

## **Инновационный педагогический опыт**

**учителя начальных классов Лопасовой Светланы Александровны**

### **«Повышение качества урока при использовании здоровьесберегающих технологий в процессе обучения»**

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым»*

*Ж.-Ж. Руссо*

Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Учитель может работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью школьников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры здоровья. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. В. А. Сухомлинский утверждал, что "...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества".

#### **Актуальность и перспективность опыта.**

Человек - высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию - быть здоровым.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся,

формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Проблема сохранения здоровья учащихся в процессе школьного обучения имеет многолетнюю историю. В отчетах исследований Минздрава и Госкомэпиднадзора России утверждается, что лишь 14% школьников практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 34-40% - хронические заболевания.

В этой связи актуальна деятельность школы по сохранению здоровья учащихся. Наиболее сложным и мало разработанным аспектом здоровьесберегающей организации образовательного процесса является учебное занятие. Характерная для современного учебного занятия информационная перегрузка учащихся, высокая интенсивность урока, чрезмерное нервно - эмоциональное напряжение, недостаточная двигательная активность детей - все это порождает противоречие между существующей здоровьезатратной организацией школьного урока, с одной стороны, и необходимостью повышения эффективности здоровьесберегающего образовательного процесса, с другой.

Таким образом, цель моей работы - создание на уроке условий, способствующих сохранению психического и физического здоровья обучающегося, уменьшение утомляемости, улучшение настроения и повышение активности обучающихся на уроке и, как результат, развитие интеллектуальных способностей, повышение качества знаний.

### **Концептуальность.**

Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни реализуются на основе личностно-ориентированного подхода.

Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся

к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности,

мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (О.В.Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

### **Наличие теоретической базы опыта.**

Для разработки данной проблемы необходимо изучить работы педагогов, психологов, философские труды, научно-публицистическую литературу:

- теории развития познавательных процессов (П.П.Блонский, А.В.Брушлинский, Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов, А.В.Запорожец, Д.Б.Эльконин, З.А.-Зак, А.М.Матюшкин и др.);
- научные труды мыслителей, философов, исследователей процессов формирования познавательных интересов детей (Аристотель, Э.Кассирер, Ф.Фребель, Р.Хофман, М.Монтессори, Ф.Ницше, К.Д.Ушинский, Дж.Локк, Л.Н.Толстой, Я.А.Коменский, В.А.Сухомлинский, А.Лосев, Ю.Степанов, Г.Н. Волков и др.)
- Изучение личности ((Абульханова-Славская К.А., Анцыферова Л.И., Выготский Л.С., Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б. и др);

Для изучения теоретических вопросов я использовала книги: Ильющенко В.В., Берсенева Т.А. «Здоровье и образование», Ковальков В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», Кучма М.Г., В.Р.Сердюковская Г.Н. «Руководство по гигиене и охране здоровья школьников», Калинова Г.С. «Учебная нагрузка и здоровье школьников», Казин Э.М. «Основы индивидуального здоровья человека».

Для разработки практической части использовала: «Играем каждый день» - методические рекомендации, «Оздоровительные основы физических упражнений».

## **Ведущая педагогическая идея.**

Основными задачами педагога являются: исследование и оценка состояния здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности; формирование установки на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни; проведение уроков с учётом здоровьесберегающих технологий. Каждый урок должен быть приятным для ребёнка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь «Не навреди». Тема «Здоровьесберегающие технологии в образовании» мне очень интересна, поэтому я занимаюсь подборкой материала по здоровьесбережению. В своей работе я поставила перед собой следующие задачи:

1. Знакомство и использование здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании учащихся младших классов;
2. Планирование и организация учебных занятий и внеклассных мероприятий с целью сосредотачивать внимание и заинтересованность самих учащихся и их родителей на бережном отношении к своему здоровью;
3. Активизировать познавательную деятельность учащихся младших классов, как в образовательной сфере, так и в области здоровья и спорта.
4. Осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического мониторинга состояния здоровья младших школьников.

## **Планирование и организация**

Учитывая требования урока с точки зрения здоровьесбережения, я пришла к такой схеме выстраивания урока.

1 этап урока:

Чтобы у детей в начале урока установился положительный эмоциональный настрой на успешное обучение, я использую различные психологические установки, в виде стихотворений, т. е. я готовлю детей эмоционально и физически.

