**Тема мастер-класса: «Применения здоровьесберегающих технологий на уроках математики «Апельсиновый фреш».**

**Цель:** трансляция опыта  применения здоровьесберегающих технологий на уроках математики по ФГОС.

**Задачи:**

1)  Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся.

2) Показать практическую значимость использования здоровьесберегающих методов и приёмов в образовательной деятельности.

3)Убедить в целесообразности использования элементов здоровьесберегающих технологий в практической деятельности.

**Оборудование:** компьютер, проектор, электронная презентация, звуковое сопровождение для упражнений.

**Методы работы с аудиторией**: эвристическая беседа, практическое выполнение упражнений.

Я приглашаю Вас на мой мастер-класс.

Вступление:

Закройте глаза. Вы идете по хрустящему снегу, голубая лазурь небес над вами. С тихим звоном сыплется иней с ветвей. Зима…Скоро любимый праздник!!! Скоро будут подарки. На столе конфеты, мандарины, апельсины,….

Открываем глаза.

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

Поэтому сегодня я хочу поделиться опытом работы по формированию здоровье сберегающего пространства на уроках математики с учетом требований ФГОС.

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

- Я вам предлагаю **работу по созданию «здоровьесберегающей модели *мастер-класса* под названием «Апельсиновый фреш».**

Каждая долька - станет для вас шагом создании этой модели и одновременно одной из здоровьесберегающей технологий. Берем первую дольку «» и размещаем на модели …

|  |  |
| --- | --- |
| ***1 долька***  ***«*Создание благоприятного психологического климата на уроке*»*** | Приклеили дольку на тарелку  Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности  Этому способствует речевая разминка.  И прекрасна и сильна  Математики страна  Здесь везде кипит работа,  Все подсчитывают что- то.  Сколько домнам угля надо.  А детишкам шоколада.  Сколько звёзд на небесах,  А веснушек на носах.  Можно провести медитацию с пожеланием успеха на уроке. Как мы сделали с вами раньше.- Закройте глаза….  А сейчас громко скажите "И" три раза. Мы создали колебания в голове, прочистили каналы (звук "И" создает колебания в голове, очищает мозг, глаза, нос, уши,  вибрируют голосовые связки, гортань, улучшается слух).  С применением такого начала урока учащиеся входят в класс с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. |
| **2 долька**  **«Технология развивающего обучения»** | Приступаем ко второй дольке. Эта работа по «Технология развивающего обучения». Она поможет нам оценить роль здоровья для человека.  **Переходим к упражнению «Воздушный шар**» (о ценности здоровья для человека).  У вас на столе воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д. |
| **3*долька «*Психологическое здоровье школьника*»*** | Далеко не всем учащимся легко дается учеба, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.  Вам я предлагаю опровергнуть переместительный закон сложения. Вы его помните? (От перестановки мест слагаемых сумма не меняется” Попробуйте составить формулу, где от перемены мест слагаемых все резко изменится и обосновать своё решение.  ***Упражнение. «Формула жизни:* Жизнь = +здоровье + семья + работа+ учеба**  **+ друзья)**  Если Вы поставите здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Поэтому разумно ставить здоровье на первое место |
| **4долька «Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс*»*** | На уроках математики — целенаправленно, планомерно, последовательно формирую культуру здорового образа жизни. Для того чтобы научить учащихся заботиться о своём здоровье, полезно на уроках математики решать задачи, связанные с понятиями «экология», «правильное питание», «гигиена тела», «здоровый образ жизни».  Задача № 1.  Салат из одуванчиков имеет массу 200 г. Узнайте массу каждого компонента, если петрушки в 1,7 раза больше, чем масла, а зеленого лука в 2,4 раза больше, чем петрушки.  Знаешь ли ты, когда и как собирать цветки или корни одуванчика? (Одуванчик лекарственный содержит минеральные соли, витамины группы В, органические кислоты и смолы; используется для улучшения пищеварения, снимает спазмы).  Задача №2  Дым от одной сигареты содержит 5 мг яда никотина Сколько яда примет человек за один день выкурив 15 сигарет если от каждой из них в его организм попадает 20% никотина?  3,75.  1) 5 \* 15 = 75 (мг) никотина в 15 сигаретах  2) 75 / 20 = 3,75( мг) никотина попадёт в организм человека. |
| **5долька Физминутки или «этюды для души»** | Необходимо научить ребенка быть здоровым не только телом, но и душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включаются не только физические упражнения, но и «этюды для души».  **Оздоровительная минутка «Солнышко»** Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Пере­ключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.  Атмосфера становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.  Можно использовать комплекс упражнений для глаз ,включить упражнение «Цифровые таблицы», целью выполнения которого является развитие психического темпа восприятия, в частности скорости зрительных ориентировочно-поисковых движений.  http://filippovarf.ucoz.ru/tablica_s_ciframi.pngЗадание. концентрируя взгляд в центре таблицы, найдите все видимые цифры по порядку нарастания счета. |
| **6долька Элементы хромотерапии** | В своей практике использую элементы хромотерапии – влияние цвета на физическое и психическое состояние учащихся. С этой целью на уроке использую карточки, таблицы, изображение фигур определенного цвета (Синий цвет снимает головную боль, красный – повышает работоспособность, желтый – улучшает настроение, зеленый цвет используется для коррекции зрения). |
| **7 долька Прием «Кластер»** | Мотивации мыслительной деятельности до изучения тем или формой систематизации информации по итогам прохождения материала:  https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/08b6/0007e46d-6899c3b8/img8.jpg |
|  | **Посмотрите, у нас осталась одна долька, подскажите, что проводим в конце каждого урока, …..что необходимо подведение итогов, для (итог-, рефлексия)** |
| **8долька «Рефлексия»** | **Так вот 8 долька у нас будет …**  **Вопрос**: Если наполовину наше здоровье зависит от нас самих, значит, сделать можно многое. А что может сделать для сохранения и укрепления здоровья учитель во время урока.  **Ответы педагогов**: использовать здоровьесберегающие технологии  **И мой вопрос к вам.** Вы вернетесь в свои классы…. Что бы вам хотелось попробовать в своей практике из увиденного сегодня. (педагоги высказываются по кругу)по кругу апельсин.  **Ответы педагогов: перечислить все дольки**   * технологии развивающего обучения; * технологии развития критического мышления; * интерактивные методы обучения; * тренинговые технологии.   Сегодня на занятии мы с вами:  1. Выяснили, что проблема здоровья школьников на современном этапе стоит остро.  2. Методы работы, которые помогли определить ценность здоровья для каждого из вас. |
|  | **Итак, у вас готовая модель** применения здоровьесберегающих технологий  **Апельсиновый фреш», как «Кластер» по запоминанию изученного материала** |

Благодарю всех за работу!

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Будете здоровыми – будете счастливыми!

А методы и приёмы можно успешно включать на любых уроках для учащихся. Мы все мечтаем о том, чтобы у нас было хорошее здоровье.

И пусть наши мечты сбываются….