*Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.

2*) Физическими упражнениями лучше заниматься вечером?* Лучше заниматься физкультурой утром.

3) *Черная смородина улучшает состояние суставов?* Улучшает, в смородине много витамина С.

3. Желтый лепесток

Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье

Будет здоровье – будет - все

Здоровье за деньги не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье – это движение

Здоровому и врач не надобен

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок и т.д.

4. Зеленый лепесток

*1) Телевизор можно смотреть в темноте?* Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.

2*) Препараты черники влияют на зрение*? Польза черники — это вымысел.

*3) Подушка из синтепона может вызвать головную боль?* Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

5.Голубой лепесток

1*) Болгарский перец полезен для суставов?* Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.

2) *Многие полагают, что спать на животе не полезно.* Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.

*3) Молоко полезно пить на ночь?* Полезно, оно улучшит сон.

*4) Вредно ли для зрения читать лежа?* Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

6.Синий лепесток

1) Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

2) Детский зимний транспорт? (санки)

3) Коньки на лето? (ролики)

7.Розовый лепесток

Продолжи фразу:

-Холода не бойся, сам по пояс… (мойся).

- Курить – здоровью (вредить).

- Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).

- Здоровье дороже … (богатства).

- Солнце, воздух и вода … (наши верные друзья).

**5.Занятие-практикум «Путешествие в страну Здоровье»**

**Цель:** ознакомить учащихся с правилами здорового образа жизни.

**Задачи**: формировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочное время;

убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;

расширить знания детей о правильном питании, о правилах гигиены;

сформировать у детей сознание того, что здоровье зависит от них самих;

воспитывать у детей желания быть аккуратными, следить за чистотой, заниматься физкультурой, правильно питаться.

**Оборудование:**

- цветок здоровья;

- фонограммы песен;

- кроссворд;

-иллюстрации «Режим дня»

-маски;

-предметные картинки;

-видео ролик;

-фенологическая таблица;

-картинки «Витамины-овощи и фрукты»

-банки, луковицы, вода;

-масло, аромолампа.

**Форма проведения**: занятие-практикум

**СЦЕНАРИЙ УРОКА:**

**Учитель:** Сегодня мы собрались на очень интересное занятие. А вот о чем будем говорить, вы узнаете из кроссворда, который надо разгадать.

1.Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям всем нужна **…( зарядка)**

2.Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льет с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят…(**душ)**

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(спорт)

4. Я подмышкой посижу,

И что делать укажу-

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать **(градусник).**

5. Через нос проходит в грудь.

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем **(воздух).**

6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой **…(велосипед)**

7. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие **…(коньки)**

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, **…(тренировка)**

ЗАРЯДКА

ДУШ

СПОРТ

ГРАДУСНИК

ВОЗДУХ

ВЕЛОСИПЕД

КОНЬКИ

ТРЕНИРОВКА

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО**

А что такое здоровье?  **Здоровье- состояние человека, при котором все его органы способны полностью выполнять свои функции.**

А что надо, чтобы здоровье было хорошим? (ассоциативный куст) Слова: РЕЖИМ ДНЯ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,СПОРТ,ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

Сегодня на занятии мы составим цветок здоровья

**1.Работа в группах**

**1 группа РЕЖИМ ДНЯ.**

Вспомните, как надо правильно распределить время на все виды деятельность и отдыха в течение суток

(Соберите по порядку, в нужной последовательности «Режим дня»).

Просто надо не забыть.

Как построить режим дня.

Повторим его, друзья!

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку.

Душ принять.

И завтрак съесть!

А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай:

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

**2 группа Личная ГИГИЕНА**

- Что такое гигиена? Какие предметы относятся к личной гигиене?

Какие правила гигиены вы знаете?

Ответить на вопросы

1. В какое время должны просыпаться, ложиться спать, выполнять зарядку, закаливающие процедуры, завтракать, обедать, ужинать, заниматься и отдыхать дети? *(В одно и то же время.)*
2. Сколько по времени должны спать дети младшего школьного возраста? *(10–11ч)*
3. Как нужно расчёсывать волосы? *(Ежедневно – утром и вечером, от корней к кончикам.)*
4. Опишите правила мытья детских ног. *(Ноги моют ежедневно перед сном тёплой водой. Затем досуха вытирают их полотенцем, обращая внимание на стопы, пальцы.)*
5. Как нужно чистить детям зубы? *(Зубы чистят утром и вечером. Ежедневно. Движение зубной щётки во рту должно быть вертикальным – от десны к зубам.)*
6. Как моют уши и лицо ? *(Тёплой водой с мылом не реже двух раз в день – утром и вечером.)*

**3 группа Правильное питание**

**Распределить продукты питания две группы - полезные и вредные для организма.**

**СПОРТ- физминутка (Зверобика)**

У вас на лицах появилась улыбка, вы в хорошем настроении.