На этом этапе урока я провожу пальчиковый или точечный массаж (на уроках русского языка), для подготовки пальцев рук к письму.

2 этап урока: Актуализация темы.

А на уроках математики для устного счета, я предлагаю детям решить задачи физкультурно – познавательного характера.

На уроках изобразительного искусства, окружающего мира дети в ходе беседы учителя узнают о пользе подвижных игр на свежем воздухе.

3 этап урока: Основной

На учебную перегрузку и утомляемость влияют не столько количество времени, которое учащиеся проводят за учебными занятиями, сколько другие факторы.

Одним из факторов можно считать несформированность у школьников рациональных способов учебной работы, приёмов, способов, навыков интеллектуальной деятельности. Учащиеся нередко слабо владеют умением конкретизировать теоретические положения, делать научно обоснованные обобщения. Им легче просто воспроизвести заученный материал, чем осуществить сравнение, установить причинно- следственные связи, самостоятельно разобраться в незнакомом материале, сделать выводы, доказательно ответить на поставленный вопрос. Не владея сформированными приёмами мыслительной деятельности, учащиеся пытаются при изучении нового учебного материала непосредственно запомнить его, что влечёт за собой затрату неоправданно большого

количества времени, возникновение чувства недовольства, скуки, отвращения к учёбе. Это не способствует психическому развитию учащихся и ведёт к учебным перегрузкам и подрыву здоровья.

Следующий и, пожалуй, самый существенный фактор - диспропорция интеллектуального и мотивационного развития. Школы, а нередко и детские сады, ориентированы преимущественно на интеллектуальное развитие детей, а мотивационное, эмоциональное, нравственное выносятся за рамки программы.

Но неравномерность, нарушенный необходимый баланс между интеллектуальным и мотивационно - потребностным развитием неизбежно приводит к дисгармонии психического и личностного развития, что и выступает одной из существенных причин учебной перегрузки школьников. Последняя вызывается продолжительной и напряжённой работой, в основе которой лежат либо малоэффективные приёмы учебной деятельности, либо недостаточно развитая познавательная мотивация и низкий уровень саморегуляции в сочетании с чувством эмоционального и личностного дискомфорта в школе.

Для нормального развития и положительного самочувствия ребёнок должен не только уметь учиться. Но и хотеть, желать этого. Уровень развития способностей есть как бы результат положительного переживания ребёнком себя в той или иной деятельности, желания и умения заниматься ею, уверенности в своих силах, следовательно, и мобилизации этих сил.

А ведь мы знаем, какие отрицательные эмоции вызывают порой наши действия, как часто у школьников возникает сознание: лучше ничего не делать, чем быть “плохим учеником”, у которого ничего не получается. Поэтому нужно заботиться о преобладании положительных эмоций на каждом уроке.

Кроме физкультурно-оздоровительной работы я использую физкультурно-познавательный компонент на общеобразовательных уроках. Он повышает интерес учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также способствует формированию потребностей в самостоятельной двигательной деятельности.

Так, проводя проверочную работу по теме «Правописание слов с парными согласными в конце слова», я предлагаю образовать словосочетания со словами: *спорт, площадка, футбол, матч* и записать предложения.

По теме «Приставки» учащиеся определяют значение приставок *по-, раз-, про-, за-* в словах *бег, побег, разбег, забег*, затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст: *На уроке физкультуры учитель предложил.... на короткую дистанцию. Серёжа взял хороший... со старта.*

Работая над словами с двойными согласными, я предлагаю детям прочитать текст на доске:

*Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада.*

После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными, подчёркивают их, разбирают слова по составу. Я организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что даёт человеку занятие спортом?

Работая над безударными гласными в корне, учащиеся читают стихотворение:

*Говорю я всем: “Зимой, закаляйтесь все со мной,*

*Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!*

*На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.*

*Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный*

*Вас не сможет одолеть”.*

После чтения стихотворения учащиеся находят слова с безударными гласными и записывают проверочные. После таких упражнений, дети выполняли различные творческие задания. Работа по здоровьесбережению учащихся проходит целенаправленно и систематически в течение всего учебного года.

4 этап урока: Итог.

