***Мастер-класс***

***«Использование здоровьесберегающих технологий***

***на уроках технологии».***

Учитель технологии высшей категории Баранова Оксана Анатольевна

Цель: повышение уровня сформированности профессиональных компетенций педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

-повысить уровень сформированности профессиональные компетенции педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий;

-развивать навыки использования компенсаторно – нейтрализующей здоровьесберегающей технологии на уроках при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Оборудование: листы формата А 4, ручки, карточки, музыкальное сопровождение, приложения

Организационно-мотивационный этап

Вступление.

- Здравствуйте уважаемые коллеги!

Я приветствую гостей! Дорогих учителей!

Всех знакомых, незнакомых

И серьёзных, и весёлых

В путь коллеги! В добрый час!

Мастер –класс начнём сейчас!

Психологический и эмоциональный настрой на занятие мастер-класса:

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

- Доброе утро, небо! (аналогичное движение).

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

- Похлопаем в ладоши и улыбнёмся друг другу.

2. Основная часть.

Обоснование проблемы

Вопрос ведущего мастер-класса.

- Уважаемые коллеги! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы приветствуем людей словом “здравствуйте”.

Ответ педагогов.

- Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Ведущий мастер-класса. Я предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет нам оценить роль здоровья в жизни человека.

*Упражнение «Воздушный шар»*

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? Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.

(Педагоги зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставятся плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.)

Обсуждение проблемы

Ведущий мастер-класса.

- К какому выводу мы пришли?

- Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?

(Варианты ответов педагогов).

Принятие решения

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

Работа на карточках.

Ведущий мастер-класса. Попробуйте предположить на сколько процентов от какого фактора зависит наше здоровье используя приложение 1.

Давайте сравним с данными Всемирной организации здравоохранения.

(Ученые утверждают, что здоровье народа определяется на 17 – 20 % – экологическими, на 8 – 10 % – биологическими (наследственными) факторами, на 8 – 10 % – состоянием медицины и на 45 – 55% образом жизни).

Уважаемые коллеги! Всё вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся вопросы, связанные с проблемой формирования у обучающихся здорового образа жизни.

Вопрос ведущего мастер-класса: Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое. А что может сделать для сохранения и укрепления здоровья учитель во время урока?

*Ответы педагогов*: используя здоровьесберегающие технологии, максимально сохранять физическое здоровье обучающихся, делая акцент на сохранность их психического состояния, развивать и корректировать высшие психические функции, прилагать усилия для нормальной социализации и адаптации, обучающихся к условиям обыденной жизни.

Ведущий мастер-класса. Девиз моей работы: «Помочь ребенку учиться с удовольствием и сохранить свое здоровье». Как это возможно? Используя здоровьесберегающие технологии.

Вопрос ведущего мастер-класса: Что такое здоровьесберегающие технологии?

Ответы педагогов:

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.

Здоровьесберегающие технологии — это такие технологии, при которых воздействия педагога не наносят ущерба здоровью детей.

Здоровьесберегающие технологии — это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательной деятельности, не наносящей ущерба здоровью его участников.

Здоровьесберегающие технологии —это технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Ведущий мастер-класса: Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Уважаемые коллеги! Используя приложение 2 давайте пусть каждый из Вас проведёт анализ своего урока с позиций здоровьесбережения.

Педагоги анализируют уроки с позиций здоровьесбережения.

Ведущий мастер-класса: Итак, мы пришли к выводу, что здоровьесберегающей урок – это такая форма организации процесса обучения которая позволяет: соблюсти соответствие содержания объёма учебного материала методов, форм учебной деятельности возрастным, индивидуальным возможностям, способностям обучающихся с умственной отсталостью сохраняя и корригируя умственную и физическую работоспособность…

Уважаемые коллеги, продолжите пожалуйста мою мысль и дайте определение составляющих здоровьесберегающего урока.

Ответы педагогов

урок, на котором используются здоровьесберегающие технологии

урок, который формирует культуру здоровья,

урок, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу,

урок, который способствует профилактике раннего и выраженного утомления,

урок, на котором учитель отбирает, рационально использует и чередует формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет ученикам легче переносить учебные нагрузки, снижает риск ухудшения здоровья.

физиологически обоснованный современный урок.

Ведущий мастер –класса.

