**В помощь школьному учителю**

**Инновационные**

**технологии**

**для учителя - предметника**

**В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ**

**Кирилова Ирина Ивановна**

**Инновационные технологии для учителя – предметника**

Настоящее методическое пособие позволяют учителю сделать уроки интересными, активизировать работу учащихся. Материал составлен в строгой логической последовательности, что позволит учителям реализовать педагогические и дидактические задачи уроков. Предлагаются дополнительные сведения из разнообразных источников, которые помогут учителю подготовить интересный урок, как в обычном, так и в профильном классе. Автор, выстраивая структуру пособия, ориентировалась на учителя географии, однако материал будет полезен и учителям других дисциплин.

**РММЦ 26207 г. Изобильного 2006 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение 1**

**Основные понятия 2**

**Информационные технологии 3**

**Модульное обучение 4**

**Метод проектов 5**

**Здоровьесберегающие технологии 7**

Коль светятся глаза учеников, стремясь к познанью истины науки,  
То знай, учитель, преданность, любовь, сердца они в твои вверяют руки.  
И помни, ты несешь за все ответ: за их печали, радости, невзгоды.  
И каждый твой урок, и твой совет ученики проносят через годы.  
И если в такт стучат сердца у вас и с добротой, заботой все в порядке,  
То на любой вопрос ответит класс, и будут аккуратными тетрадки.  
И теоремы все покорены, все, что встречались в школе или дома.  
Все хорошо, когда соблюдены любви, добра и мира аксиомы.

*Стамберская Людмила Владимировна,   
учитель биологии и экологии  
Тульская область*

Школы – мастерские по формированию личности, если они достигают того, что люди становятся действительно людьми.

 Говоря о педагогических ценностях, то я бы назвала три, на мой взгляд, наиболее важные.   
         Во-первых, это любовь к детям, и речь идет о безграничной любви, когда мы можем сказать: «Сердце отдаю детям”…  
         Во-вторых, это самообразование и самосовершенствование, что означает постоянную и кропотливую работу над собой и невозможность стоять на месте. Учитель должен быть в курсе всех новейших достижений современного общества, он должен интересоваться всем тем, что может представлять интерес для учеников: от результатов чемпионата по футболу и баскетболу, до новинок в молодежной музыке.

         В-третьих, обучая – воспитывай. Всегда быть примером для учеников, быть в определённой степени лидером, который направляет и активизирует творчество учащихся.  
          И ещё очень важно свои ошибки разглядеть в неудачах детей, а в удаче детей видеть их достоинства.

Правильно обучать – это не значит вбивать в головы собранную из различных источников смесь слов, фраз, законов, а это значит раскрывать у учащихся способность понимать, чувствовать, думать. Нельзя воспитывать и образовывать для данного случая. Должна быть последовательно выстроенная концепция обучения и воспитания. Нельзя следовать чужой методике, ведь по справедливому утверждению К.Д. Ушинского, опыт скопировать нельзя, можно взять на вооружение мысль, выведенную из опыта. Для воспитания творческой личности ученика учитель сам должен быть творцом. Если же он останется в плену у самых гениальных и эффективных, но чужих методик, его ученики никогда не обретут качеств творческой личности.

Учитель…обречен на творчество! Поэтому в педагогике сотрудничества нет, и не может быть классификаций методов воспитания и обучения, обязательных для всех. Да, их отсутствие затрудняет работу учителя, но оно же и заставляет его постоянно расширять свое творческое поле.

И в то же время человека нельзя подвести к письменному столу и сказать: садись и пиши – сценарий, стихи, роман; составляй – новую теорему, закон, правило, методику. Для этого он должен обладать не только определенными способностями, но и все теми же пресловутыми знаниями и умениями. Но эти знания сегодня – совсем иного вида и содержания. Это знания о том, как самому выделять, вычленять необходимые для творчества материалы, используя не готовые разработки, а руководствуясь при их создании определенными ориентирами-принципами.

Для успешной работы необходимо четко сформулировать для себя некоторые понятия. А это: воспитание, обучение, педагогическая технология, педагогическая деятельность, педагогическая задача.

ВОСПИТАНИЕ- это специально организованная деятельность педагогов и воспитанников для реализации целей образования в условиях педагогического процесса.

