**Творческая работа**

**«Я – учитель здоровья».**



Преподаватель истории и обществознания

 филиала

МБОУ «Чулковская СОШ»

Скопинского муниципального района Рязанской области

«Секиринская ООШ»

Черкасова Ирина Валерьевна

 Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья вводится, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

 Острой социальной проблемой остаётся ухудшение состояния психического здоровья детей, а также потребление психоактивных веществ. Увеличилось количество детей, состоящих на учёте по злоупотреблению ненаркотическими средствами в 4 раза и алкоголем – в 3 раза.

 **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Считается, что здоровье ученика в норме, если:

**в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;

**в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;

**в эмоциональном плане** – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;

**в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самостоятельность.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Поэтому я стараюсь, чтобы каждый урок был для учащихся интересен.

 С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока математики. Мои первые фразы в начале урока могут звучать по-разному, но всегда доброжелательно. Например:

Как я рада вас видеть! Усаживайтесь, мне поскорее хочется начать общаться с вами…

Какой сегодня замечательный день, какие хорошие у вас лица и умные глаза, приступим к делу.

Добрый день всем! Надеюсь, вы все здоровы и дома у вас все в порядке. Сегодня у нас на уроке будет много интересного.

Давайте повернемся друг к другу и улыбнемся!

 На каждом уроке  уделяю достаточное внимание вопросам сохранения здоровья: включаю в урок  ***задачи,*** которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах.

    Начинаю уроки   с ***воспитательного момента***, которые назвала **«Минутки  здоровья».** К примеру, напоминаю учащимся о правильной осанке: “Что такое осанка? Осанка – это привычная поза спокойно стоящего или сидящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью: нарушает работу внутренних органов. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка. Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придает человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность”. Учащимся предлагаю  принять правильную осанку: опустить плечи, соединить лопатки, поднять подбородок, втянуть живот, и соблюдать правильное положение в течение урока.

       Для диагностики эмоционального состояния учащимся предлагаю  заполнить  ***листы настроения*** как в начале урока, так и в конце его, перед контрольными  и после контрольных работ. Учащиеся  закрашивают цветным карандашом (или рисуют) ту физиономию, которая соответствует их настроению.

           В своей практике использую элементы ***хромотерапии*** – лечение цветом. С этой целью на уроке использую карточки, таблица, изображение фигур на компьютере определенного цвета, что влияет на физическое и психическое состояние: *Синий цвет снимает головную боль, красный – повышает работоспособность, желтый – улучшает настроение, зеленый цвет используют для коррекции зрения.*

***Например, «Найди пару»* (привести в соответствие столбцы):**

|  |  |
| --- | --- |
| Вспомогательная историческая наука | Что изучает |
| 1. нумизматика | А) наука о времени |
| 2. геральдика | Б) наука о мерах длины, объема |
| 3. метрология | В) наука о монетах (деньгах) |
| 4. хронология | Г) наука о гербах |

Ответы занесите в таблицу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

***Работа со зрительными метками***.

*Соотнесите высказывания с личностями, которым они принадлежат:*

|  |  |
| --- | --- |
| высказывания | личности |
| 1. «Мы своих холопов жаловать и казнить вольны» | А) Олег |
| 2. «Иду на Вы» | Б) Владимир Святославович |
| 3. «Да будет это мать городам русским!» | В) Иван Грозный |
| 4 «Скажите царям вашим так: я крещусь, ибо еще прежде испытал закон ваш и люба мне вера ваша и богослужение, о котором рассказывали мне посланные нами мужи» | Г) Святослав Игоревич |

*Соотнести имена правителей и события, произошедшими в их правление:*

|  |  |
| --- | --- |
| имена | события |
| 1.Юрий Долгорукий | А) завершилось объединение русских земель, сложилась территория единого Русского государства |
| 2. Иван III | Б) послал приглашение своему союзнику: «Приди ко мне, брате, в Москов» |
| 3.Василий I | В) убийство Бориса и Глеба |
|  | Г) принял вызов и двинул свои полки навстречу «железному хромцу» - Тимуру |

 Соотнесите понятия и их определения:

|  |  |
| --- | --- |
| понятие | определение |
| 1. летописи | А) церковные сочинения о выдающихся русских людях – князьях, деятелях церкви |
| 2. фольклор | Б) погодные изложения важных событий |
| 3. жития | В) повествования, посвященные знаменательным событиям в жизни страны |
| 4. сказания | Г) песни, сказания, поговорки, былины, сказки, пословицы |
|  | Д) сочинения о дальних путешествиях |

Упражнение ***«Буратино».*** Учащимся предлагается закрыть глаза, представить, что нос стал как у Буратино  и, обмакнув нос в чернильницу написать, например слово «вотчина», «христианство», и др..

