

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20  
имени Е.А.Красильникова  
МО Кореновский район

**Мастер-класс «Элементы  
здоровьесберегающих образовательных  
технологий на уроках в начальных классах»**

Подготовила:  
учитель начальных классов  
Рогатина Наталья Юрьевна

г.Кореновск, 2021г.

**Цель:** Ознакомление с опытом работы и его распространение

**Задачи:**

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- познакомить с методикой проведения элементов оздоровительных минуток;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся.

**Оборудование:** электронная презентация, карточки с записанными понятиями, аудио- и видеозаписи

**Методы работы с аудиторией:** беседа, мозговой штурм, работа в группах, практикум.

### ***1. Вступление***

**- Здравствуйтесь, уважаемые коллеги!**

Сегодня я хотела бы поделиться с вами опытом работы по формированию здоровьесберегающего пространства и применением здоровьесберегающих технологий на уроках .

Актуальность программы очень велика, так как она является звеном в общей системе здоровьесберегающего образовательного пространства и способствует формированию основ здорового образа жизни.

Цель программы – формирование здоровьесберегающих умений у учащихся, научить детей быть здоровыми и душой и телом, оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Сегодня я хочу поделиться своими приемами работы, используемыми на уроках и переменах с детьми, соответственно выбранной теме мастер – класса.

Послушайте старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов

сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

**-Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своих учеников.**

## **2. Цели и задачи темы**

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.



Внедряя элементы здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, выделяю следующие цели:

- сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, создание комфортной образовательной среды на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе с обучающимися;
- создание условий для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей;
- анализ, обобщение и распространение опыта использования здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеклассной работе.

И начнем мы с вами с игры. **Игра “Подари тепло другу”**

*Содержание:* участники поворачиваются лицом друг к другу. Ведущий говорит: «Посмотрите так ласково в глаза друг другу. А теперь каждый по очереди скажите несколько слов друг другу, пожелайте друг другу чего-нибудь доброго и хорошего... Чего вы желали друг другу? (Ответы слушателей). Настроение улучшилось? »

### **3. Основная часть (погружение в тему)**

#### **3.1 Обоснование проблемы**

**Вопрос.** Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы приветствуем людей словом “здравствуйте”.

#### **Ответы педагогов**

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

- Я вам предлагаю работу в группах кооперативного обучения.

#### **3.2 «Работа в группах кооперативного обучения»**

Она поможет нам оценить роль здоровья для человека.

(Группы работают одновременно 3 минуты, потом представляют работу)

**1 группа.** -Вам я предлагаю опровергнуть переместительный закон сложения. Вы его помните? Попробуйте составить формулу, где от перемены мест слагаемых все резко изменится, и обосновать своё решение.

*(Формула жизни: Жизнь = здоровье + семья + работа+ учеба + друзья)*

-Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

**2 группа.** Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

-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.

- Вы заметили, что группы работали над одной и той же темой, хотя задания были совершенно разные.

- К какому выводу мы пришли? Ответы учителей

### ***3.3. Работа по карточкам***

- Попробуйте предположить в процентном соотношении, от какого фактора зависит наше здоровье, оформите графически.

- 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)

### ***3.4. Мозговой штурм***

**Вопрос:** 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:** Использовать здоровьесберегающие технологии

**Вопрос:** Что такое здоровьесберегающие технологии?

**Ответы педагогов:**

- здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья;
- нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба здоровью детей;
- в случае использования на уроках здоровьесберегающих технологий достигается важный результат - получение обучающимися образования без ущерба для здоровья;
- системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Вопрос:** Какие здоровьесберегающие технологии вы знаете?

**Ответы педагогов:**

- технологии развивающего обучения;
- технологии развития критического мышления;
- интерактивные методы обучения;
- тренинговые технологии

### 3.5. Работа в парах. Составление кластера.

**Вопрос.** Что оказывает положительное воздействие на здоровье ребенка во время урока?

Работая в этом направлении, я пришла к выводу, что положительно на здоровье детей влияют следующие факторы:

- двигательная активность;
- психологическое здоровье школьника;
- творческий характер процесса обучения;
- использование оздоровительной силы природы;
- использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс.