С позиций здоровьесбережения эффективным урок может считаться только тогда, когда педагог при работе с детьми сочетает стимулирующие, защитно-профилактические, компенсаторно – нейтрализующие, информационно-обучающие здоровьесберегающие технологии.

Практикум по использованию компенсаторно – нейтрализующей технологии

Ведущий мастер-класса. Уважаемые коллеги!

Предлагаю Вам на практике рассмотреть использование компенсаторно – нейтрализующей технологии.

В рамках урока компенсаторно – нейтрализующей технология может быть использована в виде элементарных движений, физических упражнений, различных видов гимнастики (оздоровительной, пальчиковой, дыхательной, профилактической) то есть того что мы называем физкультминутки и физкультпаузы.

Физкультминутки являются обязательной составной частью урока. При проведении физкультминуток учитель должен учитывать:

их содержание, продолжительность, эмоциональный климат класса, желания ребёнка их выполнять.

Физкультминутки помогают:, снять усталость,, снять напряжение, «оживить» урок, переключения внимание обучающихся на другой вид деятельности, мобилизовать биоэнергетический потенциал обучающихся, повысить реабилитационный потенциал обучающихся.

Все физические минутки довольно кратки по времени и эффективны по своим результатам.

При работе с обучающимися с умственной отсталостью целесообразно использовать физкультурно-оздоровительные, подражательные, двигательно – речевые физкультминутки.

Отдых наш – физкультминутка! Приложение 3.

Ведущий предлагает выполнить комплекс физкультминуток

Утром встал гусак на лапки, (потянулись, руки вверх - вдох-выдох)

Приготовился к зарядке. (рывки рук перед грудью)

Повернулся влево, вправо, (повороты влево-вправо)

Приседанье сделал справно, (приседания)

Клювиком почистил пух, (наклоны головы влево-вправо)

Поскорей за парту – плюх! (присели)

«Начинается разминка»

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Вправо-влево наклонились

И еще раз повторили.

Приседаем мы по счету,

Раз, два, три, четыре, пять.

Это нужная работа —

Мышцы ног тренировать.

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с вами.

Раз — рывок и два рывок.

Продолжаем наш урок.

Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем.

Мы бельё теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем всё кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем. (Подражательные движения по тексту)

В процессе урока применяются упражнения для профилактики и коррекции нарушений зрения, пальчиковая гимнастика, упражнения направленные на активизацию работы кистей и пальцев рук.

Ведущий предлагает выполнить упражнение для профилактики нарушения зрения – пальминг, пальчиковую гимнастику, упражнения для активизации работы кистей и пальцев рук.

«Лодочка»

Обе ладони поставить на ребро и соединить «ковшиком». Большие пальцы прижать к ладоням.

«Замок»

Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

«Моя семья»

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

*Звучит музыкальная композиция «Загадки Востока.* Свет мудрости». Пальминг. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки)– на переносице.

Ладони на глазах должны лежать так, чтобы не было просветов, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнёт казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

Педагоги, работающие в школе должны поспособствовать и психическому здоровья ребёнка. На уроках важно научить ребенка быть здоровым не только телом, но и душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включают не только физические упражнения, но и «этюды для души».

Разновидностью психотерапии и аутотренинга является психофизическая тренировка. Она построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторых видах дыхательных упражнений.

Психофизическая тренировка – это метод самовоздействия на организм (проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья, эмоционального настроения, релаксации).

Уважаемые коллеги, предлагаю Вам разбиться на три группы для выполнения упражнений.

Упражнение «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Пере­ключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем вни­мание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «РАДУГА»

«Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга.

Первый цвет —- голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

Задуй свечу

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у”.

Ленивая кошечка

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а”.

- Поделитесь своими ощущениями.

Ведущий мастер –класса

Давайте не будем забывать, что в школе необходимо сберегать здоровье не только обучающихся, но и учителя. Ведь, не секрет, что от здоровья учителя тоже зависит успешность и качество процесса обучения. У каждого из вас, наверняка, есть свои секреты эмоционального восстановления, снятия утомления, благополучного выхода из стрессовой ситуации и т.д. мне хочется, чтобы мы поделились друг с другом этими секретами. И каждый унес сегодня багаж с полезными советами от коллег по сохранению своего здоровья.

