Мастер - класс "Работа на уроках в режиме смены динамических поз и проведение физ. минуток"

**Цель проведения**: -создать условия для профессионального развития учителя по теме здоровьесбережения учащихся..

-Создать условия для понимания того, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от его отношения к собственному здоровью, к состоянию социокультурной и природной среды.

**Задача**:

1. Оказание практической помощи участникам мастер-класса в определении задач саморазвития через обобщение опыта учителя по использованию элементов здоровьесберегающих технологий по В.Ф. Базарного;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы мастер-класса** | **Содержание этапа** | **Деятельность участников** |
| 1  Приветствие | -Добрый день, уважаемые коллеги, гости!  Я рада приветствовать Вас. Спасибо, что Вас заинтересовала предложенная мной тема.  Давайте поприветствуем друг друга, улыбнемся, скажем друг другу добрые слова пожелаем хорошего настроения.. Добро пожаловать!  *ПРАКТИКА. Звенит колокольчик*  Меня зовут Гурьянова Людмила Петровна. Я желаю Вам здоровья, позитивного настроения и пусть счастье является Вашим постоянным спутником в жизни. | По звонку колокольчика участники выбирают: стоять им за конторками или сидеть ( под ногами у каждого массажные коврики). |
| Обоснование темы., целеполагание  Презентация педагогического опыта:6 | Задание. , «Собери пословицы».  - О чем пойдет сегодня речь?  1. Сон - …лучшее лекарство.  2.Береги платье снову, …а здоровье – смолоду.  3.Здоровье в порядке - … спасибо зарядке.  4.Если хочешь быть здоров - …закаляйся!  5.В здоровом теле - …здоровый дух.  - О чем пойдет сегодня речь?  Целеполагание.  **СЛАЙД 1, 2,3**  Создать условия для понимания того, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от его отношения к собственному здоровью, к состоянию социокультурной и природной среды.  В формировании здорового образа жизни нельзя ограничиваться лишь способами и методами укрепления здоровья, профилактикой заболеваний. Формирование здорового образа жизни – проблема комплексная. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. Необходимо понимать, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от его отношения к собственному здоровью, к состоянию социокультурной и природной среды.  В решении этой задачи большую роль играет готовность учителя к формированию здорового образа жизни учащихся, личностный опыт сохранения и приумножения здоровья. 9 лет работаю по методике В.Ф.Базарного, внедряя в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии. Я буду говорить о технологиях, применение которых дают положительный результат по сохранению здоровья..  Учебный процесс стараюсь строить на основе **принципов технологии В.Ф. Базарного:**  **СЛАЙД 4**  **- Телесной вертикали. (Работа за конторками)**  **СЛАЙД 5**  **- телесно-моторной активности. СЛАЙД (Физ. минутки)**  **СЛАЙД 6**  **- в режиме дальнего зрения. СЛАЙЛ (Офтальмотренажер)**  **СЛАЙД 7**  **- трудового воспитания и конструктивного рукотворчества Слайд (Выставки в музее)**  Эти технологии меняют подход к обучению, не затрагивая материалы учебного процесса.  Получив положительный результат при внедрении технологии В.Ф. Базарного, активно работаю по распространению своего опыта, который используется учителями города и края.  Мониторинг  Все принципы здоровьесбережения (не навреди; приоритет заботы о здоровье; непрерывность и преемственность; ответственность за свое здоровье; содержание и организация обучения должны соответствовать возрастным особенностям учащихся и др.), привели (на данный момент) к ожидаемым результатам:   * снижение физической и психической напряженности учащихся; * снижение острой заболеваемости; * воспитание детей, грамотных в вопросах медицины и здравоохранения; * обучение нормам и требованиям гигиены и профилактики заболеваний;   - разработаны рекомендации для родителей, учителей ( на школьном сайте)  Вместе с мед. работником школы составляем таблицы по медицинским картам учащихся. В классе 26 учеников.  **СЛАЙД 8**  ТАБЛИЦА 1   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Группа здоровья | 1 | | 2 | | 3 | | | Кол-во че­ловек | % от общего кол-ва | Кол-во че­ловек | % от общего кол-ва | Кол-во че­ловек | % от общего кол-ва | |  | 5 | 18,5 | 20 | 74 | 2 | 7,4 | |  |  |  |  |  |  |  |   Педагогам и родителям даются рекомендации по дозировке и режиму двигательной активности;  **СЛАЙД 9**  ТАБЛИЦА 2   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Физическая группа | основная | | подготовительная | | Освобождены от занятий | | | Кол-во че­ловек | % от общего кол-ва | Кол-во че­ловек | % от общего кол-ва | Кол-во человек | % от общего кол-ва | |  | 24 | 96 |  |  | 1 | **4** |   По количеству дней, пропущенных по болезни в конце каждой четверти, провожу анализ и подсчитываю результаты заболеваемости учащихся  **СЛАЙД 10**  ТАБЛИЦА 3   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Простудные заболевания в% | Инфекционные заболевания в % | | Хронические заболевания в % | Процент учащихся, не болевших в течение отчетного периода в % | | | | | 2017 - 2018 г. |  |  | | |  |  |   Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Обобщила опыт работы по теме «Развитие познавательных интересов на уроках математики» и работу по системе В.Ф.Базарного.  Во Всероссийском конкурсе на лучшую методическую разработку по здоровьеформирующей и здоровьесберегающей деятельности заняла 3 место и получила Диплом III степени  Ежегодно принимаю участие в научно-практических конференциях «Здоровое поколение ХХI века», в краевых конференциях «Здоровое развитие детей». С 2014 года членом Совета клуба педагогов – новаторов Алтайской краевой общественной организации «Краевой Союз за здоровое развитие детей». За работу в данной организации награждена грамотой.  Делится с коллегами города и края опытом работы по теме «Влияние здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного на сохранение и укрепление здоровья учащихся начальной школы».  В рамках стажерской практики «Модель участия профессионального сообщества учителей в государственно-общественном управлении на школьном уровне на основе его децентрализации и распределенности» выступила с опытом работы «Общественное участие в управлении образованием на школьном уровне через организацию наставничества».  Принимает активное участие в реализации проекта (находится с составе тьютеров по проведению инновационных практик по теме «Усовершенствовании модели «Школа здоровья» для развития самоактуализации обучающихся в условиях реализации ФГОС» в 2016 году) региональной инновационной площадки:  - Открытый урок математики и выступления в  2015 года в рамках семинара директоров школ города Новоалтайска по теме: "Система оценки качества образования в условиях внедрения профессионального стандарта педагога, введение и реализация ФГОС" ( САЙТ ШКОЛЫ)  -Участие в конференции «Краевой Союз за здоровое развитие детей» http://altai.spravedlivo.ru/005143637.html  -«Мониторинг здоровьесбережения учащихся» (статья на сайте Алтайский край» в разделе «Краевой Союз за здоровое развитие детей» http://altai.spravedlivo.ru/005143637.html .  -Статья «Формирование умения оценивания учащихся на уроке( фгос), работа в группах ( городской сборник»  Край  1. Статьи в краевом сборнике и городском «Портфолио ученика начальной школы как метод оценивания личностного развития»  ( САЙТ ШКОЛЫ)  -Проектная деятельность учащихся  Сайт<http://novoaltaysk.online/novogodnij-detskij-mir-otkroetsya-v-novoaltajskom-muzee/>.  Адрес в сети интернет, где можно ознакомиться с опытом и результатами профессиональной деятельности педагога:  [altask.ru](http://altask.ru/)›[?p=6949](http://altask.ru/?p=6949)  [altairegion22.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=570.Tac8RcYZrPKhIAs8sKIXzFH5QnhVC-VaTDWtlgaM1FBUApT0qBbyNyR52OF0Zazv8JAkPx6_ORSNt1SIMcmwOyCDNXTKxwJ9WiNp5CNIfDzaS4Gi-SJAGKRNwKPbMmiFD3wKCxplK0SPJSVrEWtSVjd_mafqK06U55Ev5zRSEzd3RSOauFc7IOunkmfBor3kvcnmwFerWGKRuuFhcKtP-gijBzQIiDt6or6ZkTMNRDI.d77ff3c7bd1acd28f1e01dfd058aa6cc1e907f1e&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7wt19SiAlQ79qNpplvk7L__NCU3TpK2ANtEGuKE_aPXaXCKb_YjgzMZtKHwY0EvIVL1fI9lEXPMXPCwVKalkGlNZMXbHMZOEvWRZdTmN3zRzb0OrQ7JkRSZ9rFBVARGqyTvCyt2PbAiVTmYkzyE_6i2n_qr3-JoUdiw22gT5vV3NMzdYkIkIDLVXGahlx90AyG2lF5IWxgDj1-Tah76RVW6CdcPI0uSLko&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxcm04eDRQY0VUZlFsSUQ3bzMzekhzUXVPZzc0Nklqc1AySHJmQ0o4ZlVHZ0V3dVN6d0NnbEt6SWRrZzNrbi1tMi14cFVRT21pQllwNEd4QWlST0Y1RU0&b64e=2&sign=6c29b65568870cbf245c4b8bd65a76e3&keyno=0&l10n=ru&cts=1421339111882&mc=5.032379526137703)›  [http://www.valeo.akipkro.ru/](http://oineverova.ucoz.ru/dir/0-0-1-83-20)  http://school-30.my1.ru/ Материалы о работе опубликованы на школьном сайте school-30.my1.ru. | Работают в группах.  Работа в группе.  Называют тему и ставят для себя цели (фиксируют их на листе). |