**Хорошее настроение**

Как часто вы бываете в хорошем настроении? А в плохом? Согласитесь, точно сказать трудно, потому что настроение как погода: только что было великолепное, солнечное, и вдруг какая-то одна негативная эмоция – все изменилось.

**Нарисовать маску здорового и больного человека**

**Самостоятельная работа.**

Без хорошего настроения ничего не получится.

Оказывается, что плохое настроение могут принести вред нам и нашим близким.

Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. А если случиться какая-либо неприятность, то знайте: сегодняшняя большая неприятность через несколько дней будет вами забыта. Вот и не стоит из-за нее расстраиваться и огорчать своих близких, тех людей, которые любят вас.

**Настроение улучшают**овощи и фрукты. Они содержат много витаминов, которые помогают организму расти, развиваться.(просмотр видео ролика)

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются , а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

- Витамин А- это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение.

Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

-Витамин С- прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

-Витамин Д сохраняет зубы. Без него зубы становятся хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

***Оздоровительная минутка « Вершки и корешки».***

- Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов. Надо присесть. Если наземные- встать во весь рост и вытянуть руки вверх. ( Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква.)

А вы знаете, что можно вырастить овощи и зелень на подоконнике. Отгадайте загадку:

Сидит дед

Во сто шуб одет,

Кто его раздевает

Слезы проливает…(лук)

В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества сильно пахнут и вызывают слезы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают нам не болеть. Есть такая пословица: «Лук – от семи недуг».

**Практическая работа (фенологическая таблица)**

Учитель демонстрирует, как можно прорасти лук в банке с водой (Дети высаживают лук ).

Учитель: Как вы думаете, без чего не будет хорошо расти лук на подоконнике? (Без влаги и солнца). Не только овощи, фрукты и ягоды любят солнышко, но и взрослые ,и дети не могут прожить без солнца. Мы радуемся, у нас поднимается настроение, когда оно светит ярко.

Вывод: Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались только к одному лепестку. Цветок красив только тогда , когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам что в жизни хорошо , а что плохо.

Аромотерапия

Чтобы наше настроение было хорошее, мы сделаем праздничную аромосмесь:

Мандарин - 3 капли масла, лимон - 3 капли масла, аромолампа.

**Подведение итогов:**

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

**6.Тренинг для учителей по теме: "Формирование у детей культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий"**

**Цель**: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога.

**Задачи тренинга:**

* Дать определение понятию здоровья.
* Познакомить участников тренинга с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий .

**Педагог (далее П.):** Добрый день, уважаемые педагоги! Мы хотели бы Вам предложить принять участие в тренинге по использованию здоровьесберегающих технологий в вашей работе с детьми.

Я предлагаю начать нашу встречу со знакомства. А самое основное занятие в ДОУ, какое? Игра, вот и мы с вами поиграем и познакомимся поближе. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, НАТАЛЬЯ – НАСТОЙЧИВАЯ, Марина – миролюбивая и т.д.

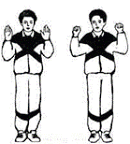
**П.:** Итак, мы с вами познакомились, и все наше дальнейшее общение будет построено на игровых упражнениях.

**Упражнение “Воздушный шар**” (о ценности здоровья для человека). Предлагаю Вам, нарисовать 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?

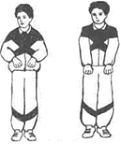
**П.:** Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

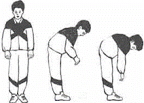
Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить ощущать здоровье, ценить его, быть здоровыми. Ведь именно из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

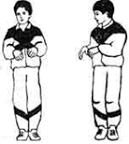
**П.:**Дыхание - это жизнь, а правильное дыхание - это долгаяжизнь!***Дыхательная гимнастика*** - играет важную роль в системе оздоровления, ведь ослабленное дыхание не даёт возможности ребёнку правильно строить предложения, проговаривать фразы и даже петь. Не менее полезна дыхательная гимнастика и взрослому человеку, в нашем случае. При правильном дыхании организм насыщается кислородом, улучшается кровообращение, улучшается здоровье. В нашей школе мы используем дыхательную гимнастику Александры Николаевны Стрельниковой. Она очень проста в исполнении и запоминании и самое главное очень эффективна в лечении и профилактике заболеваний дыхательной системы. Вы уже видели на занятиях, что дети с удовольствием выполняют упражнения. Предлагаем сейчас с нами разучить несколько упражнений, а полный вариант гимнастики вы сможете найти в интернете.