Изготовьте закладку в записную книгу, учебник, дневник с таким текстом:

### **10 правил здоровьесбережения!**

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

В заключение хочется сказать: «Заботьтесь о здоровье детей, приучайте своих учащихся к здоровому образу жизни. Будьте для них ярким примером»

### ***3.6. Практикум***

Сейчас мы с вами постараемся, насколько это возможно, разобраться на практике с работой по данным направлениям.

#### **1. Двигательная активность**

В рамках элементов уроков это могут быть элементарные движения, физические упражнения, физкультминутки и подвижные игры, «минутки покоя», различные виды гимнастики (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, профилактическая), самомассаж. Физические упражнения, как эффективный методический прием на уроках, имеют большое значение не только для переключения и поддержания внимания учеников, но и для правильного развития организма детей, укрепления их здоровья.

#### **2. Психологическое здоровье школьника**

Надо стараться научить ребенка быть здоровым не только телом, но и душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включаются не только физические упражнения, но и «этюды для души».

#### ***Оздоровительная минутка «Солнышко»***

-Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках 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. 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) Можно применять видеогимнастику (прилагается видео)

Атмосфера становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными образовательными технологиями являются физкультминутки. Обучающимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволяют расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Я применяю различные **физкультминутки**: это и артикуляционная гимнастика, гимнастика для пальцев, гимнастика для глаз, упражнения для снятия статического напряжения, все проводится с музыкальным сопровождением.

### **1. Пальчиковая гимнастика:**

*Для того, чтобы красиво писать цифры, давайте разомнем свои пальчики.*

А) Этот пальчик – маленький (массируем мизинчик).

Этот пальчик – слабенький (безымянный).

Этот пальчик – длинненький (средний).

Этот пальчик – сильненький (указательный).

Этот пальчик – большачок (большой).

Б) Карандаш (лучше дать ребёнку карандаш с гранями)

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Неприменно каждый пальчик,

Быть послушным научу.

А все вместе – кулачок (сжимаем в кулачок). (Видео)



## В) Очки

Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

(Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам)



## Г) Кошка

А у кошки ушки.

Ушки на макушке,

Чтобы лучше слышать

Мышь в ее норушке. (Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх).



## 2. Зарядка для глаз:

- Головку держим ровно, головку не поворачиваем, двигаются только глазки. Посмотрели вверх, налево, направо, вниз.
- Глазками начертите круг, треугольник, квадрат, нарисуйте гриб.
- Закройте глазки.
- Открываем глаза и продолжаем работать.

## 3. Упражнения для улучшения осанки:

1. «Поза дерева». Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойно вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх, ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Удержать позу 15 – 20 секунд.

2. «Медвежьё покачивание». Качаться из стороны в сторону, подражая медведю.

3. «Поза скручивания». Сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижато к спинке. Правой рукой следует держаться за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. То же движение, но в другую сторону.

## 4. Примерные комплексы физкультминуток:

(видео с проведением физминуток при музыкальном сопровождении)

Упражнения выполняются, стоя у парты

Комплекс 1

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс.  
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.
2. И.п. – стойка - ноги врозь, руки вниз.  
1 – руки вверх; 2–3 – наклон вперед, хлопки по коленям; 4 – исходное положение.
3. И.п. – стойка - ноги врозь, руки за голову; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. – основная стойка, руки перед грудью; 1 – руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, руки перед грудью; 1–4 – вращение кисти одной руки вокруг другой; 5–8 – в другую сторону.

#### Комплекс 2

1. И.п. – руки скрещены за спиной с захватом за предплечья (3–4-й классы), руки на пояс (1–2-й классы); 1–2 – подняться на носки; 3–4 – исходное положение.
2. И.п. – основная стойка, руки на пояс.  
1–3 – пружинистые полуприседания; 4 – исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.
4. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс; 1 – прыжком поворот вправо; 2 – исходное положение. То же с поворотом влево.

#### Комплекс 3

1. И.п. – основная стойка, руки вниз. 1–4 – поднимая руки вверх, сжимать и разжимать пальцы; 5–8 – опуская руки вниз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – поворот вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево.
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс; 1 – поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть по колену (1–2-й классы), хлопнуть под коленом (3–4-й классы); 2 – исходное положение. То же другой ногой.

