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** |
| 1Приветствие |  -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.МониторингВсе 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»Край1. Статьи в краевом сборнике и городском «Портфолио ученика начальной школы как метод оценивания личностного развития» ( САЙТ ШКОЛЫ)-Проектная деятельность учащихсяСайт<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 учащимися2. 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 упражненияВыполняют упражненияПосле 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.  |