Работая над благоприятной эмоциональной сферой в классе, ребята отражали своё настроение на уроках с помощью лестницы “Как я ощущаю себя на уроке. В моём классе расписание уроков составлено с учётом работоспособности детей и трудности предметов. Стараюсь соблюдать двигательный режим своих школьников на уроках и перемене. А специально организованная двигательная активность, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в школе.

В моём классе расписание уроков составлено с учётом работоспособности детей и трудности предметов. Стараюсь соблюдать двигательный режим своих школьников на уроках и перемене. А специально организованная двигательная активность, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в школе.

О благоприятном завершении этапа младшего школьного возраста можно говорить тогда, когда при окончании начальной школы ребёнок: хочет учиться, может (умеет) учиться, верит в свои силы, ему хорошо, интересно, комфортно в школе.

## **Методы и приёмы**

И мне хотелось бы далее рассказать о тех здоровьесберегающих методах и приемах, которые используются мною на уроках.

### Творчество

Так, в процессе занятий **изобразительным искусством** я часто использую разные техники – это аппликация, роспись, лепка глиняной игрушки и многое другое. Самое важное, что они позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка – тем самым, осуществляя работу по формированию здорового образа жизни.

И вот к каким выводам я пришла:

- Глина – это один из самых распространенных природных материалов и более всего освоена человеком еще с глубокой древности, когда люди жили в согласии с природой.
- Лечение глиной – один из методов естественного лечения кожных и других заболеваний. Тысячу лет назад Авиценна в своем “Каноне” подробно описал свойства глины, ее воздействие на все живое и способы лечения глиной заболеваний различных органов.
- Лепка глиняных игрушек развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

· При лепке и раскрашивании игрушки не ограничиваю фантазию ребенка, который дает волю своему остроумию и наблюдательности, украшая ее то неожиданно замысловато, то с наивной простотой. Поэтому, с одной стороны, работа с глиной – это возможность для ребенка выразить свое “Я” в явной адресной форме. Понимание этого побуждает его вложить свои умения, способности, талант, фантазию, вкус, изобретательность, чувство юмора, аккуратность и другие личностные характеристики в изготовленное изделие.

С другой стороны, работа с глиной – это приобщение ребенка к нашей русской народной культуре.

Нравственное здоровье – это внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами. Нравственные качества не передаются по генам, а вырабатываются в процессе общения с другими людьми. В воспитании нравственности имеют значение все школьные предметы, но я считаю, что искусству здесь отведена особая, главная роль.

## Игры

Давно известно, что игры активизируют процесс обучения. Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает мне возможность укрепить мотивацию на изучение предмета, поддерживать интерес, увлеченность процессом, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока, увидеть индивидуальность детей. Для учащихся игры – это способ самореализации, самовыражения, самооценки.

Игровые формы, применяемые мною на уроке разнообразны:

· подвижные игры

(физкультминутки, игры в животных, игры на внимание);

- игры-соревнования

(дети делятся на группы, команды и выполняют условия игры);

- диалоги с героями книг, сказок, мультфильмов;

- ролевые игры.

Дети очень любят быть волшебниками; как они сами говорят, “играть в сказку”. Почему сказка любимый детьми жанр? Наверное, потому, что она несет в себе самое важное психологическое содержание, как говорят сами дети, “любовь, добро и счастье”, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства.

## Физкультура

Для себя я решила так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то это повлияет на успешность обучения.

Как и все учителя во время уроков я провожу физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

### *Требования к проведению физкультминуток :*

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;

- Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст.

*При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:*

- Важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;

- Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом;

- Текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т. к. при произношении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

*Виды физкультминуток:*

- Упражнения для снятия общего или локального утомления;

- Упражнения для кистей рук;

- Гимнастика для глаз;

- Гимнастика для слуха;

- Упражнения, корректирующие осанку;

- Дыхательная гимнастика. (Приложение 3)

Провожу физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке.

*Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.*

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем “телом”. Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому рекомендуются:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

*Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.*

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать:

- гимнастику для глаз.

*Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение.*

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют:

- - гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют:

- - дыхательную гимнастику.

Я стараюсь придерживаться этих рекомендаций.

Иногда я предлагаю провести физкультминутку кому-нибудь из детей. Они выполняют поручение с большим удовольствием.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность. Ученые установили, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на уроке снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние.

В моём классе, у детей наиболее распространённые простудные заболевания.