**М.р.:** Основное упражнение по методике А.Н.Стрельниковой-  
активный громкий короткий  вдох, как хлопок в ладоши - через нос,  
пассивный свободный выдох - через рот, нос.

**1.«Ладошки»** И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.  Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.  
Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

**2. «Погончики»** И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.  
Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

**3. «Насос»**(«Накачивание шины"). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.  
Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.  
Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.  
Ограничения:  низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко  
Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

**4. «Кошка»** И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.  
Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).

**М.р.:**Следующее игровое упражнение поможет Вам в решении профессиональной проблемы сохранения голосовых связок. В работе с детьми это упражнение поможет подготовить голосовой аппарат ребёнка к пению.

*Звучит «Утро» Э. Грига*

***Упражнение на развитие интоннационности «Ранним утром»***

Ранним утром на рассвете *речь*

шур-шур-шур, шур-шур-шур, *шепотом, потирая ладошки*

То ли аист, то ли ветер *речь*

шур-шур-шур, шур-шур-шур. *Шепотом, потирая ладошки*

Пролетел среди берёз

а-АААААА, *от низкого к высокому*

Новость свежую принёс

А-А-А-ааааа *от высокого к низкому*

И по лесу слухи, слухи

Дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля *высоким голосом*

Полетели словно мухи

Дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля *высоким голосом*

Покатился лесом гул

Гу-гу-гу *низким голосом*

То спросонок лес вздохнул

Фу-у-у, Фу-у-у *глубокие выдохи*

И посыпалась роса *светлым, радостным голосом*

Динь, динь, динь!

Динь, динь, динь!

Зазвучали голоса

А-а-а-а! *все тянут на одном выдохе любой звук*

В наш тренинг по здоровьесбережению мы включили, полюбившуюся нашим детям пальчиковую гимнастику. О важности развития мелкой моторики рук у детей писал еще В.Сухомлинский: «Речь и ум ребёнка – на кончиках его пальцев». И так как с годами мы все становимся не моложе, а старше, то постоянная игра с детьми, позволяет нам тренировать пальцы рук, спасает нас от болезни суставов и позволяет тренировать нашу память и ум.

И мы с вами продолжаем играть!

***Пальчиковая гимнастика «Снег»***

Белый снег пушистый, *Ритмично, плавно опускать руки вниз*

В воздухе кружится. *Выполнять круговые движения кистями рук*

И на землю тихо,

Падает, ложится. *Ритмично, плавно опускать руки вниз*

А потом, а потом,

Мы из снега слепим ком. *Выполнять движение «пирожки»*

Уууу-ххх! *Бросить «снежок» вперёд*

Ой, ты, зимушка-зима,

Зима – лютая моя!

Я прошу тебя,

Не морозь, уж, ты, меня!

Погреем ладошки свои *(артикуляционная и дыхательная гимнастика «дуем на озябшие ладони»).*

А чтоб согреться нам скорее,

Мы попляшем веселее!

***Музыкально-ритмический тренаж «Зима»***  
*Звучит спокойная мелодия.*

**Проводится релаксационное упражнение*****«Подари нежные ощущения».***

**П.-П.:** А сейчас мы хотим предложить Вам еще один путь к здоровью - это релаксация. Все мы знаем, что релаксация – это расслабление. Но сама по себе релаксация имеет очень широкий спектр показаний и при правильном применении способна оказать мощный исцеляющий эффект как на душу, так и на тело. Найдите, пожалуйста, себе пару и образуйте два круга. Стоящие во внутреннем круге закрывают глаза и протягивают вперед руки ладонями вверх. Стоящие во внешнем круге переходят от человека к человеку и дарят нежные прикосновения. Затем, стоящие меняются местами. В заключении, разговор об ощущениях и эмоциях.

Уважаемые коллеги! Мы очень надеемся, что время, проведенное с нами, подарило Вам не только знания для вашей педагогической деятельности, но и ощущение здоровья. Мы желаем Вам успехов и всего самого доброго! Надеемся, что в вашей педагогической копилке появятся новые игровые  приемы использования здоровьесберегающих технологий. Пусть вас и ваших воспитанников всегда сопровождает добро и  радость общения!