ОБУЧЕНИЕ - специфический способ образования, направленный на развитие личности посредством организации усвоения обучающими научных знаний и способов деятельности. Являясь составной частью воспитания, обучения отличается от него степенью регламентированности педагогического процесса нормативными предписаниями как содержательного, так и организационно-технического плана.

Воспитание и обучение как способы осуществления педагогического процесса характеризуют, таким образом, технологии образования (или педагогические технологии), в которых фиксируются целесообразные оптимальные шаги, этапы и ступени достижения выдвинутых целей образования.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – это последовательная взаимообусловленная система действий педагога, связанных с применением той или иной совокупности методов и приемов воспитания и обучения и осуществляемых в педагогическом процессе с целью решения различных педагогических задач: структурирования и конкретизации целей педагогического процесса; преобразования содержания образования в учебный материал; анализа межпредметных и внутрипредметных связей; выбора методов, средств и организационных форм педагогического процесса и т.д.

Педагогические технологии классифицируют по различным признакам:

1. *По уровню применения:* общепедагогические, частно-предметные, локальные или узкометодичекие.
2. *По концепции усвоения:* развивающие, интериоризаторские, нейролингвистические и т.д.
3. *По организационным формам:* классно- урочные, индивидуальные, групповые, коллективный способ обучения, дифференцированное обучение.
4. *По подходу к ребенку:* авторитарные, личностно- ориентированные, технологии сотрудничества и т.п.
5. *По преобладающему методу:* репродуктивные, объяснительно- иллюстративные, развивающее обучение, игровые, проблемно- поисковые, творческие и т.п.
6. *По категории обучающихся:* массовая технология, компенсирующие, технологии работы с трудными, технологии работы с одаренными и т.п.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ в рамках любой педагогической системы, может быть представлена как взаимосвязанная последовательность решения бесчисленного множества задач разного уровня сложности, в которую неизбежно включены во взаимодействии педагоги и воспитанники.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА – это материализованная ситуация воспитания и обучения (педагогическая ситуация), характеризующаяся взаимодействием педагогов и воспитанников с определенной целью.

Модернизация образования означает его изменение в соответствии с требованиями современности. Важнейшим условием при этом является усиление внимания к личности ученика, максимальное развитие его способностей и индивидуальных особенностей каждого.  
         Таким образом, образование надо понимать как личностно ориентированный процесс. Особого внимания, на мой взгляд, как по причине относительной новизны, так и объективной сложности, заслуживают **информационные технологии**.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Компьютер на уроках становится реальной необходимостью. Обучать на основе прогрессивных методов - значит обучать методам приобретения знаний.

         Убеждена, дифференциацию обучения целесообразно осуществлять не столько за счет расширения или сужения программного материала, внешнего различия программ, а и за счет различия в подходах и методах обучения. Большую помощь в этом направлении оказывает внедрение новых информационных технологий. Наиболее эффективными особенностями работы с компьютерной поддержкой на уроках считаю: увеличение объема тренировочных заданий; достижение уровневой дифференциации обучения; сокращение времени для отработки технических навыков учащихся; достижение оптимального темпа работы учеников.

         Изучение географии вызывает у учащихся затруднения. Использование компьютера позволяет значительно облегчить процесс через реализацию одного из принципов обучения наглядность. На уроке в 9 классе применение проектной работы по межотраслевым комплексам очень разнообразит урок, а демонстрация своим одноклассникам своей творческой работы вызывает восторг у ребенка. С помощью компьютерных программ обеспечивается эстетическое оформление и четкость всех выполняемых построений. Используя  компьютер при объяснении нового материала (например, в 6 классе при изучении темы « Озера» я представила свою презентацию и убедилась, что дети с интересом воспринимают показываемую информацию.)  
  
         Новые информационные технологии позволяют осуществить отбор и компоновку содержания сообразно цели и уровню класса; экономить время учителя при подготовке к уроку в школе; снять напряжённость у учащихся с ослабленным зрением;

повысить интерес к изучаемому предмету.  
         Для составления презентаций проектных работ я активно привлекаю учащихся старших классов.

