**Зам. директора Шакирова Л.В.**

**выступление на педагогической гостиной**

**7.05.2013г.**

**Разговор о самом главном**

 **“Забота о здоровье - это важнейший труд учителя”.
 В.А. Сухомлинский**

**СЛАЙД 1**

Уважаемые коллеги! Вопрос здоровьесбережения на занятиях и на уроках в целом затрагивался в нашем учреждении не раз т.к. мы являемся неотъемлемым звеном общего образования и самое главное - все мы, прежде всего мамы. И мы видим на примере своих детей, сколько приходится прикладывать физических усилий современным школьникам, которые хотят в этой жизни достичь значимых результатов. Все мы понимаем, что это важно.

**СЛАЙД 2**

Современная школа претерпевает ряд очень сложных реформ и отношение к ним в обществе неоднозначны. Разработаны ряд законопроектов, государственная программа, целью которой является обеспечение соответствия качества российского образования меняющимся запросам населениями и перспективным задачам развития российского общества и экономики.

Говоря о повышении качества нужно понимать весь спектр действий, направленных на достижение этой цели: инновации, апробации, внедрение новых предметов, ФГОС, инновационных технологий, форм и методов, системы дистанционного образования, идеи создания модульных курсов школьного обучения в рамках Всероссийского образовательного портала и т.д.

По - словам Валентина Носкина, доктора физико-математических наук, профессора, проректора Московского института открытого образования:

- Всё, что касается реформы образования – оно естественно. Мы идём к электронному образованию. И сколько бы там ни говорили о том, что у детей исчезают навыки ручного письма, чтения книг по бумажным носителям и так далее – никуда не денешься, всё равно, это будет.

**СЛАЙД 3**

Познакомиться с приоритетами направлениями государственной политики в сфере реализации государственной программы на 2013-2020 годы вы можете на сайте или скачать у меня.

 И одно, из приоритетных направлений как раз является сохранение и укрепления здоровья детей и подростков.

**СЛАЙД 4**

Поэтому мне бы хотелось еще раз поговорить о здоровьесбережении для того, чтобы сказать вам: " Каждый из нас, должен на каждом своем занятии активно использовать эти методы, а по другому и быть не может.

Здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья - это прежде всего процесс социализации - воспитание. О преимуществах здорового образа жизни ЗОЖ знают практически все. И если взрослый волен самостоятельно делать выбор в пользу физической активности или отказаться от нее, исходя из жизненного опыта, то здоровье молодого поколения - в руках родителей, педагогов, государства. Направить, подсказать, создать условия, просветить, сформировать здоровые привычки, потребность в спорте, в движении - прямые обязанности старшего поколения.

**Слайд 5**

Сегодняшняя статистика показывает, что из года в год все меньше и меньше здоровых детей. Сегодня каждый пятый школьник оканчивает школу с хроническим заболеванием или даже инвалидностью. По данным медиков ухудшение состояния здоровья происходит в 7 лет, в 10 лет и в период с 12 до 17 лет.

**Слайд 6**

 В школу поступают примерно 70% здоровых детей, а среди выпускников таковыми оказываются только 10%.

**Слайд 7**

В чём причины?

1. Перегрузки в процессе обучения,

2. Нехватка двигательной активности,

3. Несоответствие материально-технической базы школы санитарно-гигиеническим требованиям, (мебель, освещение, температурный режим…)

4. Питание школьников, медицинское обслуживание.

5. Тотальная компьютеризация учебного процесса и свободного времени ребят.

**Слайд 8,9,10**

Российская педагогическая энциклопедия определяет) здоровье детей как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. "Среда" сейчас такая, что её трудно чем-нибудь уравновесить, и всё-таки делать эти попытки стоит.

**Слайд 11**

Для сохранения здоровья детей необходимо использовать: здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Сущность здоровьесберегающего занятия состоит в том, что это занятие обеспечивает ребёнку и педагогу сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца занятия, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

**Слайд12**

принципы здоровьесберегающего занятия, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья.

 Это:

принцип двигательной активности;

принцип оздоровительного режима;

принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;

принцип реализации эффективного закаливания;

принцип психологической комфортности;

принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка (учёт темперамента);

**Слайд 13**

Для реализации данных принципов выбраны и систематизированы педагогические методы и приёмы обучения.

