**Майстер-клас Міні-тренінг «Учитель – учителю»**

**Здоров'язберігаючі освітні технології в початковій школі**

«Успіх – це рух від невдачі до невдачі без втрати ентузіазму».

Уїнстон Черчілль

**Слайд 1** *Звучить фонова мелодія*

Доброго дня шановні колеги. Дозвольте представитися. Я Кравцова О.О., працюю 15 років вчителем початкових класів у Вовчоярівському НВК. І сьогодні я хочу поділитися з вами своїм власним досвідом. До вашої уваги мій майстер-клас, тема якого «Здоров'язберігаючі освітні технології в початковій школі».

**Слайд 2**

Мета тренінгу:

 - ознайомити вчителів з методами й прийомами здоров’язберігаючої технології;

- популяризувати власний досвід роботи;

- сприяти проведенню в початкових класах вправ психологічного та фізичного розвантаження.

**Слайд 3**

Люди завжди запам’ятовують особливий аромат приміщення. Тому я зробила сьогодні свій кабінет неповторним, саме завдяки тонізуючим ефірним маслам лимону, апельсину та ялівцю, які покращать вашу пам’ять, увагу та зміцнять імунітет.

**Слайд 4**

А з яким настроєм ви прийшли на мій тренінг? Виберіть і покажіть «смайлика», який відповідає вашому емоційному стану. Напишіть, будь-ласка, на ньому ваші очікування від тренінгу. (Колеги демонструють свій настрій).

Я бачу, що ви прекрасно почуваєтеся, і сподіваюся ваші очікування справдяться, отже, можна приступати до роботи.

**Слайд 5**

А розпочати свій міні-тренінг хочу з перегляду фрагмента мультфільму «Людвіг ван Бетховен. Біографія». (відеозапис)

**Слайд 6**

Успішні люди починали кар'єру з невдач. Але знаходили в собі сили підняти голову і йти далі. І були праві!

Успіх – це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення. Це розвиток можливостей людини, розкриття її потенціалу.

***Як ви вважаєте, які складові успіху?*** (Прошу вас попрацювати в парах і обрати на листочках відповіді, прикріпіть на малюнок «Складові успіху»).

Складові успіху:

1. Мир у душі.

2. Здоров'я й енергія

3. Ставлення з любов’ю до тих, хто поруч з вами

4. Фінансова свобода.

5. Високі цілі й ідеали

6. Самопізнання та самосвідомість

7. Відчуття самореалізації

**Слайд 7**

Однією зі складових успіху є здоров’я– дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. «Здоров’я - не все, але без здоров’я - нічого» на думку Сократа. Значно легше здоров'я втратити, ніж його відновити.

Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи важлива. Діти приходять до школи не просто вчитися, а вчитися добре. І дуже важливо з перших днів створити їм такі умови, щоб це бажання не згасло. Тому треба прагнути, щоб кожен вихованець повірив у свої можливості, радів дзвінку на урок, зустрічі з учителем, і найголовніше щоб було бажання вчитися. Тільки за таких умов учень зростатиме духовно і розумово. Саме тому я постійно впроваджую в навчально-виховний процес здоров'язберігаючі освітні технології.

 **Слайд 8**

З’ясуємо значення даного поняття. Здоров'язберігаючі технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Здоров’язберігаюча технологія – це сприятливі умови навчання дітей у школі. Грамотно складений розклад уроків, сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог та методик, збалансованість навчального і фізичного навантаження, використання на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, зв'язок навчального матеріалу з життям - це повсякденна діяльність вчителя.

 **Слайд 9**

***Як ви вважаєте, які фактори негативно впливають на здоров'я дітей?*** (відповіді вчителів)

**Слайд 10**

Існує низка соціально-педагогічних, психологічних **факторів, які негативно впливають** на формування здоров’язберігаючого середовища у навчально-виховному закладі. До таких слід віднести: ***(прошу прочитати ланцюжком)***

– постійне збільшення темпу й обсягу навчального навантаження;

– невідповідність програм віковим особливостям учнів;

 – недотримання елементарних фізіологічних, гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу;

– нестача рухової активності;

– недостатня компетенція педагогів з питань здоров’я та здорового способу життя.