Презентации Power Point позволяют оживить урок, внести игровые моменты и в объяснение нового материала, и даже в опрос. Например, можно предложить ученику в качестве задания слайд, на котором расположены рисунки, кнопки или просто цифры, связанные гиперссылками с вопросами, и предложить самому выбрать вопрос для ответа. В этом случае от желающих ответить не будет отбоя, а ответ у доски из стрессовой ситуации может превратиться в способ поощрения учеников.  
         Особенно актуально, на мой взгляд, использование презентаций при подготовке докладов учащихся, т.к. сегодня выступление с докладом на любом конкурсе или конференции трудно представить без слайдового сопровождения. Не экономьте время на докладах учеников! Хорошо продуманный и обсужденный с учителем материал доклада ученика, сопровождаемый иллюстрациями, схемами и таблицами на слайдах иногда вполне может заменить объяснение учителя или работу с текстом. В этом случае, конечно, учитель должен оказать помощь не только в биологической части доклада, но и в изготовлении презентации.

Хотелось бы дать несколько советов тем учителям, которые только начинают для себя открывать замечательные возможности POWER POINT.

1. Не располагайте на слайдах только текстовый материал, заменяйте текст иллюстрациями или схемами с краткими подписями, для удобства чтения заголовков и текстов выбирайте простые шрифты,
2. Для презентаций используйте немногоцветные шаблоны оформления или неяркий фон. Тщательно подбирайте сочетание цвета фона и шрифта, не используйте часто градиентные заливки, т.к. они быстро утомляют глаза и занимают много памяти компьютера, учитывайте особенности места демонстрации презентации при выборе фона и цвета шрифта (возможность затенения, размер экрана и помещения и т.п.).
3. Изготовление собственных презентаций процесс очень интересный и важный, но довольно долгий. Сегодня нам предлагается большое количество готовых программных продуктов по географии.

На мой взгляд, еще не создано учебное пособие, отвечающее всем требованиям. (Сочетание большого количества информации, грамотно отобранной и представленной в различных видах, с обилием иллюстративного материала, справочным аппаратом, наличием качественной мультипликации, видео, компьютерных моделей, возможности проведения контроля знаний), можно получить необходимый результат, сочетая имеющиеся программные продукты.

***МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ.***

Основная цель модульного обучения – формирование навыков самообразования.

Сущность модульного обучения состоит в том, что ученик полностью самостоятельно (или с определенной дозой помощи) достигает конкретных целей учебно-познавательной деятельности в процессе работы с модулем. В модуле объединено: учебное содержание, целевой план действий и методическое руководство по достижению дидактических целей. Меняется форма общения учителя и ученика. Оно осуществляется через модули и личное индивидуальное общение. Учитель перестает быть носителем информации, становясь консультантом. Модули можно разделить на три типа: познавательные, которые используются при изучении основ наук; операционные – для формирования способов деятельности и смешанные. В школе чаще всего используются смешанные модули.

Рекомендуется использовать несколько правил:

* перед каждым модулем проводить входной контроль знаний
* обязательно осуществляется текущий и промежуточный контроль в конце каждого учебного элемента (чаще это мягкий контроль: самоконтроль, взаимоконтроль, сверка с образцом и т.д.).
* необходимо осуществлять дифференциацию учебного содержания, выделяя уровень обязательной подготовки и уровень выше обязательного. На основе разработанной программы создаются модули на печатной основе, которые размножаются для каждого ученика.

***МЕТОД ПРОЕКТОВ.***

Метод проектов в последнее время приобретает все большую популярность. Однако, под проектом часто понимают любую деятельность учащихся, результатом которой является тот или иной продукт. Метод проектов предполагает использование широкого спектра проблемных, исследовательских, поисковых методов, ориентированных на реальный практический результат, значимый для ученика, с одной стороны, а с другой, разработку проблемы целостно.

***Основные требования к использованию метода проектов:***

1.Наличие значимой в исследовательском, творческом плане проблемы /задачи, требующей интегрированного знания, исследовательского поиска для ее решения/;

2. Практическая, теоретическая значимость предполагаемых результатов (например, доклад в соответствующие службы, совместный выпуск газеты и пр.);

3. Самостоятельная (индивидуальная, парная, групповая) деятельность учащихся на уроке или во внеурочное время.

