

Мастер-класс «Применение здоровьесберегающих и здоровьесохраняющих технологий на уроках – это радостный настрой по жизни».

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я работаю учителем музыки в муниципальном общеобразовательном учреждении «Ястребовская средняя общеобразовательная школа имени И. И. Золотухина». Меня зовут Захарова Татьяна Владимировна.

Я очень рада с вами познакомиться на очном туре обратного конкурса «Учитель здоровья России – 2016 года». Прежде всего, хочется пожелать финалистам конкурса творческих успехов, победы и здоровья.

Мы с вами все педагоги и знаем, что здороваясь, мы желаем друг другу здоровья, потому как здоровье – это самая главная ценность.

(Включается фоновая мелодия Б. Коха «Время назад»). Поэтому, я предлагаю вам закрыть глаза, возьмите за руку сидящего рядом человека, почувствуйте его тепло, пожелайте здоровья себе, друг другу, природе, всем живущим на планете Земля. Откройте глаза, отпустите руку соседа, повернитесь друг к другу, улыбнитесь соседу справа, затем соседу слева, очень хорошо, а теперь улыбнитесь мне.

(Музыка выключается).

В рамках мастер - класса я хотела бы поделиться своим опытом и продемонстрировать Вам эффективные приемы формирования у школьников ответственного отношения к собственному здоровью.

Моя задача доказать вам, что применяемые мною здоровьесберегающих и здоровьесохраняющих технологии помогают школьникам развивать интеллект, внимание, память, гибкость и скорость мышления, хороший, правильный, радостный настрой по жизни.

Работая вместе со мной на мастер-классе, вы всегда будете в хорошей рабочей форме, энергичны, радостны, готовы к новым делам и событиям. А это - хорошее здоровье, готовность воспринимать новую информацию, это возможность делать то, что вы хотите, и то, что вам нравится.

Итак, для работы нам потребуется секундомеры, которые есть у вас в мобильных телефонах, ручки, листочки для записи результатов тестирования и таблицы Шульте. *(Участникам раздаются таблицы Шульте)*.

Направляем свой взгляд в центр таблицы, и, как бы фиксируем это положение, даём себе команду делать минимальные движения. Включаем секундомер и начинаем поиск цифр от 1 до 25. Глаза, при этом должны совершать минимальные движения. Запишите результат своей работы. *(Работа с таблицей Шульте под фоновую музыку Б. Коха «Время назад»)*.

С каждым днем я убеждаюсь в том, что успех в жизни тесно связан со здоровьем человека - если вдруг неважно себя чувствуешь, то уже ничего не хочется, только чтобы оставили тебя в покое. И наоборот - если чувствуешь себя прекрасно, то готов горы свернуть!!! Великий немецкий философ Артур Шопенгауэр сказал – «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья». Наша задача, как педагогов научить школьников ценить свое здоровье, чтобы жить - долго, счастливо и здорово!

В начале каждого урока педагог предлагает новую информацию школьникам, я тоже вам предлагаю прослушать современную притчу о здоровье, богатстве и любви.

(На фоне музыки Б. Коха «Новое утро»)

Не знаю, правда ли так случилось,

В пургу такое приключилось:
Три путника просили кров
Богатство, Здоровье и Любовь.
Хозяин, поняв, что не сон сказал:
«Одно лишь в доме место,
Вопрос лишь в том, кого пустить погреться?»
У домочадцев спросит он.
Больная и немощна старуха
Прошамкала ему на ухо:
«Чтобы Здоровье в дом пустил»,
Без него ей свет не мил.
А дочка младшая, горяча кровь
«Скорей впустите мне любовь».
Но тут напомнил всем хозяин:
«Ведь о Богатстве мы мечтаем».
Не стали долго ждать и слушать,
Замерзшие от стужи души.
Пока за дверью разбирались,
Три путника в другие двери постучались.
Недолго им плутать пришлось,
И место быстренько нашлось.
Для всех троих оно то место,
Где им уютно и не тесно.
И потесниться не придется
Для путников таких найдется.
Приют желанный каждый знает
Одно другому не мешает.
Быть месту, что не говори
Богатству, Здоровью и Любви.

А сейчас я попрошу разбиться на 2 группы. Каждой я раздаю основные ценности в жизни человека. Попробуйте, построить свою пирамиду ценностей. В основание пирамиды разместите самую на ваш взгляд главную ценность, затем в порядке убывания, на вершине - маловажная ценность. *(Работа в группах по построению пирамиды ценностей под фоновую музыку Б. Коха).*

Какое место занимает в вашей пирамиде здоровье? *(Ответы участников)*

Согласны ли вы с утверждением, что «Здоровье – не все, но все – ничто без здоровья»? Я предлагаю провести опрос с помощью игры. Я раздаю по 3 цветных круга, вы должны поднять соответствующий круг. Согласен – зеленый, не согласен – красный, сомневаюсь – желтый. *(Ответы участников).*

Я думаю, что информации достаточно, настало время вновь поработать с таблицей Шульца. Направляем свой взгляд в центр таблицы, и, как бы фиксируем это положение, даём себе команду делать минимальные движения. Включаем секундомер и начинаем поиск цифр от 1 до 25. Результат записываем в таблицу. *(Работа с таблицей Шульца).*

Мы видим, что работоспособность упала, внимание рассеялось, необходима музыкальная пауза.