* **Гимнастика для глаз** по схемам (Приложение №1)

                    если ко мне  приходит перевозбуждённый класс (например, с физкультуры), провожу  упражнения ***«надувание воздушного  шарика»*** или «***сдувать пушинку с ладони»***, при этом соревнуясь, кто её удержит дольше (упражнения на «выдох»)

  если класс пришёл вялый, «спящий», мы делаем  ***упражнение «нюхать что-то приятное»*** (например, розу, арбуз, клубнику – кому что нравится)  - упражнения на «вдох».

Внедрение вышеуказанных методов и приемов  ведет к положительной динамике по снижению отклонений состояния здоровья школьников

***Главный принцип моей педагогической тактики*** состоит в том, что я, как  учитель стараюсь никогда не  «навязывать» ученику информацию (в любой форме - фактов, правил, закономерностей, советов, нравоучений), а ученик должен запросить её у меня и получить требуемый ответ.

Таким образом, ***моя задача как  учителя - научить учащегося спрашивать***. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задавать (сформулировать) вопрос.  Поэтому на своих уроках очень часто применяю ***прием «Толстые и тонкие вопросы»***, так как считаю, что умение задавать вопросы напрямую связаны с здоровьесберегающими образовательными технологиями. Задание вопросов – это:

           проявление и тренировка познавательной активности, а она тесно связана с адаптационной способностью, умением и готовностью находить оптимальные варианты решения в различных ситуациях, включая и те, которые представляют риск для здоровья.

         показатель включённости ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности (в состоянии утомления, безразличия и т.п., учащиеся вопросов не задают).

         показатель адекватно развитых коммуникативных навыков: застенчивый, «закомплексованный», боящийся учителя ребёнок вопросов задавать не будет, в результате возрастает багаж непонятного учебного материала, что ведёт к переутомлению и снижению интереса к обучению. Конечно, это резко отражается на успеваемости.

 Таким образом, можно заключить, что количество и качество задаваемых учеником вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренирует его успешность в учебной деятельности. Соответственно, по тому, как и какие вопросы, задают мне ученики на уроке, я сужу о своем профессионализме: все ли я сделала так?  Полушутливая фраза о том, что «если вопросов не задают - это значит, что или всё понятно, или ничего не понятно», на мой взгляд  - не верна. Это признак или безразличного отношения к полученной информации, или неуважения к её источнику, или низкого уровня слушателей. В школе - и то, и другое, и третье - показатель недостаточной квалификации учителя.

Например,  при изучении темы «Многочлен стандартного вида»  во время проведения презентации ответов прошу, учащихся  задать вопросы на понимание, тем, кто презентует свой ответ по схеме:

* **Простой вопрос** – дать ответ на вопрос***,..(*** Кто из русских князей был одновременно внуком киевского князя и византийского императора?
* **Уточняющий вопрос** -  Вопрос начинается со слов «Если я правильно понял…?», «Я могу ошибаться, но, по моему, ты  сказал о …»»то есть ты говоришь, что…».
* **Творческий –** «Что изменилось бы, если…?»
* **Вопрос – интерпретация** (объясняющие вопросы)- вопросы начинаются со слов «Почему…?»… Многие великие князья и государи чеканили монету, ставили на ней свое имя. На монете Ярослава Мудрого изображен Георгий Победоносец. Почему?

**Практический вопрос** – вопрос направлен на взаимосвязь теории и практики.  Напишите крылатые выражения, связанные с отечественной и всемирной историей, которые употребляют в указанном смысле:

А) совсем не уважать кого-либо, относится с пренебрежением

Б) праздно проводить время, бездельничать

* Такой плакат весит у меня  в кабинете, и оказывает большую помощь учащимся при формулировке вопросов.

Мои учащиеся знают, что на таких уроках, можно получить высокий балл не только за саму презентацию ответа, а за нестандартный вопрос. Таким образом на уроке создается ***ситуация*** ***успеха***, которая благосклонно влияет на самочувствие учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

1. ***Созданы условия для полноценного проживания ребенком***

 ***детства за счет применения современных образовательных технологий, личностно ориентированного обучения.***

***2. Созданы условия для развития творческих способностей детей, раскрытия их индивидуальности, созданы предпосылки для дальнейшего их развития в среднем звене.***

***3.Каждый ребенок ощущает себя личностью с присущими только ему индивидуальными особенностями и способностями, чувствует себя успешным человеком.***

***4.Сохранено и укрепляется в процессе учебы интеллектуальное, нравственное, психологическое , физическое здоровье школьников.***

***ПРИЛОЖЕНИЕ №1***

***Физкультминутки, применяемые на уроках.***

***Физкультминутка №1*** *для снятия утомления с туловища*

              *Стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз направо. Резко повернуть таз налево. Во время повторов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.*

              *Стойка ноги врозь, руки за голову. Круговые движения (3) в одну сторону, затем в другую. Руки вниз потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.*

              *Стойка ноги врозь. Наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх. Исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.*

**Физкультминутка №2** для снятия утомления с плечевого пояса и рук

              *Сидя или стоя, руки на поясе. Правую руку вперед, левую вверх. Переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями голову наклонить вперед. Темп средний*