Ураховуючи вищенаведе, можна констатувати, що знання, володіння і застосування здоров’язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

**Слайд 11**

Для організації уроку вчителю необхідно дотримуватися таких **основних принципів** навчання й виховання: ***(прошу прочитати ланцюжком)***

1) Правильна організація уроку. (Урахування усіх критеріїв здоров’язбереження на раціональному рівні. Формування в учнів пізнавальної активності, комунікативних здібностей та високого рівня працездатності.)

2) Використання каналів сприймання інформації. (Знання цих каналів дозволить педагогу подавати матеріал таким чином, щоб усі школярі могли його краще і легше запам’ятати. Необхідно пам’ятати про асиметрією мозку кожної особистості. Є три типи особистостей: лівопівкульні особистості, для яких характерне (слухове сприйняття мат-лу); правопівкульні люди – (візуальне сприйняття); рівнопівкульні особистості, у яких (зорово-слухове сприйняття).

3) Урахування зони працездатності учнів. (Підйом працездатності спостерігається після першого уроку і триває до третього. Наприкінці третього уроку показники працездатності зменшуються, а на четвертому і п'ятому уроках стають зовсім низькими).

Для практичного використання запропоновано такий розподіл навчальних предметів за ступенем складності у порядку її зниження: математика, іноземна мова, рідна мова, література, природознавство, фізкультура, трудове навчання, малювання, співи.

Працездатність учнів змінюється і протягом тижня. У понеділок вона дещо знижена через початок тижневої фази входження в навчальну діяльність. У молодших школярів максимуми працездатності припадають на вівторок і четвер. У п'ятницю цей показник поступово знижується внаслідок стомлення. За такими принципами змінюється працездатність дітей і протягом навчального року).

4) Розподіл інтенсивності розумової діяльності. (Організовуючи урок з точки зору здоров’язбереження, необхідно враховувати три основні етапи, що характеризуються своєю тривалістю, об’ємом навантажень та характерними видами діяльності. Зокрема,ефективність засвоєння знань учнями можна розподілити наступним чином: 5-25 а хвилина – 80%, 25-35 а хвилина – 60-40%, 35-40 а хвилина – 10 %. Тому подача нового матеріалу не повинна припадати на завершення уроку, оскільки втома, що виникає наприкінці уроку, є не тільки негативним явищем, а й захисною реакцією організму, стимулятором його відновлювальних процесів. Завданням учителя є зниження втоми, відновлення працездатності учнів, її контроль у процесі навчання, що, своєю чергою, сприяє здоров’язбереженню.)

**Слайд 12**

Видатний педагог К. Ушинський рекомендує: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, вони дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять.»

**Слайд 13**

За словами В.О. Сухомлинського: «Турбота про здоров‘я дитини – найважливіша праця вчителя». Тому пряме покликання кожного вчителя початкових класів, починаючи з 1-го року навчання дитини в школі дбати про збереження та зміцнення здоров‘я учнів, застосовуючи здоров’язберігаючі технології на уроках та перервах, а саме: планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми, змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальні, емоційні, рухові види діяльності; групову й парну форми роботи, проводити ігри, нестандартні уроки, інтегровані уроки.

Пропоную свою систему впровадження здоров’язберігаючих технологій у процес навчання молодших школярів, яка вже апробована і здатна покращити сьогоденні результати стану здоров’я дітей.

**Слайд 14**

**Психорегулюючі вправи**

Під час уроків у школярів з»являються страхи: страх задачі; страх наслідків дій, що можуть не збігтися з тим, чого очікує вчитель. З метою покращення психічного здоровя учнів, пропоную використовувати психорегулюючі вправи.