4. Структурирование содержательной части проекта (с указанием поэтапных результатов и распределением ролей).

5. Использование исследовательских методов, что предполагает:

- определение проблемы, вытекающих из нее задач исследования;

- выдвижение гипотезы их решения;

- обсуждение методов исследования;

- оформление конечных результатов;

- анализ полученных данных;

- подведение итогов;

- корректировка;

- выводы (использование в ходе совместного исследования метода "мозговой атаки", "круглого стола", творческих отчетов, защиты проекта, пр.).

Отсюда могут быть определены и ***этапы разработки и проведения проекта*** (его структуры):

1. Презентация ситуаций, позволяющих выявить одну или несколько проблем по обсуждаемой тематике.

2. Выдвижение гипотез решения выявленной проблемы (мозговой штурм). Обсуждение и обоснование каждой из гипотез.

3. Обсуждение методов проверки принятых гипотез в малых группах (в каждой группе по гипотезе), обсуждение возможных источников информации для проверки выдвинутой гипотезы. Обсуждение оформления результатов.

4. Работа в группах над поиском фактов, аргументов, подтверждающих или опровергающих гипотезу.

5. Защита проектов (гипотез решения проблемы) каждой из групп с оппонированием со стороны всех присутствующих.

6. Выдвижение новых проблем.

***Типология проектов.***

**1.** Доминирующий в проекте метод или вид деятельности: исследовательский, творческий, ролево-игровой, практико-ориентированный, пр.

* *исследовательские*

Такие проекты полностью подчинены логике пусть небольшого, но исследования и имеют структуру, приближенную или полностью совпадающую с подлинным научным исследованием (аргументация актуальности принятой для исследования темы, определение проблемы исследования, его предмета и объекта, обозначение задач исследования в последовательности принятой логики, определение методов исследования, источников информации, выдвижение гипотез решения обозначенной проблемы, определение путей ее решения, обсуждение полученных результатов, выводы, оформление результатов исследования, обозначение новых проблем на дальнейший ход исследования).

* *творческие*

Творческие проекты предполагают соответствующее оформление результатов. Такие проекты, как правило, не имеют детально проработанной структуры совместной деятельности участников. Оформление результатов проекта требует четко продуманной структуры в виде сценария видеофильма, драматизации, программы праздника, пр., плана сочинения, статьи, репортажа, дизайна и рубрик газеты, альманаха, альбома, пр.

* *ролево — игровые*

В таких проектах участники принимают на себя определенные роли, обусловленные характером и содержанием проекта, особенностью решаемой проблемы. Это могут быть литературные персонажи или выдуманные герои, имитирующие социальные или деловые отношения, осложняемые придуманными участниками ситуациями. Результаты таких проектов могут намечаться в начале проекта, а могут вырисовываться лишь к его концу. Степень творчества здесь очень высокая, но доминирующим видом деятельности все-таки является ролево-игровая, приключенческая.

* *информационные проекты*

Этот тип проектов изначально направлен на сбор информации о каком-то объекте, явлении ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории. Такие проекты так же, как и исследовательские, требуют хорошо продуманной структуры, возможности систематической коррекции по ходу работы над проектом. Структура такого проекта может быть обозначена следующим образом:

1. Цель проекта,

- предмет информационного поиска,

- источники информации (средства СМИ, базы данных, в том числе электронные, интервью, анкетирование, в том числе и зарубежных партнеров, проведение "мозговой атаки", пр.),

- способы обработки информации (анализ, обобщение, сопоставление с известными фактами, аргументированные выводы),

- результат информационного поиска (статья, аннотация, реферат, доклад, видео, пр.),

- презентация (публикация, в том числе в сети, обсуждение в телеконференции, пр.).

- практико-ориентированные

**2.** Предметно-содержательная область: монопроект (в рамках одной области знания); межпредметный проект.

**3.** Характер координации проекта: непосредственный (жесткий, гибкий), скрытый (неявный, имитирующий участника проекта).

**4.** Характер контактов (среди участников одной школы, класса, города, региона, страны, разных стран мира). Внутришкольный, региональный, международный.

**5.** Количество участников проекта:

- личностные (между двумя партнерами, находящимися в разных школах, регионах, странах):

— парные (между парами участников);

— групповые (между группами участников).