              *Стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Свести локти вперед, голову наклонить вперед, локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслаблено. Темп медленный.*

              *Сидя, руки вверх. Сжать кисти в кулак, разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний*

**Физкультминутка №3** Гимнастика для глаз

1*. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд (в течение 2 мин.).*

*2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (в течение 1 мин.).*

*3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (2 мин.).*

*4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.*

*5. Быстро моргать в течение 1-2 мин.*

*6. Закрыть веки. Массировать их круговыми движениями пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем, наоборот) в течение 1 мин.*

*7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.*

*8. Упражнения делаются стоя. Взглянуть на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.*

*9. Стоя водите глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.*

10. *Стоя взглянуть в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый 10-12 раз. Затем 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.*

**Физкультминутка №4**  ***Упражнение по профилактике нарушения зрения***

* 1. *вертикальные движения глаз вверх – вниз;
	2) горизонтальное вправо – влево;
	3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
	4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;
	5) по периметру класса расположены плакаты с  начерченными  произвольными кривыми (спираль, окружность, ломаная); предлагается глазами «нарисовать» одну из понравившихся фигур несколько раз в одном, а затем в другом направлении*.

 *Приложения2*

**Упражнения для динамических пауз**

Также важно включать в физкультминутки профилактические **упражнения для глаз**. Например, упражнение для глаз – **«Раскрашивание».** Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

**«Круг»**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

**«Квадрат»**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата. А так же следующие упражнения:

* Закрыть глаза. Массировать надбровные дуги легкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску (2-3 раза)
* Открыть глаза и посмотреть на цветок, нарисованный на стекле, затем перевести взгляд на вид из окна (5-6раз)
* Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты (класса), переводите взгляд на кончик носа, а затем на правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите.

Также обязательны и **упражнения на релаксацию**. Например, игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

- Дети удобно усаживаются, закрывают глаза, учитель произносит слова:

Напряжение улетело…

И расслабленно всё тело,

И расслабленно всё тело…

Будто мы лежим на травке…

На зелёной, мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки тёплые у нас…

Дышится легко… Ровно… Глубоко…

Губы чуть приоткрываются…

Всё чудесно расслабляется…

Нам понятно, что такое

Состояние покоя…

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:** наклоны и повороты оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяет их кровенаполнение . все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность. Например, не поворачивая головы (голова прямо), делать медленные круговые движения глазами вверх-влево-вниз-вправо и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 3-4 раза.

В своей работе учитель так же может использовать **оригинальную гимнастику.**

Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков. По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение глаз, с доброй усмешкой на лице, положительно отражается на формировании организма.

1. Сложная экологическая обстановка делает особенно необходимым проведение массажа щитовидной железы, который можно выполнить следующим образом.

Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь. Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук {a}

Произношение звука (и) в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек.

Проговаривание звука (о) приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.

Чередование звуков (о), (и) массирует сердце

2. К упражнениям второй группы можно отнести так называемый гигиенический массаж. Он улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать мышечное напряжение на лице, шее руках

Массаж так же носит профилактических характер против простудных заболеваний, ангин, катаракты верхних дыхательных путей.

Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз.

3. Для правильной ориентации дыхания проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара», «Согреть руки», «Лилия» и др.

«Поймать комара»: разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара. Медленно сводите руки, чтоб его не испугать. При этом беспрерывно произносите звук (з). прихлопните комара и быстро разведите руки – получится автоматический вздох.

4. Еще одну группу упражнений составляют приемы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение. В этом случае особенно важным являются голос учителя и его внутреннее спокойствие. При этом максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов

«После грозы»: закройте глаза. Вы – в лесу. Отгремела гроза. Прошел дождь, блестит мокрая листва на березах. На траве – серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши – вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.

5. Следующая группа упражнений называется «Оживлялки»

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши “горели”. Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

потягивание за мочки сверху вниз;

потягивание ушной раковины вверх;

3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно “разбудить” детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

«Оживлялка», в которой все слова изображают движениями рук.

Лети, летит по небу шар, по небу шар летит.

Но знаем мы, до неба шар никак не долетит.

Сидя на стуле ноги вытянуть вперед. Носочки потянуть от себя, на себя. Чередовать 6-7 раз. Упражнение восстанавливает кровообращение.

Сесть прямо, завести руки за спинку стула и сцепить кисти в замок. Потянуть руки в низ, а спину прогнуть. Затем выпрямиться. Повторить 5 раз. (Профилактика сколиоза).

Потереть с силой ладошки друг о друга в течение нескольких секунд, пока не загорят. (Массаж нервных окончаний)

**Формирование мотивации к здоровому образу жизни**

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

**Рекомендуемая литература.**

1. Дронов А.А..Профилактика и коррекция плоскостопия

2. Воротилкина И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе //
№ 4. С. 72.

3. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей

4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий

5 Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях

6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра /

7. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе

8. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. -