

# **Мастер-класс на тему «Физкультурные минутки на уроках, как элемент здоровьесберегающих технологий.»**

**Цель:** ознакомление и распространение опыта работы.

**Задачи:**

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

**Оборудование:** электронная презентация, листы формата А 4, ручки

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

## **1. Вступление:**

- Здравствуйте! Сегодня мастер-класс проведу я, учитель начальных классов МБОУ «Анабарская улусная гимназия» Николаева Евдокия Ивановна.

Для проведения мастер-класса мне нужны 3 группы по 4 человека.

## **2. Основная часть. (Погружение в тему). (Деление на 3 группы)**

### **2.1. «Работа в группах». Выявление проблемы.**

**2 группа. Упражнение “Воздушный шар”** (о ценности здоровья для человека). (Раздать листы)

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. На этом воздушном шаре находитесь вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для вас, которые вы возьмёте с собой в путешествие. А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и вам грозит опасность скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из вашего списка. А потом еще 3 слова. Что вы оставили в списке? (Группы зачитывают свои ответы).

- А теперь эти слова распределите на 3 места: 1 место, 2 место и 3 место.

- К какому выводу мы пришли? Что главное в жизни человека?

### **2.2. Объявление темы мастер-класса (Слайд 2 “Тема мастер-класса”)**

- Мы сегодня поговорим на тему «Физкультурные минутки на уроках как элемент здоровьесберегающих технологий». Обратимся к высказываниям великих мыслителей (слайд 3) **Обоснование проблемы**

**- Почему я выбрала эту тему?**

В современных условиях нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения в том числе и наших детей. (Слайд №4)

По данным мин.здрава лишь 14% детей практически здоровы, 50% - имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.

### **2.3. Работа в группах. Составление кластера. (слайд 5)**

**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: (Слайд 6)

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

### **2.4. Практикум**

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

#### **1) Двигательная активность.**

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного тонуса провожу физ. минутки (через 15-20 минут урока). Провожу их учитывая специфику предмета, с муз. сопровождением. (Просмотр физминуток)

#### **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”. Фиксирую психологический климат на уроке, если надо организую эмоциональную разрядку.

#### **Оздоровительная минутка “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.

#### **3) Вокалотерапия (слайд 9)**

### **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” помог определить ценность здоровья для каждого из вас.
3. Мы освоили методику проведения интерактивных методов “составление кластера”, “работа в группах”.

Свой мастер-класс я хочу закончить **легендой**. (Слайд )

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, пытаюсь 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. Спасибо всем за работу!