***Тема : «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках».***

***Цель:*** Систематизировать знания и представления о здоровом образе жизни путём зрительного, слухового и эмоционального восприятия.

***Задачи:***

1. Снятие физического и психического утомления.
3. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

 Воспитывать чувство коллективизма

***Оборудование*:** компьютер, проектор,цветные карандаши, фломастеры , вата, лист бумаги А4 , цветные квадратные листочки, конверт.

**Ход урока.**

**I.Организационный момент.**

**Вступление:**

-Здравствуйте! Сегодня мастер-класс проведу я, учитель начальных классов Удовина Татьяна Алексеевна.

Я предлагаю начать нашу встречу со знакомства. Мы с вами поиграем и познакомимся поближе. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, я Татьяна – терпеливая,

**II. Основная часть.**

**2. Работа в группах.**

Сегодня на заседании МО я обобщала свой опыт по теме:

«Здоровьесберегающие технологии на уроках как средство

формирования навыков здорового образа жизни в рамках реализации ФГОС НОО»

Здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем

- По цвету карточек образуем две группы. Я вам предлагаю работу в группах. Она поможет нам оценить роль здоровья для человека. (группы работают одновременно 3 минуты, потом представляют работу)

**1 группа** Вы помните переместительный закон сложения? Вам я предлагаю опровергнуть переместительный закон сложения. где от перемены мест слагаемых все резко изменится и обосновать своё решение.

**Формула жизни:** **Жизнь = здоровье + семья + работа, учеба + друзья.**

-Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

**2 группа**. У вас небольшая исследовательская работа. Соотнести эти предметы (стеклянная банка, камни, жемчужные бусы, бисер,) с понятиями (здоровье, жизнь, семья, работа, учеба,) и продемонстрировать сущность самого главного понятия. Подсказка: все время показывайте полноту главного понятия.

- Вы заметили, что группы работали над одной и той же темой, хотя задания были совершенно разные.

- К какому выводу мы пришли?

**Работа на карточках.** Попробуйте предположить на сколько процентов от какого фактора зависит наше здоровье. (Экологические, биологические(наследственные), состоянием медицины, образом жизни.

Сравниваем с данными Всемирной организации здравоохранения.

(Ученые утверждают, что здоровье народа определяется на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами, на 10% – состоянием медицины и на 50 – 55% **образом жизни.** )

-Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое. А также давайте не будем забывать, что в школе необходимо оберегать здоровье не только детей, но и учителей. Ведь, не секрет, что от здоровья учителя тоже зависит успешность и качество образовательной деятельности. Поэтому сегодня я вам предлагаю урок здоровья для нас с вами.

**Вы проверяете тетради, составляете расписание и у вас устают пальцы и глаза. Предлагаю отдохнуть. Массаж для пальцев рук.**

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

**Цель массажа:** воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга. Массаж указательного пальца улучшает работу желудка; среднего пальца - кишечника и позвоночника, безымянного – печени, а массаж мизинца помогает работе сердца. Зная это, вы сможете помочь себе в некоторых ситуациях.
Например, аврал на работе, тщательно помассируйте большой палец. Мозг будет лучше работать и поможет  вам быстрее найти правильное решение.
Когда ваше сердце учащённо бьётся после сильного эмоционального напряжения или физических нагрузок, помассировав мизинец, вы поможете сердцу быстрее успокоиться и начать работать в привычном ритме.
После массажа встряхните кисти рук, словно сбрасываете с них капельки воды. Делайте дома такой массаж в свободное время и оздоравливайте свой организм.

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

Умственную работоспособность улучшают определенные виды дыхания. Они помогают сконцентрировать внимание предстоящей деятельности.
Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать людям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца .

**« Снег и ветер»**

Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Участникам предлагается дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться.

Учитель показывает бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Учитель говорит, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдох через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

 **. «Паутина здоровья»**

 - В завершение нашей встречи встанем в круг и, передавая клубок, будем «плести паутину здоровья» Передаем клубок, ответив на вопрос «Что такое здоровье?» Например, здоровье – это красота. Чем больше слов вы вспомните, тем длиннее будут нити нашей паутины. ( *В завершение нить отрезать от клубка*)

*Примеры ответов:*

*Здоровье – это красота.*

*Здоровье – это богатство, которое не покупается.*

*Здоровье – это долгая счастливая жизнь.*

*Здоровье – это то, что нужно беречь.*

*Здоровье – это сила и ум.*

*Здоровье – это движение.*

*Здоровье – это хорошее настроение.*

*Здоровье – доброта*

*Здоровье – это счастье и т.д.*

- А теперь, паутину аккуратно сложим и положим в конверт ( *на конверте надпись «Здоровье»*) и сохраним этот конверт у нас в классе, чтобы мы все были здоровыми, крепкими и сильными.

-Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье свое и своих учеников.

Здоровье- это не все, а все без здоровья – это ничто. ( Сократ)

Используемая литература:

1. Виноградова Н.Ф., Калинова Г.С. Окружающий мир 4 класс , Издательский центр «Вентана-Граф», 2011.
2. Программа занятий «Мы – поколение будущего!» 1 – 4 кл.