**I.Технологии сохранения и стимулирования здоровья т.е** повышение двигательной активности детей.

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни на занятиях не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление. Достаточно всего 3-4 упражнений, чтобы снять усталость:

**Слайд 14**

 К таким технологиям можно отнести:

1.Стретчинг. Специально разработанный комплекс упражнений, направленный на то, чтобы все суставы стали подвижными и гибкими, а мышцы подтянутыми и эластичными. Пример с занятия.

**Слайд 15**

2.Динамические паузы или физминутки - гимнастика для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления плечевого пояса и рук, для снятия напряжения с мышц туловища.

**Слайд 16**

3.Гимнастика пальчиковая - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев, ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. А также массаж кистей, отдельных пальцев, фаланг, имитация различных движений и предметов, складывание предметов (бусины, спички, пуговицы), рисование на песке, воде…

**Слайд 17**

4. Гимнастика дыхательная. Нарушения газообмена в легких и, особенно, нарушения акта **дыхания** присущи многим болезненным состояниям. В ряде случаев специальная лечебная физкультура может разительно улучшить самочувствие и общее состояние человека. Прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. На 3шага вдох, 3 шага выдох, 4 шага задержка

**Слайд 18**

5.Гимнастика для глаз улучшает кровоснабжение, тренирует глазные мышцы, увлажняет слизистую оболочку, снимает усталость и напряжение.

**Слайд 19**

6. Организация работы в режиме смены рабочей позы (пример одной из московских школ, стояние за партой, смена месторасположения, высоты парты тд журнал инет?)

**Слайд 20**

7. Витаминизация (сами родители - аллергики),и ароматерапия. Ароматерапия - это не только лечение с помощью эфирных масел, но и использование их в различных сферах жизни и деятельности человека. Методы применения эфирных масел это- ароматизация воздуха и ингаляции, ванны, компрессы, растирания, массаж, бани, сауна.

**Слайд 21**

**II. Технологии обучения здоровому образу жизни**

1.Физкультурные занятия (разучивание спортивных игр на занятиях, мероприятиях, секциях)

2.Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) Для снятия психо-эмоционального напряжения стресса, общей агрессии, направлены на мыщечную релаксацию, улучшения самочувствия, активности и настроения, концентрация внимания. Их можно использовать как физкультминутки в течение занятия.

3.Занятия из серии «Здоровье» (беседы о вредных и полезных привычках, навыки самосохранения в чрезвычайных ситуациях) МНОГО ПАМЯТОК.

**Слайд 22**

4. Самомассаж помогает лучше выполнять физическую работу, при долгом монотонном действии, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность отдыха. Установлено, что 5-8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20-30 минут пассивного отдыха.

**Слайд 23**

**III. Коррекционные технологии (слайд)**

Не менее важным является эмоциональный климат урока. "Самые здоровые и красивые люди - это те, которых ничего не раздражает", - говорил Г. Лихтенберг.

1. Комфортное начало и окончание занятия обеспечивает положительный эмоциональный настрой обучающихся.

**Слайд 24**

Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"

б) умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе"

Эмоциональный климат занятия во многом зависит от доброжелательного тона педагога, от юмористической составляющей педагогического общения. Это мощный противовес состоянию утомления. Полезная для здоровья "встряска" необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой.

**Слайд 25**

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество, способствует повышению самооценки; учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций и мыслей; при групповой работе она развивает в человеке важные социальные навыки. Здесь важен не результат, а процесс. Занятие арт-терапией дает человеку возможность укрепить свою память, развить внимание, мышление и навыки принятия решений. Сейчас используются различные виды терапии: все виды рисунка (рисунок, живопись, графика, монотипия и др.), мозаика и коллажи, работа с гипсом и боди-арт, лепка, фотография, музыкотерапия, танцевальная терапия, этнотерапия, драматерапия, сказкотерапия и т.д. Модно сейчас библиотерапия.

**Остановлюсь подробнее на нескольких для примера.**

**Слайд26**

2. Цветотерапия.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека - вызывать чувство радости или грусти, возбуждать или успокаивать, создавать различные ощущения.