4. И.п. – стойка руки на пояс; 1 – прыжком ноги врозь; 2 – исходное положение. Повторить 3–4 раза.

### **5. Эмоциональный настрой на уроке:**

#### **«ГОРА»**

Люди с самого рожденья

Жить не могут без движенья.

Руки опустите, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! – решили они. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

#### **«СОЛНЫШКО»**

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идёт тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Представьте живот шариком или мячиком. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

### **6. Виды рефлексии:**

#### **«РИСУЕМ НАСТРОЕНИЕ»**

На общем листе ватмана с помощью красок каждый ребёнок рисует своё настроение в виде полоски, облака, пятнышка (в течение минуты). Затем листочки передаются по кругу. Задача каждого: определить настроение друга и дополнить его, дорисовать. Это продолжается до тех пор, пока листочки не вернутся к своим хозяевам.



#### «МЕТОД ПЯТИ ПАЛЬЦЕВ»

М (мизинец) – мыслительный процесс. Какие знания, опыт я сегодня получил?

Б (безымянный) – близость цели. Что я сегодня делал и чего достиг?

С (средний) – состояние духа. Каким было сегодня моё преобладающее настроение, состояние духа?

У (указательный) – услуга, помощь. Чем я сегодня помог, чем порадовал и чему поспособствовал?

Б (большой) – бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья? (видео)

#### **4. Вывод**

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном и воспитательном процессе позволяет снизить утомляемость, повышает работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья, повышению качества знаний.

Включая в урок элементы здоровьесберегающих технологий, делаю процесс обучения интересным и занимательным, создаю у детей бодрое, рабочее настроение, облегчаю преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливаю интерес детей к предмету.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Многие еще предстоит сделать: менять психологию учителя, преодолевать авторитарность и однообразие традиционного урока, постепенно переходить от информационных моделей обучения к моделям усовершенствования личности, на уроках создавать атмосферу доброжелательности, веры в силы и успех ребенка.

#### **5. Ожидаемый результат:**

## Мы и наши дети ЗДОРОВЫ!

Гимнастика, физические упражнения,  
ходьба должны прочно войти  
в повседневный быт каждого,  
кто хочет сохранить  
работоспособность, здоровье,  
полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

### 3. *Подведение итогов. Рефлексия:*

Сегодня на занятии мы с вами:

1. Выяснили, насколько остро стоит проблема здоровья школьников на современном этапе

2. Метод «Работа в группе кооперативного обучения» помог определить ценность здоровья для каждого из вас

3. Метод «мозговой штурм» помог поделиться педагогам опытом работы в использовании здоровьесберегающих технологий в своей практической деятельности

4. Мы освоили методику проведения тренинговых технологий и интерактивных методов «составление кластера», «работа в группах»

-Вы вернетесь в свои классы.... Что бы вам хотелось попробовать в своей практике из увиденного сегодня? (Педагоги высказываются по кругу)



### Список литературы

1. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М., 1994. – 223 с.
2. Варданян М. Р. Имидж педагога как фактор здоровьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая

- педагогика, история педагогики и образования» / М. Р. Варданян. –  
Тобольск, 2007. – 23 с.
3. Сериков С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования, Челябинск, 2002. – 385 с.
  4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121с.
  5. Науменко Ю. В. Теоретико-методологический анализ отечественного опыта здоровьесберегающей деятельности школы / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. – 2004. – № 5. – С. 64 – 94.
  6. Борисова Н.В., Шатохина Л.Ф. Технологические подходы и интерактивные методы. Москва, 2005.
  7. Гоникман, Э.И. Как вытащить себя из стресса/ Э.И. Гоникман,– М., 1996.
  8. Журавлева, Е.Л. Целительные пальчики/ Е.Л. Журавлева,- Кемерово, 1996.
  9. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе/ С.А. Исаева,- Айрис пресс, М., 2003
  10. С. А. Левина, Физкультминутки. Волгоград: Учитель, 2005