 Вправа 1. (Мелодія «Спів пташок»)

Сядьте вільно. Розслабтесь. Закрийте очі. Уявіть, що ви пташки. Згадайте, як легко парить в повітрі птах, як спокійно набирає висоту. Ось і ви злітаєте і набираєте висоту. Все вище, вище. Скоро і вершина. Нехай ця вершина сьогодні буде вашим найвищим досягненням. Бажаю вам пташиного польоту на уроці.

Як почуваєтеся?

 Вправа 2.

“Від теплого слова й лід розмерзається.”

- Придумати і сказати своєму сусідові приємне слово, від якого стає тепло на душі.

**Слайд 15**

Вправа 3 «Після грози» (Мелодія «Дощ»)

Заплющіть очі. Ви в лісі. Відгриміла гроза. Пройшов дощ, виблискує мокре листя на березі. На траві – срібні краплі. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається! Ось конвалії – вдихніть їхній чудовий аромат. Вдихайте повільно, рівно, глибоко.

**Слайд 16 Валеологічні вправи**

Введення вправ валеологічної тематики не тільки допомагає привчити дітей до здорового способу життя, а ще й сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

**клацання)** (Релакс мелодія) У вас на столі є картки з їжею. Протягом 10 секунд подивіться уважно на малюнки. Запамятайте місце розташування кожного предмета. Перегорніть їх. У такій же послідовності намалюй ці предмети.

Перевіремо. Які з них приносять користь?

**Слайд 17 Фізкультхвилинки**

Виявивши в дітей перші ознаки перевтоми, практикую на уроках фізкультхвилинки під музику (відеозапис) та з елементами сміхотерапії відеозапис)

Необхідно змінювати вправи кожні 2-3 тижні.

В першому класі необхідно проводити по дві фізкультхвилинки - на 10-ій і 20-ій хвилині кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізкультхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі ).

На уроках математики краще використовувати фізпаузи із називанням чисел. Граючись, дитина краще осмислює, сприймає, запам’ятовує навчальний матеріал.

Раз, два—дерева (встали),

Три, чотири—вийшли звірі,

П'ять, шість — пада лист (нагнулися),

Сім, вісім — птахи в лісі (помах руками в сторони),

Дев'ять, десять—це сунички (підняли руки і голови вгору)

Підняли червоні личка.

**Слайд 18 Музичний супровід** (Класика «Мрія»)

На уроках і перервах використовую нейтральну музику, звуки живої природи, класичну в сучасній обробці.

В музиці знаходиться величезний здоров’язміцнюючий потенціал. Музика знімає стреси, стимулює роботу мозку, підвищує засвоєння мат-лу, сприяє естетичному вихованню.

Дослідження серед 1-4 класів вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам’яті набагато довше.

**Слайд 19 Вправи – енергізатори**

Енергізатор – це коротка вправа, що відновлює енергію класу, створює позитивну психологічну атмосферу в класі.

Використовується не лише для зняття втоми, але й для релаксації.

Вправа «Колективний крик»

Всі стають в круг. Керівник просить всіх присісти. По сигналу керівника всі починають тягнути звук, одночасно піднімаючись. В процесі вставання шум повинен зростати. Піком являється підстрибування з підняттям рук вверх. Потім шум поступово стихає з момента повернення в вихідне положення.

"Шикуймося за зростом"

Процедура: тренер розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за зростом. Можна робити кілька спроб.

**Слайд 20** "Фотомисливець"

Уявіть себе у ролі фотографа, який пішов на полювання, супроводжуючи свою розповідь рухами, які підтверджують слова:

мисливець прокинувся, потягнувся, взув правий чобіт, лівий чобіт, повісив на плече фото-рушницю, відкрив намет і пішов; потім побіг, швидше;

на лугу висока трава (руками нагинати траву); побачив річку, глибоку річку (рухи плавця);

прибіг на галявину, побачив зайця, сфотографував, побачив білку, сфотографував, побачив вовка, побіг назад; глибока річка, висока трава, забіг в намет і закрив його.