Родителям я рекомендовала, чтобы дети употребляли витамины «Алфавит», «Ревит», «Аскорбиновая кислота». Также рекомендовано упорядочить режим дня школьников, ограничить время, проводимое у телевизоров и компьютеров, больше времени проводить с детьми на свежем воздухе, больше уделять внимание занятием спортом.

Мои дети в классе очень активные и подвижные, поэтому двигательный режим имеет важное значение в жизни младших школьников. В этот период идёт бурный рост и становление организма ребёнка; двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие, уровень функциональных возможностей, физической подготовленности и работоспособности.

У детей младшего школьного возраста имеется большое многообразие режимных моментов, прямо или косвенно влияющих на величину двигательной активности. Определяющее значение имеют организованные формы занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика, спортивные часы, дни здоровья, занятия в секциях.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Активный отдых на переменах должен носить произвольный характер. Дети сами, соответственно своим интересам, выбирают игры и упражнения. Однако ненавязчивая помощь и контроль взрослых способствуют уменьшению конфликтных ситуаций, поддерживают дисциплину и соблюдению правил игры. Я считаю, что неплохо использовать простые, уже знакомые детям игры, средней и малой интенсивности, в которых можно быстро менять состав участников и так же быстро выявлять победителей.

В нашей школе открыта экспериментальная площадка «Внедрение здоровьесберегающих технологий» руководителем является доцент кафедры педиатрии к.м.н. Баранова Т.И. Была разработана программа «Будьте здоровы»; проект «Здоровью детей – внимание учителей»; проект «Профилактика экологических и экологозависимых микроэлементозов». В рамках этого проекта я разработала комплекс упражнений, которые использую на уроках (Приложение 3); план мероприятий по оздоровлению детей. Для родителей я провожу различные лектории о здоровье детей на которые приглашаю специалистов. В результате здоровьесберегающих технологий заболеваемость в моем классе снизилась. Произошло снижение уровня и обострения течения хронических заболеваний, связанных с нарушением осанки, зрения, нервной системы, массовых эпидемиологических явлений.

Повысился интерес к учебе, дети стали посещать спортивные секции, кружки, клубы.

Используя здоровьесберегающие технологии, я добилась повышения качества знаний по предметам.

## **Оптимальность и эффективность средств.**

«Повышение качества урока при использовании здоровьесберегающих технологий в процессе обучения» стала темой моего самообразования на протяжении трёх лет (2012г.- 2014г.).

Начальная школа – самый ответственный период в обучении школьника, и важно не только заложить фундамент знаний, но и сохранить и укрепить здоровье доверенных мне детей. Передо мной возникла проблема: как спланировать урочную деятельность, чтобы повысить мотивацию обучающихся к активной познавательной деятельности, но при этом не навредить здоровью детей. Свой урок выстраиваю с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей.

У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:

опрос учащихся;

письмо;

чтение;

слушание;

рассказ;

рассматривание наглядных пособий;

ответы на вопросы;

решение задач.

В ходе урока использую различные методы, способствующие

активизации инициативного и творческого самовыражения самих учащихся:

метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);

активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);

методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка). Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

Главной особенностью моих уроков с позиций здоровьесбережения является включение здоровьесберегающего и здоровьесформирующего материала на различных этапах урока. По каждому предмету составляю матрицу включения здоровьесберегающего материала на различных этапах урока. Обязательным элементом урока являются динамические паузы, которые провожу с использованием ИКТ, под музыкальное сопровождение, с использованием ковриков-массажеров. Ноги учащихся находятся на коврике, расшитом разнообразными по форме и величине пуговицами, что уменьшает вероятность плоскостопия.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Для избегания таких последствий каждую неделю пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд. Для гимнастики глаз имеется плакат для ребят,

использование которого помогло рассмотреть и выучить движение для расслабления глазных мышц.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового и нравственного воспитания. Учтываю в работе показания медработников школы, которые ведут разъяснительную работу с родителями по сохранению здоровья ребёнка. Результаты диагностики показывают, что активная позиция учащихся по отношению к здоровью увеличилась на 8%, удовлетворительное отношение - на 9%, а недостаточная заинтересованность уменьшилась на 17 %.