Упражнение “Чемодан пожеланий”

Педагоги работают в группах по составлению памяток «Багаж полезных советов по сохранению здоровья учителя». В конце работы обмениваются памятками. Приложение 4 (одна из памяток)

Подведение итогов. Рефлексия

Ведущий мастер –класса

Сегодня на мастера –классе мы с Вами выяснили, насколько остро стоит проблема здоровья обучающихся на современном этапе.

Определили ценность здоровья для каждого из Вас.

Повысили уровень сформированности профессиональные компетенции в области применения здоровьесберегающих технологий;

Развивали навыки использования компенсаторно – нейтрализующей здоровьесберегающей технологии на уроках при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Каждый участник мастер – класса должен завершить фразу: “Мне сегодня...”

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!»

Сократ

Благодарю Вас за работу на мастер-классе!

**Приложение 1.**

На сколько процентов влияют данные факторы на наше здоровье?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные параметры | Моё мнение | Данные ВОЗ |
| Экологические факторы |  |  |
| Биологические факторы |  |  |
| Состояние медицины |  |  |
| Образ жизни |  |  |

**Приложение 2.**

План – анализ

урока с позиций здоровьесберегающих технологий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Критерии | | Вопросы для анализа |
| 1 | | Гигиенические условия в классе (кабинете) | | Чистота, температура, свежесть воздуха, освещенность, отсутствие неприятных звуковых раздражителей (эксперт ориентируется на свои органы чувств). |
| 2 | | Число видов учебной деятельности, используемых учителем | | Опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и пр. На уроках физкультуры смена различных видов упражнений, физических нагрузок.  Нормой считается 4 – 7 видов за урок. Но следует помнить, что частая смена видов деятельности требует дополнительных адаптационных усилий обучюащихся. |
| 3 | | Средняя продолжительность и частота чередования различных видов деятельности | | Ориентировочная норма – 5- 10 минут. |
| 4 | | Использование учителем различных видов преподавания | | Виды преподавания. Норма – не менее трех видов за урок |
| 5 | | Чередование видов преподавания | | Чередование видов преподавания не позже, чем через 10 -15 минут. |
| 6 | | Использовании методов, способствующих активизации учащихся, развитию творческих начал. | | -методы свободного выбора (беседа, выбор действий, свобода творчества и пр.)  -активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, ролевая игра и пр.)  -методы, направленные развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки и пр.) |
| 7 | | Применение ТСО в соответствии с гигиеническими нормами | | Норма – 8-10 мин. |
| 8 | | Мастерство учителя при использовании видеоматериалов | | Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инициирования обсуждения, мотива к познавательной деятельности, решения в синтезе учебных и воспитательных задач |
| 9 | | Позы обучающихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы | | Обучающиеся на уроке не должны быть избыточно напряжены, что обычно бывает у авторитарных педагогов. Психофизический комфорт учеников на уроке - это важнейшее условие предупреждения их утомления. |
| 10 | | Физкультминутки и физкультпаузы | | Это обязательная составная часть урока. Норма – на 15 – 20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3 -4  повторениями каждого. При этом важно наличие у школьников желания их выполнять. |
| 11 | | Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ | | Выработка понимания сущности здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка понимания сущности ЗОЖ ит.д. Умение учителя выделить и подчеркнуть в программном материале вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма. |
| 12 | Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности. | | Интерес к знаниям, радость от активного учебного труда, интерес к изучаемому на уроке материалу. | |
| 13 | Благоприятный психологический климат на уроке | | Применение методов и форм работы, способствующих созданию ситуации успеха, т.к. наличие стрессов, отрицательные эмоции свидетельствуют преобладании на уроке здоровье разрушающих тенденций. Приветствуются эмоционально-смысловые разрядки: улыбки, уместные остроумные шутки, поговорки, афоризмы и пр. | |
| 14 | Итоговая плотность урока | | Количество времени, затраченного непосредственно на учебную работу должно быть в диапазоне от 60 до 80%. | |
| 15 | Момент наступления утомления учащихся и снижения учебной активности | | Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма – не ранее чем за 10 – 12 минут до окончания урока. | |
| 16 | Темп и окончание урока | | К нежелательным показателям относятся: неоправданно быстрый темп урока («скомканность»), отсутствие времени на вопросы учащихся, торопливая, практически без комментариев запись домашнего задания. | |
| 17 | Интегральный показатель эффективности проведенного урока | | Состояние и вид учеников после окончания урока: на одном полюсе – спокойно-деловое, удовлетворенное, умерено-возбужденное состояние школьников, на другом - утомленное, растерянное, агрессивное состояние. | |

**Приложение 3.**

*1. Физкультминутки в стихах.*

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь немножко

На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ноге)

Льётся чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щёткой зубы трём.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись. (Слова текста сопровождаются движениями)

Ча-ча-ча, (3 хлопка в ладоши)

Печка очень горяча! (4 полуприседа)

Чи-чи-чи, (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи. (4 прыжка на месте)

Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем.