**Слайд 21** **Дихальна гімнастика**

Уроки корисно розпочинати з дихальної гімнастики, яка добре очищує дихальні органи, покращує кровообіг, розвиває уяву.

1. Для тренування вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як оплеск в долоні!», «Накачуйте легені, як шини!»

2. Наші пращури, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого можу з'їсти я?» Так чинять всі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, що заховався. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як оплеск в долоні. А видих виконуємо самостійно, ми не звертаємо на нього уваги».

3. «Звуконаслідування». Пригадайте і відновіть різні звуки природи із життя: свист вітру, шум лісу, писк комара, гарчання собаки, звук дзвінка , м’яч пробитий, машинка.

4. «Загони м’яч у ворота». Із олівців викладаємо уявні ворота, а з вати робимо невеличкі кульки, розміром із тенісний м’ячик. Покладіть ватну кульку на край столу чи парти і, дмухаючи на неї, задуйте її в уявні ворота із олівців.

 5. «Свічка». Візьміть вузеньку смужку паперу й, уявили, що це свічка, дмухайте на неї. Струмінь видиху повинен бути без різких коливань – папір контролює рівність видиху.

 6. «Надування кульки». Імітування надування кульки.

**Слайд 22** **Пальчикова гімнастика**

Існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Використовую для відпочинку на уроках, де дітям доводиться багато писати.

1. Забавлянка «Мир»: (усі п’ять пальців витягнуті і розведені – «посварились», потім всі пальці притиснуті один до одного – «помирились»):

Посварились - та одразу

Помирилися – і разом!

2. Забавлянка «Миємо руки»

Узяли пахуче мило,

Добре руки з ним помили та інші.

3. "Струшуємо водичку з рук":

Бризи - вправо, бризи - вліво!

Мокрим стало наше тіло!

4. "Витираємо руки":

Рушничком м’якеньким

ручки витремо швиденько…

5. Пароплав

Пароплав пливе по річці,

І димар димить, як пічка.

6. Замок

На дверях замок висить,

Ми його відкриєм вмить.

Постукали, покрутили

І легесенько відкрили.

7. Віяло

В літню спеку віяло

Вітерцем повіяло.

3 нами вітерець погрався -

І у віяло сховався.

**Слайд 23** **Кольоротерапія**

 Кольори впливають на організм людини. Оберіть на кольоровій карті колір, який вам найбільше подобається.

Дізнаємося емоційне значення кольорів.

Червоний-щастя, надає впевненості, заряджає енергією. Але тривале «спілкування» з цим кольором може викликати агресію. Колір звертає увагу на основне, підкреслює головне.

Жовтий-радість, надає оптимізму, життєвих сил, бадьорить, підвищує соціальну активність, викликає радість, лікує нервове виснаження.

Зелений-спокій, заспокоює, врівноважує, допомагає відпочити очам, зняти нервове перенапруження.

Синій- образа, зосередженість, допомагає сконцентруватися, логічно вирішити проблеми. Гарний для стомлених очей. Особливо корисний для людей розумової праці.

Блакитний-замріяність, заспокоює, утихомирює, знімає втому очей та м’язів.

Фіолетовий-колір свідомої енергії, підсилює інтуїцію, допомагає осягнути суть речей, стимулює інтелект.

Помаранчевий-піднесення, відновлює сили, заряджає позитивом, підвищує настрій, зміцнює волю.

Сірий – сум

Коричневий - втома

Рожевий-заспокоює, покращує настрій, додає мрійливості.

Білий-нейтральний колір, колір очищення і примноження.

Чорний-колір самотності, іноді байдужості..

Так, якщо треба зняти зорову втому, я використовую карти зеленого та блакитного кольору. Достатньо учням 2 хвилини подивитися на ці насичені кольори -і зникає напруження очей.