Если человек устал от одного цвета, то надо посмотреть на противоположный. Красный цвет всегда влияет на физическое состояние, жёлтый - на умственное, а голубой - на эмоции.

Красный и оранжевый - активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности. Жёлтый - цвет хорошего настроения. Под воздействием жёлтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача. Зелёный - создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.

**Слайд27**

4. Музтерапия. (слайд)

Использовать приятную музыку в лечебных целях начали очень давно. Целители Древнего Китая и Древней Индии одними из первых обратили внимание на то, что вызываемые приятными мелодиями эмоции стимулируют обмен веществ и кровообращение, улучшают работу головного мозга и центральной нервной системы.

Музыка, воздействуя на кору головного мозга, вызывает ассоциации, которые могут быть и стимулирующие и успокаивающие. Музыкальное сопровождение используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения. Целесообразно прослушивание произведений инструментальной классической музыки с целью изменения настроения участников, отвлечения их от переживаний, уменьшения тревоги, снятия усталости, отдыха, восстановления работоспособности.

 А также для прослушивания могут быть использованы и звуки природного естественного происхождения: пение птиц, шум волн, раскаты грома, шум листвы, дождя и другие. Эти звуки способствуют расслаблению организма с последующей его активизацией.

**Слайд 28**

5. Сказкотерапия – метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. В сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки, анекдоты. Это связано с тем, что смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном.

Сказкотерапия – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитание, образование, развитие личности и коррекция поведения.

**Слайд29**

Слайд 7. Внедрение новых форм организации занятия, позволяют уменьшить негативные факторы снижения роста, развития и здоровья детей. Например:

заслуга интерактивного обучения как более новой формы в том, что данная практика преподавания снимает, следующие факторы риска:

стрессовую педагогическую практику;

интенсификацию учебного процесса;

несоответствие методик, форм и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

**Слайд 30**

Важным является и тот факт, что в полноценном обучении участники взаимодействуют и с физическим, и с социальным окружением, и с изучаемым содержанием. И все три вида активности взаимосвязаны, разнообразны и в обязательном порядке присутствуют на уроке, занятии . Назовем их.

Физическая - меняют рабочее место, пересаживаются; говорят, пишут, слушают, рисуют и т.д.

Социальная - задают вопросы, отвечают на вопросы, обмениваются мнениями и т.д.

Познавательная - вносят дополнения и поправки в изложение учителя, сами находят решение проблем, выступают как один из источников профессионального опыта и т.д.

Традиционный авторитарный стиль преподавания при интерактивном обучении меняется - учитель выступает в роли консультанта. А его задача - создать условия для самореализации личности, проявления инициативы учащихся, самостоятельного решения проблем, сбора новых данных. Подробнее о данном методе у меня возьмете

**Слайд31**

8. Здоровье самого педагога

Немало важным является сохранение здоровья самого педагога.

А здоровы ли наши педагоги? Исследования специалистов подтверждают, что (слайд) учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для учителей со стажем работы в школе 15 - 20 лет характерны "педагогические кризы", "истощение", "сгорание". У трети учителей показатель степени социальной адаптации нередко ниже, чем у больных неврозами.

Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина и шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег. Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль педагога. Педагог - напряжение. А если попробовать не надевать привычную маску, попробовать остаться собой - отдыхающим, собой - любующимся природой? И, поймав себя вновь на напряжении, вернуться в выбранное, оптимальное для вас состояние. *Как узнают русских за границей*

**Слайд 32-43**

Тест - тренинг (слайд) "Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать.

**Слайд 44**

Пропишите себе рецепт оздоровления. Ведь оздоровление в школе должно начинаться именно с нас А как один из рецептов возвращения к ЗОЖ - УЛЫБКА! (слайд) У улыбки много чудесных свойств, это доказывают серьёзные научные исследования психологов, физиологов.

1. Она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.

2. Улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.

3. Заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило

Теперь давайте попробуем вернуть её себе! Способ можно выбрать любой: просто улыбнуться; вспомнить что то приятное;

И давайте помнить о том, что Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

**Слайд 45**

Такда будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: "Здоровье не всё, но всё без здоровья - ничто"