**6.** Продолжительность проекта:

- краткосрочными (небольшие проекты могут быть разработаны на нескольких уроках (3-6) по программе одного предмета или междисциплинарные);

— средней продолжительности (один — два месяца);

— долгосрочные (до года). Что касается проектов средней и значительной продолжительности, то такие проекты обычные или телекоммуникационные, внутренние или международные являются междисциплинарными и содержат достаточно крупную проблему или несколько взаимосвязанных проблем и тогда они могут представлять собой целостную программу (совокупность проектов). Такие проекты, как правило, проводятся во внеурочное время, хотя отслеживаться могут и на уроках.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**.

В условиях обновления содержания образования здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.  Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физического дефекта. Здоровье - один из феноменов, наиболее остро определяющих состояние современного общества.   
         Н.А.Амосов полагает: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста могут успешно решаться в том случае, если будут созданы оптимальные условия внешней среды, в школе и дома, рационально организован процесс учебы и отдыха, если у школьников будет воспитываться сознательное отношение к сохранению и укреплению собственного здоровья, как самой большой ценности, данной человеку.

Основной принцип видения данной проблемы - не одномоментное «внедрение», а постоянное выращивание среды в школе, учитывающей интересы всех заинтересованных сторон. Это возможно не за счет принятия административных решений, а за счет создания устойчивого цикла деятельности, позволяющего достигать и реализовывать согласование разных позиций, имеющих отношение к образовательному процессу. Профилактических мер: дозировка и предупреждение чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок, контроль влияния экспериментальной и углубленной программ обучения на перегрузку детей, анализ учебного плана, при необходимости его корректировка, дозировка домашних заданий, профилактики гиподинамии путем увеличения физической подвижности, организация подвижных перемен, введение третьего урока физической культуры.

Здоровые дети – это благополучие общества. Учебный день школьника насыщен значительными нагрузками.

Поэтому считаю, что использование здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности школьника – это одна из главных моих задач.

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность.

Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности.

На двадцатой минуте каждого урока провожу физкультминутку (специальные упражнения для мышц шеи, позвоночника, рук, ног, глаз.)

Но также использую в своей работе физкультурные паузы, динамические перемены, гимнастика для глаз, в кабинете располагаются **офтальмотренажеры.**

Считаю, что именно комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

**Комплекс 1**

***Физкультминутка "Тюша-толстячок"***

*Тюша-Плюша толстячок спрятал шапку в сундучок.*

*В сундуке проснулась мышка, мышка - серая глупышка.*

*Только шапку увидала - сразу в обморок упала.*

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - руки на пояс; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4 - руки через стороны вниз и в и.п. 4 раза, темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону - на носок; 2 - 3 - держать; 5 - 6 - и.п.; то же правой ногой. 6 раз, темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища назад; 2 - 4 - держать; 5 - 6 - и.п. 4 раза, темп медленный.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - и .п. 4 раза, темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1- поворот головы направо; 2 - и.п.; 3 - 4 - поворот головы налево; 5 - и.п.; 6 - руки через стороны вверх; 7 - и.п. 4 раза, темп медленный.

6. И.п. - о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 с. В и.п. - глаза открыть.

*Методические указания*

Упражнения для укрепления зрительного анализатора отмечены сплошной линией.

При выполнении некоторых упражнений придерживайтесь следующих правил:

Упр. 2 - отводя локти назад, вдохнуть, плечи развести, хорошо сблизить лопатки, удерживать напряжение, ногу в колене выпрямить.

Упр. 3 - выполняя наклон туловища назад, ноги в коленях не сгибать, хорошо сблизить лопатки.

Упр. 4 - поворачивая голову в сторону, смотреть в сторону и назад, в и.п. - смотреть прямо (укрепление прямых и косых мышц глаза).

Упр. 5 - массируя веки, нельзя сильно давить на глазные "яблоки".

***Игра "Солнечный зайчик"***

Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову, локти в стороны), спина прямая. Вместе с учителем произносят слова:

*Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу*

*комнатку.*

*Мы захлопаем в ладошки, очень рады солнышку.*

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем учитель зеркальцем пускает "зайчика" и говорит:

*Скачут побегайчики, солнечные зайчики.*

*Мы зовем их - не идут,*

*Были тут, и нет их тут.*

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя: "Где зайка?" говорят и показывают рукой.

