**Семинар-практикум на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения ".**

**Кириллова Наталья Анатольевна**

**учитель начальных классов**

**МАОУ «Красногорская гимназия»**

**2021г.**

**Цель:** Содействовать формированию эффективного взаимодействия педагогов и обучающихся через применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

**Задачи:**

1. объективно оценить знания и умения педагогов по применению здоровьесберегающих образовательных технологий в своей профессиональной деятельности;

2. познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на речевое, физическое и психическое развитие детей;

3. содействовать распространению личного профессионального опыта по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

**Ход семинара-практикума:**

*(В начале занятия каждый педагог берёт цветной квадрат.)*

**ВИДЕО – ПРИВЕТСТВИЕ «ДОБРЫЙ ДЕНЬ»**

С прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем семинар-практикум:

«Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса в рамках ФГОС второго поколения ".

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!»

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Еще А. Шопенгауэр говорил*: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».*

Закономерно возросло внимание и к здоровью детей, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

*«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно» -* сказалакадемик, хирург Н. М. Амосов.

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно педагог может сделать для ребенка в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников и себе в том числе, и на своих занятиях, и в общей программе работы образовательного учреждения.

*«Учитель многое может, и, если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми».* профессор С.М. Громбах.

Прежде чем мы обсудим, что же такое здоровьесберегающие технологии и как их применять, педагогу необходимо знать *факторы,* влияющие на снижение здоровья обучающихся:

- длительное отсутствие двигательной активности;

- недостаточная освещенность рабочих мест;

- недостаточный воздухообмен в помещении;

- чрезмерная утомительность учебной нагрузки;

- неспособность детей справиться с учебной нагрузкой (состояние здоровья, медлительность, низкий уровень работоспособности);

- чрезмерная длительность отдельных видов учебной деятельности.

Целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта. Процесс организации здоровьесберегающего обучения должен носить комплексный характер, поскольку, согласно данному Всемирной организацией здравоохранения определению, здоровье представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

С внедрением ФГОС приоритетным направлением деятельности педагога становится программа «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни». Одной из важнейших задач нового этапа реформы системы образования является сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия ценности здоровья.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой.

Наша задача - научить каждого ребёнка безопасному образу жизни, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

В широком смысле под ними можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. В более узком смысле, к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

***К здоровьесберегающим факторам относится***:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в образовании: обеспечение высокого уровня реального здоровья как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; повышение знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; развитие компетентности, позволяющей школьнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи.

**Задачи** здоровьесберегающих технологий:

обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;

снижение уровня заболеваемости учащихся;

сохранение работоспособности на уроках;

формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;

формирование системы спортивно - оздоровительной работы.

**(Из собственного опыта. Презентация)**

Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока. Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех участников образовательного процесса. Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата и повышение интереса к занятиям.

Образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если задействованы различные каналы. Например, от просто прочитанного в памяти остается только 10% информации, от услышанного -20%, от увиденного -30%, от того, что слышим и видим -50%; от того, что используем в своей практической деятельности и в самостоятельном творчестве – 90%. Отсюда вывод: необходимо использовать различные источники информации.

Рациональная организация образовательного процесса предполагает наличие следующих взаимосвязанных элементов:

- соблюдение гигиенических нормативов;

- создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на занятиях.

- применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребёнка;

- совместная работа с психологом по выявлению психологических особенностей учеников для выработки личностно ориентированного подхода;

- использование активно-деятельностных форм организации образовательного процесса;

- создание ситуации успеха и формирование положительной мотивации, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;

- творческий характер образовательного процесса;

- обеспечение прочного запоминания.

**Если занятия связаны с состоянием длительной неподвижности, то применяются следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Динамические паузы** проводят во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**Пальчиковая гимнастика** – тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Она способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах коррекционной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом, а также формирует правильный логопедический длительный выдох.

Перед педагогом, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии*,* стоят следующие задачи:

- объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации;

- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;

- провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;

- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с обучающимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;

- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, обучающихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Сейчас, мы с вами попробуем на практике применить здоровьесберегающие технологии. Пожалуйста, соединитесь в микро-группы по цвету. Каждая группа получит конверт с заданием. Вам необходимо внимательно изучить, а затем продемонстрировать остальным участникам семинара упражнения, связанные с применением ЗОТ. (*Каждой группе раздается конверт с заданием).* Вам дается 2-3 минутки на то, чтобы подготовиться к проведению упражнений.

***1 задание: «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»***

Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травму головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца.

***Задание:*** *Руки вытянуть перед собой – глубоко вдохнуть, отводим руки назад до упора – выдох (на сколько хватит дыхания). Повторять несколько раз.*

***2 задание: «ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»***

Пальчиковая гимнастика – неотъемлемая часть всех коррекционных занятий. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

***Задание:*** *пальчиковая игра "Капуста"*

- Ты пробовал квашеную капусту? Я сейчас тебе покажу, как её нужно готовить, а ты повторяй за мной.

Мы капусту рубим, рубим! («Рубим капусту» на поверхности вооброжаемого стола рёбрами ладоней).

Мы капусту солим, солим! (Обе руки сложены щепотью и «солят»).

Мы капусту жмём, жмём! (Сжимаем и разжимаем кулачки).

Мы морковку трём, трём! (Трём кулачки друг о друга).

Пе-ре-ме-ши-ва-ем! (Перемешиваем «капусту» в горизонтальной плоскости).

В бочки плотно набиваем! (Кладём ладонь на ладонь и «уминаем» капусту).

И в подвалы составляем.

***3 задание: «САМОМАССАЖ»***

Аурикулотерапия – это система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые проецируют все органы и системы человеческого организма. Воздействие осуществляется путём массажа или самомассажа ушной раковины до лёгкого покраснения и появления чувства тепла.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. *(Массаж мышц лица, головы и шеи).*

***Задание:*** *продемонстрируйте аурикулотерапию и самомассаж.*

***4 задание: «КИНЕЗИОЛОГИЯ»***

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Как справедливо заметил Мишель де Монтель: «Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный». Данные упражнения дают возможность осуществлять межполушарное взаимодействие и поддерживать мозг в активном состоянии.

***Задание: «Ухо – нос»*** *Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».*

***Задание: «Горизонтальная восьмерка»*** *Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.*

В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий во время учебного процесса в рамках реализации ФГОС второго поколения прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности и, в целом, на общем состоянии здоровья детей, что выражается в снижении простудных заболеваний.

И в завершении семинара-практикума мы предлагаем вам помедитировать.

*(Включается спокойная музыка «Звуки природы»).*

Закройте глаза. Давайте найдем свое сердце, прижмем обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: тук-тук-тук. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Давайте улыбнемся  и подарим друг другу немного света и теплоты своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку все то, с чем вы пришли сегодня на семинар-практикум: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку то, что получили на семинаре нового.

Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!!

Будьте здоровы!