

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Постникова Лариса Викторовна
преподаватель по физической культуре
Рудненского политехнического колледжа
Коваль Римма Гафутдиновна
преподаватель по физической культуре
Рудненского социально-педагогического колледжа им. И. Алтынсарина

Оборудование и материал: проектор, экран для проектора, медиа презентация «Здоровьесберегающие технологии»; «Методика Норбекова лечения патологий опорно-двигательного аппарата»; Тренинг - тест «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать». Психогимнастика «Методика Г. Юновой», «Релаксация».

С прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем семинар-практикум.

Слайд 1 «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе». И он будет проходить под девизом «Я здоровье берегу сам себе я помогу».

Слайд 2

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с педагогами

Задачи:

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- познакомить с методикой их проведения;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья
- распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;
- познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

Слайд 3

Здоровьеформирующие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Читать на 3 слайде. Ещё в древности мудрецы говорили: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого короля», «Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться».

Слайд 4

Все мы понимаем, как это важно. Мы бы хотели сегодня сказать вам, что каждый из вас, на каждом

своем уроке и в жизни, активно использует эти методы, хотя порой и не догадываются об этом.

Слайд 5

Методики Норбекова заключается в восстановлении подвижности суставных соединений, мышц и позвоночного столба путем выполнения простых упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета.

Сейчас мы Вас познакомим с методикой Норбекова. Сегодня она считается одной из наиболее ярких нетрадиционных способов лечения патологий опорно-двигательного аппарата. Его гимнастика для позвоночника и суставов используется пациентами по всему миру. Регулярное выполнение упражнений позволяет добиться хороших результатов даже при отсутствии физической подготовки. Эту методику мы применяем на своих уроках в подготовительной части. Она доступна, и легко выполняема.

Уважаемые коллеги, постройтесь в алфавитном порядке в одну шеренгу

На 1, 2 рассчитайсь, 1 номера стоят на месте, вторые номера 4 шага вперед шагом Марш!

Слайд 6 Суставная гимнастика

Ушные раковины (массаж ушных раковин)

1. Беремся за уши, тянем их вверх (счет 8х2)
2. в стороны
3. вниз
4. круговые вращения вперед
5. круговые вращения назад

Меняем хват ушной раковины слегка надавить на уши выполнить движения вверх- вниз и резко отпустить руки

Упражнения для суставов рук и ног

1. руки вперед сжатие кистей (счет 8х2)
2. руки вперед разжимание кистей
3. проработать каждый сустав пальцев, выполнить щелчок каждым пальцем (Встряхнуть руки)
4. руки вперед, кисти вниз давим к себе
5. руки вперед, кисти вверх, сгибаем пальцы, кисти тянем на себя (Встряхнуть руки)
6. руки вперед, кисти параллельно полу, ладони развернуть внутрь; ладони развернуть наружу (Встряхнуть руки)

8. кисти рук в кулак, вращение в лучезапястных суставах внутрь, наружу (Встряхнуть руки)

Локтевые суставы

1. руки в стороны, вращение в локтевых суставах внутрь, наружу (счет 8x2)

Плечевые суставы

2. Левую руку положить на правое плечо, вращение правой рукой внутрь к себе; наружу от себя. Смена положения рук, тоже левой рукой (счет 8x2)

3. Руки вниз ладонями наружу, спина прямая, сведение плеч вперед, подбородок прижать к груди; руки назад ладонями наружу, отведение плеч назад (сводим лопатки);

4. Вращение в плечевых суставах спина прямая - вперед, назад

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью кисти рук в замок. Повороты туловища влево, вправо (таз и ноги не разворачивать)

Коленные суставы

1. Согнуть ногу в коленном суставе, вращение голени внутрь, наружу. Поменяли ногу, (на счет 8x2)

2. Широкая стойка, руки на коленях, круговые вращения коленями внутрь, наружу, сводим колени

3. Ноги вместе, руки на коленях, вращение в коленных суставах с нагрузкой влево, вправо