«Квітка настрою»

Проводиться на початку занять і після. Діти аналізують настрій, поведінку, вчинки, а потім виражають все це у кольорі. Таким чином, діти набувають навичок самоконтролю і вчаться керувати своїми емоціями. Кожному хочеться, щоб його квітка була найкрасивішою. Вчитель за допомогою кольоровою картою може проаналізувати емоції учнів.

 **Слайд 24**

Пропоную протягом 1-2 хвилин розглянути картину та зробити опис картини. А з метою переключення півкуль мозку пропоную учням такі завдання:

- розгляньте осінній пейзаж, зробіть опис цього куточка природи взимку;

- домалюйте на ньому у своїй уяві те що вам би хотілося, дерева, квіти, річку тощо.

Під час виконання таких завдань переключається навантаження з однієї півкулі мозку на іншу, в результаті чого мозок дитини розслаблюється і знову буде готовий до виконання більш складних завдань.

Дуже велике значення має колір наочності на уроці. Червоний колір звертає увагу дітей на головне, підсилює активність на уроці. Орфограма - червоним, інші слова - чорним, а приклад - зеленим або синім кольором.

**Слайд 25** **Аромотерапія**

Ця наука являється майже мистецтвом, яке допоможе відчути впродовж дня вам і дітям гармонію тіла і духа.

 Впродовж уроків учні часто бувають розгублені. В такому випадку допоможуть стимулюючі та тонізуючі ефірні масла, які покращать пам’ять та увагу. Наприклад: грейпфрут, розмарин, лимон.

 Зняти зайву дитячу тривожність вам допоможуть масла бергамоту, лаванди та м’яти. Зняти почуття напруги та нервозності, особливо на початку учбового року в шкільних приміщеннях допоможуть аромати герані, лаванди або іланг-ілангу.

 Суміш масел сосни, м’яти та лаванди вбиває мікроби та стафілококи. В кожному кубічному метрі учбового приміщення приблизно 9000000 мікробів (в той час, як у лісі їх 5, а у міській кімнаті 20 000) Тому разпилення таких сумішей, (розчинених водою) допоможе майже повністю відновляти мікрофлору приміщення впродовж дня.

 Випалення ефірних масел також допомагає осіданню пилу. При вдиху ефірні масла діють антівірусно, зупиняють розмноження багатьох бактерій.

Під час епідемії грипу впродовж чотирьох тижнів два рази на день ми ароматизували клас евкаліптовим маслом. Завдяки цьому значно знизилась кількість школярів, яких до цього постійно непокоїли нежиті та запалення носоглотки. А головне: захворюваність під час епідемії грипу в класі була практично відсутня.

 **Слайд 26** **Ігри та ігрова терапія**

Гра - найулюбленіша форма роботи для дітей, особливо молодшого шкільного віку.

Гра «Шифрувальники»

У кожному рядку треба знайти «зайву» літеру. Скласти всі «зайві» літери з кожного рядка і прочитати слово. Перемагає та команда, яка швидше і правильніше виконає завдання.

ООООООООЯОООООООООО

ВВВБВВВВВВВВВВВВВВВВВ

ИИИИЛИИИИИИИИИИИИИИИ

ДУДДДДДДДДДДДДДДДДДДД

ТТТТКТТТТТТТТТТТТТТТТТТТ

АООООООООООООООООООО

Гра «Засели будиночки — роди»

Для цієї гри виготовляються 3 будиночки з прорізами: чоловічий рід, жіночий рід і середній рід. Клас поділяється на 3 команди (3 ряди). Кожна команда отримує свій будиночок — рід. На столі у вчителя картки із надрукованими словами. Будиночки прикріплені до дошки. Учні по черзі підходять до столу, вибирають картку зі словом і заселяють у будиночок. Перемагає той ряд, який швидше заселить свій будиночок.

Пантоміма «Цифри»

Прошу вийти до до дошки: «Зараз ми будемо писати цифри у незвичний спосіб.