*Методические указания*

Игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат.

***Игра "Радуга"***

Дети вместе с учителем произносят:

*Радуга-дуга-дуга,*

*Унеси меня в луга,*

*На травушку шелковую,*

*На речку бирюзовую,*

*На желтенький песок!*

Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают, садятся за парты и расслабляются. Учитель называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами "увидеть" заданный цвет. По истечении 3 - 5 с учитель спрашивает у одного из игроков, что он видел. Продолжительность всей игры - 30 с.

*Методические указания*

Игра "Радуга" - это игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух; желтый - на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый - на сердечно-сосудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему.

***Игра "Одуванчик"***

Дети сидят за партами, на столах у них лежит по нескольку фишек: желтые, синие, красные, оранжевые. Малыши внимательно смотрят и запоминают их расположение. Затем закрывают глаза. Учитель говорит:

*В желтой шапочке стоит, словно солнышко*

*горит.*

*Вот проходит день за днем - желтой шапки*

*нет на нем.*

Очень тихо учитель меняет желтую фишку на белую у нескольких школьников. Дети открывают глаза и пытаются обнаружить произошедшие изменения. Учитель спрашивает: "У кого из вас созрел одуванчик?". Игра снова повторяется. Ее общая продолжительность - 20 – 30секунд.

*Методические указания*

Вместо фишек можно использовать кружки из цветной бумаги. У некоторых учащихся учитель просто меняет фишки местами. Можно рекомендовать детям плотно зажмурить глаза. Речитатив можно усложнить, добавив слова:

*В шапке он уже другой - нежно-белый, пуховой!*

Для формирования стереотипа правильной осанки, сидя за партой, дети принимают положение: руки за спину, пальцы переплетаются, плечи разведены.

**Комплекс 2**

***Физкультминутка "Будильник"***

*Мой будильник поутру*

*Сам гуляет по двору.*

*А когда вставать мне нужно,*

*В первый класс идти пора,*

*Мой будильник непослушный убегает со двора!*

1. И.п. - о.с. отвести руки назад, ладонями вперед; 2 - 3 - держать; 4 - и.п. 4 - 6 раз, темп средний.

2. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 - принять положение "угол"; 2 - 3 - держать; 4 - и.п. 4 раза, темп медленный.

3. И.п. - сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ногами: пятка, носок. 15-20 с, темп средний.

4. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь.

Имитация загребания песка ногами (дугообразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя).

Можно также "нарисовать" стопами букву "Ф" 6 раз, темп средний.

*Методические указания*

Речитатив произносит учитель, дети повторяют лишь слова: "*В первый класс идти пора... убегает со двора*".

В упр. 1 напрячь мышцы, сближающие лопатки, голову держать прямо. Выполняя упр. 2, ноги выпрямить, носки оттянуть, плечи развернуть, смотреть прямо. Упражнение поочередно выполняет один, затем другой ряд. При имитации загребания стопами песка, точкой опоры должен быть внешний свод стопы, пальцы ног поджаты.

**Комплекс 3**

***Физкультминутка "Утята"***

*Возле речки пять утят в ряд на камешке сидят,*

*В воду пять утят глядят, а купаться не хотят.*

1. И.п. - стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине. 20 с, темп медленный.

2. И.п. - о.с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 с, темп средний.

3. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула. Имитация ногами плавания стилем брасс. 20 с, темп средний.

*Методические указания*

Речитатив полностью произносит учитель. Выполняя упр. 1, хорошо сближать лопатки, смотреть прямо. В упр. 2 спину держать ровно, вперед не наклоняться. Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети хорошо подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу (как лягушка).

**Комплекс 4**

***Физкультминутка "Гости"***

*Как-то вечером к медведю на пирог пришли соседи:*

*Еж, барсук, енот, "косой", волк с плутовкою лисой.*

*А медведь никак не мог разделить на всех пирог.*

1. И.п. - стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, за спину: 1 - глаза зажмурить; 2 - 3 - держать; 4 - глаза открыть. 4 - 6 раз, темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь: 1 - наклон туловища вперед, руки на затылок, локти в стороны; 2 - и.п. 4 - 6 раз, темп медленный.

3. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре за сиденье стула. Имитация движений "велосипед". 30 с, темп средний.

4. И.п. - о.с. Ходьба на месте на внешнем своде стопы. Руки за спину, пальцы переплетены. 20 с, темп средний, руки через стороны вверх - вдох; и.п. - выдох.

*Методические указания*

Выполняя упражнения, сохранять правильную осанку.

Что и говорить, каждый урок для школьника — это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности. Энергичных детей с блеском в глазах мы, как правило, видим лишь на переменах, а вот со звонком на урок исчезает горящий взгляд, сходит улыбка, меняется и осанка: опущены плечи, свисает голова. Необходима разрядка, поэтому нередко устраиваю паузы, так называемые физкультминутки, когда дети выполняют несложные упражнения. (Правда, порой педагогам не хочется прерывать насыщенный сложным материалом урок, отвлекаться). Но все же такие паузы — необходимый элемент урока. Но и к ним надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Например, «оживить» урок эмоционально или применить игру (в группах, в парах, у доски) для передвижения детей по классу. Поочередно поручать проведение физкультминуток самим детям. Использовать аудио-, видеоматериал. Использовать паузы с опорой на учебный предмет.

Как проверить, достигают ли физкультминутки своих целей? Каково их значение для сохранения здоровья школьников? Просто проведите анкетирование. Вот такие вопросы можно включить в анкету.

1. Я ощущаю в школе заботу о моем здоровье («да» или «нет»).

2. Я устаю в большей степени от (отметить необходимое, на ваш взгляд):

а) монотонности урока;

б) большого объема работы в классе;

в) неуютной обстановки в классе;

г) температурного и светового режима в классе.

3. Физкультурные паузы во время урока помогают мне сбросить физическую и моральную усталость («да» или «нет»).

4. Я не устаю на уроках по следующим предметам:

5. Для меня играет роль (отметить необходимое, на ваш взгляд):

а) внешний вид учителя;

б) внешний вид учащихся;

в) спокойный тон;

г) добродушное отношение к ученикам;

д.) другое

6. Меня беспокоит моя осанка («да» или «нет»).

7. Я выполняю дома упражнения, когда делаю домашнее задание:

а) через 15-20 минут делаю разминку (стоя);

б) слежу за осанкой (спина прямая, ноги вместе, согнуты в коленях под углом 90°);

в) выполняю упражнения для глаз;

г) за компьютером сижу не больше 20 минут.

8. Я мог(ла) бы проводить физпаузы на уроках.

9. Чаще всего у меня болит:

а) голова;

б) живот;

в) горло;

г) спина.

10. Я пользуюсь классной аптечкой.

11. Я пью чистую воду в школе:

а) часто;б) редко;

в) покупаю сладкую воду или сок.

Что дает такая анкета? Во-первых, обращает внимание и учащихся и педагогов на необходимость заботиться о своем здоровье. А во-вторых, и это, пожалуй, главное — подсказывает, как снимать усталость во время уроков.

Литература:

1. Атутов П.Р. Технология современного образования / Педагогика. 1996 — №2
2. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. — М.: Арена, 1994.
3. Гузеев В. В. Образовательная технология: от приема до философии. М.: Сентябрь, 1996. /библиотека журнала “Директор школы”/
4. Юдин В.В. Педагогическая технология.- Ярославль, 1997.
5. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю. идр. “Новые педагогические и информационные технологии в системе образования М.: Издат. центр “Академия”, 1999.
6. Третьяков Р.И., Сенновский И.Б. технология модульного обучения в школе: Практико-ориентированная монография. – М.: Новая школа, 1997.
7. Шамова Т.И. Основы модульного обучения.
8. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования /Под ред Е.С. Полат \_\_ М., 1999
9. Научно-методический журнал №3 – 2001г. «Физическая культура».
10. . Журнал «Директор школы», № 1 2006 ,ДрожжинаЕ.Л.,куратор программы «Здоровье» школы № 1071 г. Москвы