4. Согнули ногу в коленном суставе, отведение ноги в сторону, коленной чашечкой рисуем круг внутрь, наружу

Стопы

1. Согнуть левую ногу в коленном суставе - стопа вниз от себя (счет 8x2)

2. Выпрямить ногу в коленном суставе стопа на себя. Поменяли ногу

3. Ногу согнуть в коленном суставе, стопу развернуть внутрь, наружу. Поменяли ногу

4. Согнуть левую ногу в коленном суставе, вращение стопой внутрь, наружу

5. Согнуть левую ногу в коленном суставе; отведение ноги в левую сторону. Поменяли ногу

Тазобедренные суставы

1. Ходьба на месте, ноги прямые, движение за счет таза (счет 8x2)

2. на носках

3. на пятках

4. на внешнем своде стопы

5. на внутреннем своде стопы

Упражнение на восстановления дыхания (руки через стороны вверх, глубокий вдох, при выдохе, медленно, произносим звук «Ш.....») (2 раза)

Слайд 7 Упражнения для позвоночника

Шейный отдел

1. наклоны головы вперед, слегка назад (подбородок вверх), наклон головы влево, вправо

2. поворот головы влево, вправо (счет 8x2)

3. круговые вращения головой влево, вправо

Верхний грудной отдел позвоночника

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз кисти рук в замок, подбородок прижимаем к груди, сводим плечевые суставы вперед, руки назад, сведение лопаток (счет 8x2)

2. И.п. – стойка ноги врозь, левое плечо поднимаем вверх, правое опускаем вниз, растягиваем позвоночник. Поменяли плечи.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, опускаем плечи вниз, тянемся руками к полу

4. И.п. – стойка ноги врозь, поднимаем плечи до упора вверх, растягиваем позвоночник

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, локти в стороны, последовательно поворачиваем голову, руки, грудь - бедра не подвижны. Выполняем упражнение в другую сторону

Нижний грудной отдел позвоночника

1. И.п. – стойка ноги врозь, прорабатываем позвоночник от шеи до поясницы, руками обхватываем как будто что-то большое, голову наклонить вниз; туловище слегка назад, руки отведены назад, сводим лопатки (счет 8x2)

2. И.п. – стойка ноги врозь, левую руку за голову, локоть в потолок, растягиваем бок. Меняем руки

3. И.п. – стойка ноги врозь, прогнувшись назад, кулаки ставим на поясницу, в области почек, выполняем несколько пружинящих движений локтями навстречу друг другу,

Пояснично-крестцовый отдел

1. И.п. – стойка ноги врозь, спина прямая бедро перемещаем влево пружинящие движения бедром в сторону; левую руку за голову, локоть вверх, растягиваем бок. Меняем положение рук и ног в другую сторону (счет 8x2)

2. Скручиваем верхнюю часть позвоночника влево, вправо- таз, бедра, стопы не подвижны

3. Круговые движения бедрами влево, вправо

4. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, ладонь наружу, наклоны туловища влево, вправо Гимнастика для капилляров и сосудов, встряхиваем все тело

Скрутка всего позвоночника

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, локти в стороны, последовательно поворачиваем голову, руки, грудь, бедра, таз, ноги. Выполняем упражнение в другую сторону (счет 8x2)

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, локти в стороны, прогнувшись в спине слегка назад, последовательно поворачиваем голову, руки, грудь, бедра, таз, ноги. Выполняем упражнение в другую сторону

Упражнение на восстановления дыхания (руки через стороны вверх, глубокий вдох, при выдохе, медленно, произносим звук «Ш.....») (2 раза)

Эту методику вы можете использовать в повседневной жизни, для улучшения своего здоровья, для позвоночника и подвижности суставов.