Цифру 1 «пишемо» носом (кажемо і виконуємо),

цифру 2 – підборіддям,

цифру 3 – правим плечем,

цифру 4 – лівим плечем,

цифру 5 – «пишемо» правим ліктем,

цифру 6 – лівим ліктем,

цифру 7 – правим коліном,

цифру 8 – лівим коліном,

цифру 9 – правою ногою,

а десяточку – «хвостиком».

«Світлофор»

Вам потрібно рухатися, Якщо скажу: «Червоний!», присісти; якщо «Зелений!» – учасники продовжують іти і плескають у долоні; якщо «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко.

«Хендбол».

Учасники стають у коло, нахиляються вперед, опускають руки, намагаючись торкнутися носків взуття. Ноги на ширині плечей. Зовнішні сторони ніг учасників, які стоять поруч, повинні бути щільно притиснуті одна до одної (начебто утворюється щільне коло ніг). Тренер пояснює правила гри. Ми будемо грати у футбол руками. Тому, до чиїх рук потрапить м’яч, повинен його закинути до «воріт» (між ніг) суперника. Усі обороняють свої «ворота» руками. Ті, до чиїх воріт м’яч влучить один раз, прибирають із захисту одну руку (ховають за спину). Ті, до чиїх воріт м’яч влучить вдруге, повертається на 180, і вже у такий спосіб захищають свої ворота.

**Слайд 27** **Технологія «Письмо з мішечками»**

 Діти пишуть, тримаючи на голові мішечки з морською сіллю. Мішечки нагадують про правильну поставу, зміцнюють м’язи спини та шиї. Водночас морська сіль у мішечках оздоровлює органи дихання.

**Слайд 28**  **Арт-техніка**

В основі арт-техніки лежить творча діяльність у першу чергу малювання. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття.

Вправа «Злість. Агресія»

Підготуйте необхідні для малювання матеріали. Закрийте очі і постарайтеся згадати ситуацію, в якій ви відчували найсильнішу злість. Спробуйте повністю сконцентруватися на цьому почутті. Якщо це вдалося, відкрийте очі і мовчки починайте малювати. Ви можете зобразити і інші негативні емоції.

 Можливі й такі інструкції:

 1. Намалюй себе у хвилини гніву (злості, люті).

 2. Намалюй портрет дуже агресивного (злого) людини.

Роботу можна нікому не показувати. Вчиніть з малюнком так, як вам хочеться. При бажанні виправте або знищіть роботу будь-яким способом (зімніть, порвіть, спаліть і т. п.). Так ви купуєте владу над своїми почуттями.

Техніка «Бруднування»

Такою технікою виконуються малюнки дошкільнят і молодших школярів в абстрактній манері. Вони мають схожість з малюнками дообразотворчого періоду. Це неструктуровані зображення, для яких характерним є відсутність сюжету, поєднання абстрактних форм і колірних плям. Крім зовнішньої подібності зображень є схожість в способі їх створення: ритмічності руху руки, композиційної випадковості мазків і штрихів, розмазуванні й розбризкуванні

Технологія «Штрихування, каракулі»

 Штрихування – це графіка. Зображення створюється за допомогою олівців та крейди. Під штрихуванням і карлючками в нашому випадку розуміється хаотичне або ритмічне нанесення тонких ліній на поверхню паперу, стіни, мольберта та ін.

**Слайд 29** **Висновки**

Батьки довіряють вчителям найцінніше, що в них є - свою дитину. Завдання педагога не тільки дати учневі знання, а й зберегти його фізичне, моральне, психічне та соціальне здоров’я.

Впровадження системи здоров’язберігаючого навчання позитивно вплинуло на стан здоров’я і якість навчання моїх учнів.

Тому, шановні колеги, експериментуйте, запроваджуйте нове і обов’язково тернистий шлях доведе вас до успіху.

Бажаю здоров’я Вам та вашим дітям!

На згадку про сьогоднішній тренінг, я підготувала для вас ось такі методичні посібники.

Дякую за увагу.