Мы бельё теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем всё кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем. (Подражательные движения по тексту)

Я иду, и ты идёшь – раз, два, три. (Шагаем на месте)

Я пою, и ты поешь – раз, два, три. (Хлопаем в ладоши)

Мы идём, и мы поём – раз, два, три. (Шагаем на месте)

Очень дружно мы живём – раз, два, три. (Шагаем на месте)

*2. Пальчиковые игры.*

*«Моя семья»*

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

*«Капуста»*

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.

(Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

(Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

*«Многоножки»*

Руки находятся на краю парты. По сигналу учителя «многоножки» начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

*«Двуножки»*

Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони.

*3. Упражнения для глаз.*

Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони, не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.

Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

*4. Минутки релаксации.*

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают.

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются.

Все чудесно расслабляются.

Дышится легко... ровно... глубоко...

(Пауза.)

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

*5. Упражнения для профилактики осанки.*

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой,

Прямо голову держу,

Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться,

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два!

*«Поднимаем руки выше»*

Поднимаем руки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

Пола ты потом коснись.

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола,

А потом прогнемся сразу

Глубоко назад три раза.

Выполним рывки руками —

Раз, два, три, четыре, пять.

А теперь мы приседаем, чтоб сильней и крепче стать.

*6. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.*

Вдох через нос — выдох через рот;

Краткий глубокий вдох — замедленный выдох;

Медленный глубокий вдох — краткий резкий выдох;

Медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей; выдох толчками.

Сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержите дыхание, на выдохе считайте от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета;

Выдохните воздух и не дышите в течение нескольких секунд, затем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов;

На одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук: жужжание пчелы: Ж-Ж-Ж-Ж... писк летающего комара: 3-3-3-3... рычание собаки: Р-Р-Р... воздух, выходящий из проколотой шины велосипеда: С-С-С-С...

«Свеча» — ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха;

«Погаси свечу» — интенсивный, прерывистый выдох;

На одном выдохе произнесите 5—10 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками: ф! -ф!- ф!- ф!

*«Завели машину»*

Завели машину,(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш,(Выдох.)

Накачали шину,(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш,(Выдох.)

Улыбнулись веселей

И поехали быстрей,(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.(Выдох.)

Приложение 4

«Чемодан пожеланий»

Хотите, чтобы хорошее настроение не покидало вас?

Любите своих учеников за то, что они есть. Принимайте их такими какие они есть.

Ешьте!!! Ешьте бананы. В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия Ешьте апельсины. Они стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль, тревогу. Ешьте шоколад. Он улучшает настроение и успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

Развивайте не только таланты своих детей, но и свои собственные… с помощью пальчиковой гимнастики. Можно покатать на ладони грецкий орех или любой предмет с гранями (ручку, карандаш). Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Учеными доказано, что таланты каждого человека находятся на кончиках пальцев.

Старайтесь смотреть на мир оптимистично.

УЛЫБАЙТЕСЬ! Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше!

Желайте себе и окружающим только ДОБРА!

Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью, ведь он – пример для подражания! Если плохо себя чувствуете, разрешите себе выйти на больничный. Оставьте чувство долга – ничего со школой и с учениками не произойдет!

Литература и Интернет-ресурсы

Базарный, В. Ф. Методология оздоровления детей и подростков / В. Ф. Базарный, В. А. Гуров, Э. Л. Оладо. – М., 1994.

Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса: метод. пособие. Ч. II: Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / авт. – сост.: Т. Н. Семенкова, Н. А. Заруба, О. А. Никифорова, А. И. Федоров; под научной ред. Э. М. Казина. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2004. – 193 с.

Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2014. – 296 с.

Маврова, В. М. Комплексы физических упражнений для динамических пауз на уроке / под ред. В. М. Мавровой, А. А. Федорова, В. Г. Шакарова. – Казань: РИЦ «Школа», 2010. – 32 с.