Каждый мой урок музыки содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию. Вокал терапия на уроках применяется для профилактики заболевания дыхательных путей, а также для снятия эмоционального напряжения, создания настроения, я предлагаю всем вместе спеть веселую песню, вслед за мной повторяйте строчки песни. Итак, вместе со мной, поем...

Землю обмотали (*движение руками обрисовать круг – землю*)

(*землю обмотали*)

тоненькие нити, (*пятачком провести сверху вниз*)

(*тоненькие нити*)

Нити параллелей (*руки развести от центра в разные стороны*)

(*нити параллелей*)

и зелёных рек (*правой рукой показать волну*)

(*и зелёных рек*).

Совершите чудо, (*правой рукой обвести полукруг слева направо*)

(*совершите чудо*)

руку протяните, (*сначала правую, потом левую развести в стороны*)

(*руку протяните*)

Надо, чтобы в дружбу верил каждый человек. (*Руки поднять вверх и покачать вправо, влево*)

Совершите чудо, (*совершите чудо*)

руку протяните, (*руку протяните*)

Надо, чтобы в дружбу верил каждый человек.

Скажите, что вы чувствуете сейчас, когда прослушали мое выступления, сами были участниками мастер-класса? Понимаете ли вы, что чувствует ребенок после учебы, после 5-6 уроков в школе? (*Ответы участников – усталость*).

И нам необходимо не просто сменить деятельность, а снять накопившуюся усталость. В этом мне помогает ритмическая гимнастика или танец – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов.

Чтобы не стесняться и не бояться друг друга, что вы не умеете танцевать, я предлагаю создать атмосферу сотрудничества и взаимодействия. Встаньте в круг, лицом друг к другу, возьмитесь за руки. А теперь, не отпуская рук, примите позу «Ласточки». Почувствуйте поддержку друг друга, энергию ближнего.

Все мы хотим жить счастливо! Счастливы мы – когда мы ощущаем радость. Танец дарит множество ярких эмоций! Климат в семье, отношения между супругами, детьми влияют на наше с вами самочувствие и успех в жизни, а еще по приезду домой вы сможете похвастаться, что научились танцевать. Итак, за дело. Постарайтесь запомнить последовательность несложных движений, сначала без музыки.

На вступление

на счет 1 – 2: делаем два удара носком правой ноги, одновременно правую руку разгибаем и сгибаем в локте вверх.

На 3 – 4 – два удара носком левой ноги, одновременно левую руку разгибаем и сгибаем в локте вверх.

На счет 5 – 6 – два удара носком правой ноги, одновременно правую руку разгибаем и сгибаем в локте вниз.

На счет 7 – 8 – два удара носком левой ноги, одновременно левую руку разгибаем и сгибаем в локте вверх.

На счет 1 – 8 – приставные шаги вправо, руки перед собой, переходят справа налево.

На счет 1 – 2 – ковырялочка, носок, пятка правой ноги,

На счет 3 – 4 – три притопа.

На счет 5 – 6 – ковырялочка, носок, пятка левой ноги,

На счет 7 – 8 – три притопа.

Начинаем движение с левой ноги.

На счет 1 – 8 – приставные шаги влево, руки перед собой, переходят справа налево.

На счет 1 – 2 – ковырялочка, носок, пятка левой ноги,

На счет 3 – 4 – три притопа.

На счет 5 – 6 – ковырялочка, носок, пятка правой ноги,

На счет 7 – 8 – три притопа.

На счет 1 – 4 – простые шаги вперед, движение рук, как и при ходьбе.

На счет 5 – 8 – простые шаги назад, движение рук, как и при ходьбе.

Повторяем шаги вперед – назад.

На счет 1 – 4 – простые шаги вперед, движение рук, как и при ходьбе.

На счет 5 – 8 – простые шаги назад, движение рук, как и при ходьбе.

Запомнили, а теперь все вместе под музыку.

(Включается русская народная песня «Как по горкам, по горам» в современной обработке)

После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Проверим мое утверждение с помощью таблицы Шульта. Напоминаю, мы направляем свой взгляд в центр таблицы, и, как бы фиксируем это положение, даём себе команду делать минимальные движения. Включаем секундомер и начинаем поиск цифр от 1 до 25. Результат записываем в таблицу. *(Работа с таблицей Шульта).*

Посмотрите на ваши результаты работоспособности. В какой этап мастер-класса он оказался наиболее высоким? Конечно же, после активного отдыха и применения на своих уроках здоровые берегающих технологий.

Как вы заметили я не говорила, но применяю на своих уроках такую технологию, как музыкатерапия. Еще Гиппократ и Пифагор «прописывали» своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. Что и пыталась я продемонстрировать на своем мастер-классе.

Работа с таблицей Шульта скрыла методику и упражнение для глаз, с целью снятия зрительного напряжения.

Сегодня мы прожили вместе со мной мастер-класс. Хотелось бы услышать Ваши впечатления и ощущения. Поблагодарим друг друга за плодотворное сотрудничество.