Уважаемые коллеги, сейчас мы с вами проведем Тренинг-тест «Умее ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать»

30 баллов

20 баллов

10 баллов

0 баллов

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы: заводите будильник

доверяете внутреннему голосу
полагаетесь на случай

2. Проснувшись утром, вы:

сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия
увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом

3. Из чего состоит ваш обычный завтрак:

из кофе или чая с бутербродами
из мясного блюда и кофе или чая

вы вообще не завтракаете, дома и предпочитаете плотный завтрак в 10 часов

4. Вы предпочли бы:

чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность успеть поесть в столовой
поесть, не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе

поесть не торопясь, еще немного отдохнуть

5. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами:

каждый день;

иногда;

редко

6. Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее:

долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию

флегматичным отстранением от споров

ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров

7. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий:

не более чем на 20 минут;

до 1 часа;

более 1 часа

8. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

встречам с друзьями, общественной работе;
хобби

домашним делам

9. Встреча с друзьями и прием гостей для вас – это:

возможность встряхнуться и отвлечься от забот
потеря времени и денег
неизбежное зло

10. Когда вы ложитесь спать:

всегда примерно в одно и то же время
по настроению

по окончанию всех дел

11. Как вы хотели бы использовать для отдыха свой отпуск:

все сразу

часть летом, а часть – зимой

по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел

12. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

ограничиваетесь ролью болельщика

делаете зарядку на свежем воздухе

находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточно

13. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

танцевали

занимались физическим трудом или спортом

прошли пешком не менее 4 км.

14. Как вы проводите летние каникулы:

пассивно отдыхаете

физически трудитесь, например, в саду

гуляете и занимаетесь спортом

15. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

любой ценой стремитесь достичь своего

надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды
намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы.

Оценка результатов

Вопрос / ответ	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Слайд 8

400-480 очков: вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей работы. Не бойтесь,

что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

Слайд 9

280-400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. У вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

Слайд 10

160-280 очков: вы «среднячок». У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Слайд 11

Менее 160 очков: Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

Слайд 12

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики подростка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Читать на слайде

Психогимнастика одна из методик, она была создана Ганой Юновой чешским психологом в 1979 г.

Слайд 13

Психогимнастика состоит из трех фаз:

I фаза - снятие напряжения, что достигается с помощью различных вариантов бега б и ходьбы, имеющих и социометрическое значение

II фаза - пантомима

III фаза - заключительная, закрепляющая чувство принадлежности к группе

Читать на слайде

Наш колледж подразумевает огромное количество ментальной нагрузки. Мы познакомим вас с методикой проведения психогимнастики, для того чтобы разгрузить вас, для того чтобы включить ваш мозг еще более активно, чтобы вы были более продуктивными. На уроках мы используем упражнения, которые раскрывают личные ресурсы, особенности, возможности, снижается напряженность, скованность, повышается настроение.

В методике Г. Юновой каждое занятие включает ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы.

Слайд 14 «Счет без трех»

Цель: разрядка, тренировка внимания.

Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши. Тот, кто ошибся, выходит из круга. (Принимают участие все преподаватели)

Слайд 15 «Пантомима»

Каждому участнику семинара даем задание, они должны жестами, мимикой лица, телодвижением показать действия. Присутствующие преподаватели должны угадать что это?

Слайд 16 «Релаксация»

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация. Релаксация не просто расслабление, а путь к здоровью! Уважаемые коллеги и сейчас мы предлагаем вам немного расслабиться и получить удовольствие.

Текст к упражнению «Сад моей души»

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственный, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

По окончании семинара предлагаем оценить своё настроение, эмоциональное состояние. Для этого закончите нашу фразу предложением которые вы

можете выбрать из предложенных фраз, и этим выразить свое отношение к мероприятию:

Слайд 17

было интересно ...

было трудно ...

я выполняла задания ...

теперь я могу ...

я почувствовала, что ...

я приобрела ...

я научилась ...

у меня получилось ...

я смогла ...

я попробую ...

меня удивило ...

мне захотелось ...

а также - ...

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть счастливым, здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Слайд 18. Десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

Таким образом, используя здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни, на уроках, мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно - образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья не только своего, но и воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Надеемся, что полученная информация была для Вас интересной и полезной