| Описание системы работы по технологиям (которые применяю)  1.Работа за конторками  демонстрация приемов эффективной работы с учащимися  2. Проведение физ. минуток  -дыхательная гимнастика | *Работа за конторками.*  Один раз в месяц столы переставляю, используя различные варианты. Стараюсь расставить столы так, чтобы была возможность работать парами и в группах. Ученики класса сами имеют возможность выбрать: сидеть ему или стоять. После первого года обучения потребность стоять за конторками увеличилась у большинства учащихся. Конторки подбирались по росту детей. В данный момент учащиеся ставят конторки по усмотрению: на стол ниже или выше. Родители сшили коврики из натуральных материалов. На них нашили разного размера пуговицы. Постарались сделать так, чтобы ребенок с удовольствием делал массаж на коврике (форма и расцветка у всех разная). Температурный режим в классной комнате позволяет детям находиться без обуви. При выполнении физкультминуток обувь снимается. Все встают на массажные коврики и выполняют упражнения. Особенно важны такие упражнения для предупреждения плоскостопия. Моя задача индивидуально подойти к каждому ребенку при организации учебного процесса. Родители в начале учебного года приносят рекомендации от врачей.  *На уроке учащиеся могут встать и спокойно пройти к конторке или сесть за рабочий стол*  *Уважаемые коллеги. Я предлагаю вам сделать   Комплекс\упражнений (по Базарному, который* расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.  Встали все на коврики.  *Исходное положение сидя или стоя.*  1*.     сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);*  *2.     крепко зажмурим, глаза, потом открыть ( 4 раза);*  *3.     руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз\_;*  *4.     смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);*  *5.     руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);*  *6.     держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").*  *Очень нравится детям «медвежьи покачивания». Это тоже одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.*  Эти упражнения мы с детьми выполняем перед уроками.  Физ. минутки подбираю в соответствии с предметами: на одних уроках больше двигательных упражнений, на других делаем упражнения для предупреждения усталости глаз или профилактики плоскостопия. Важно подобрать такие упражнения, чтобы они снимали усталость и были интересные.  Очень любят дети упражнения под музыку, которые предупреждают развитие плоскостопия.  Прошу всех встать на коврики и выполнять упражнения под музыку.  «Ноги»  **ВКЛЮЧИТТЬ ФИХ, МИНУТКУ И МУЗЫКУ**    **СЛАЙД 11**  А теперь поработаем с офтальмотренажёром  Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками.  Данные упражнения чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость.  Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию. | Выполняют упражнения  Выполняют упражнения  После каждого вида упражнений в группе фиксируют свое состояние и высказывают мнение: действительно ли важны данные упражнения. |
|  | А теперь предлагаю фильм, где вы можете посмотреть все в комплексе на уроке.  **ФИЛЬМ**  **Какие физ. минутки и упражнения вы увидели и что можно добавить или что-то оказалось лишним.** | Высказывания участников |
| Практическая работа | Предлагаю подбор физ. минуток. Распределить физ. минутки по группам. | Работа в группе.  Раздаточный материал |
| **Х. Рефлексия.** | **Ответьте, пожалуйста на вопросы**  -Какие знания, опыт я сегодня получил?  -Что я сегодня делал и чего достиг?  -Каким было сегодня моё настроение?  -Чем я сегодня помог, чем порадовал?  -Что я сделал для своего здоровья  - Уважаемые коллеги, если у вас есть вопросы, задайте их. Предложения, пожелания выслушаю с большим удовольствием.  Готовы ли Вы попробовать ее в индивидуальной практике?  Благодарю за сотрудничество! Творческим всем успехов | Отвечают индивидуально на листочках в форме сердечка. |