1. Здоровье - не всё,  
   Но без здоровья - ничего.  
   Сократ

**Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).**

Нарисуйте 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?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то тренер ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- образование и т.д.

**Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.**

**Ведущий:** Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Как известно, урок является основной формой организации обучения в школе. Характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность школьников – все это ведет к потере здоровья детей.

1. По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 11-бальной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов, то есть иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к утомлению и снижению активного внимания.
2. По мнению специалистов–медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему это происходит? Видимо, все дело в том, что взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя болит голова, если твой организм ослаблен болезнью?
3. Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление.
4. **Релаксация**

Цель – снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть физкультминутки, игровые паузы, пение, заинтересованность чем-нибудь новым, необычным и т.д.

Необходимо помнить, что при проведении релаксации не нужно ставить перед учащимися цель запомнить языковой материал.

1. **Физминутки**

Учёными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

1. **Шутка**

Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию напряжения, является смех. Расскажите что-нибудь забавное, остроумное из школьной жизни, используйте смешные игрушки, картинки.

1. **Песня**

Хороший вид релаксации, предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Целесообразно для отдыха выбирать задорные, веселые и шуточные песни.

Певческая деятельность проявляется в аудировании, разучивании, исполнении песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроя.

1. **Дыхательные упражнения**

Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и нашим умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены – другой, когда концентрируемся на чем-то – третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Естественно, что мы можем применить эту модель для занятий.

Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, снимают сонливость, возбуждают и активизируют умственную активность.

1. **Упражнения для глаз**
2. Главная задача школы – образование. Её надо решать вместе с другой важной задачей – оздоровлением. Поэтому дело учителей – не вредить здоровью, а укреплять его. В. А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

**Итак для чего же нам нужно использовать здоровьесберегающие технологии на уроке**

**Предлагаем вам поработать в группах и выбрать для каких целей (для чего) мы используем здоровьесберегающие технологии.**

* развитие мотивации и побуждения
* облегчение запоминания
* активизация мозговой деятельности
* снятие напряжения центральной нервной системы
* улучшение внимания и реакции
* снятие умственного напряжения
* небольшой отдых
* положительные эмоции
* хорошее настроение
* закрепление лексического и грамматического материала
* развитие памяти, сообразительности
* раскрытие личности ребёнка, его талантов
* создание дружелюбной среды

**Задание для вас в группах: Создайте модель качественного урока с использованием здоровьесберегающих технологий для достижения метапредметных результатов.**

**Модель качественного урока с использованием здоровьесберегающих технологий**

* Число видов учебной деятельности – 4-7
* Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности – не более 10мин.
* Наличие эмоциональных разрядок
* Место и длительность применения ТСО – в среднем 20 мин.
* Наличие физкультминуток и релаксационных пауз
* Преобладание положительных эмоций
* Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности   не ранее чем за 40 мин.
* индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми, работа по индивидуальной программе.
* Дозировка домашнего задания по мере сложности
* Доброжелательный тон педагога
* Гигиенические условия

**«Помоги себе сам».**

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а, как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я вам предлагаю несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

**Несерьезные советы.**

\*\*\*

Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

\*\*\*

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

\*\*\*

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

\*\*\*

Если контроль потерял над собой, учителю срочно нужно домой.

\*\*\*

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

\*\*\*

Кто в радости живет, того и кручина неймет.

\*\*\*

От радости кудри вьются, в печали секутся.

\*\*\*

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе. Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.