Несмотря на небольшой стаж работы, есть первые результаты: позитивная динамика качества знаний (качество знаний возросло на 13%). Дети стали гораздо меньше болеть (число детей, не болевших в течении учебного года, возросло на 16%; количество уроков, пропущенных по болезни на 1 ученика, снизилось на 3%), поэтому улучшается качество знаний учащихся. На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и хорошая работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности. Ребята ждут новых интересных заданий, сами проявляют инициативу в их поиске. Улучшается и общий психологический климат на уроках: дети не боятся ошибок, помогают друг другу, с удовольствием участвуют в различных мероприятиях. Очень важен тот факт, что на уроке каждый ученик работает в меру своих сил, поднимаясь на свою, посильную ему

ступеньку. Процесс обучения протекает в атмосфере доброжелательности, уважения, доверия.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет больше здорово и развито, не только духовно, но и физически.

Использование информационных технологий позволяет мне осуществить задуманное, сделать урок современным с учётом ФГОС.

В своей работе использую следующие возможности информационных технологий:

- для поиска литературы, в Internet с применением браузеров типа Internet Explorer, Mozilla Firefox и др., различных поисковых систем (Yandex.ru, Rambler.ru, Mail.ru, Google.ru, Yahoo.com и т.д.) и работы с ней (реферирование, конспектирование, аннотирование, цитирование и т.д.);
- для работы с текстами, используя пакет основных прикладных программ Microsoft Office: *Microsoft Word* позволяет создавать и редактировать тексты с графическим оформлением; *Microsoft Power Point* позволяет создавать слайды-презентации для более красочной демонстрации материала; *Microsoft Excel* - выполнять вычисления, анализировать и визуализировать данные и работать со списками в таблицах и на веб-страницах; *Microsoft Office Publisher* позволяет создавать и изменять буклеты, брошюры и т.д.
- для хранения и накопления информации (CD-, DVD-диски, Flash-диски);
- для общения (Internet, электронная почта, ICQ, Skype, MailAgent и т.д.);
- для обработки и воспроизведения графики и звука (проигрыватели Microsoft Media Player, WinAmp, WinDVD, zplayer, программы для просмотра изображений ACDSee, PhotoShop, CorelDraw, программы для создания схем, чертежей и графиков Visio) и др.

## **Результативность опыта.**

Мониторинг обученности учащихся 2 В класса

2013-2014	успева- емость	Качество знаний			
		I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
Русский язык	100%	-	-	45%	50%
Литература	100%	-	-	75%	79%
Математика	100%	-	-	45%	50%
Окружающий мир	100%	-	-	65%	69%

Мониторинг обученности учащихся 3 В класса

2014-2015	успева- емость	Качество знаний			
		I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
Русский язык	100%	50%	-	-	-
Литература	100%	82%	-	-	-
Математика	100%	50%	-	-	-
Окружающий мир	100%	70%	-	-	-

## **Возможность тиражирования.**

Работа по тиражированию педагогического опыта основывается на публикациях в печатных изданиях, СМИ, интернет-публикациях. Инновационный педагогический опыт представлен на официальном сайте «СОШ №4» г.Ковылкино на странице по адресу <http://skol4.narod.ru>. Разработанный методический материал представлен на сайте «<http://InfoUrok.ru>» на персональной странице <http://infourok.ru/material.html?mid=49304> по теме: «Былины и богатырские сказки».

Выводы экспертного заключения: внести представленный опыт в городскую копилку инновационного педагогического опыта.

## Урок русского языка

Тема: Повторение пройденного. Безударные гласные, парные согласные в корне слова. Части речи.

Форма проведения: урок – смотр знаний в игровой форме “*Выбор наследника*”.

Цели: Рациональное построение урока, создание психологического комфорта, что будет способствовать выполнению следующих задач:

1. Закрепление умения проверять и правильно записывать слова с безударными гласными и парными согласными в корне слова; определение частей речи; активизация познавательной деятельности учащихся.
2. Развитие орфографической зоркости, внимания, самоконтроля и контролирования работы одноклассников. Развитие речи.
3. Воспитание любви и интереса к предмету; патриотического чувства по отношению к национальному языку; здорового азарта в соревновании.

1. Орг. момент.

2. Основная часть урока.

*Учитель:*

– Ребята, готовы ли вы показать мне, гостям, друг – другу как вы научились проверять безударные гласные в корне? Парные согласные? Хорошо ли вы помните части речи?

– Тогда начнём наш урок! Как вы уже догадались, он будет необычным.

*Ученица:*

– Дорогие ребята и гости! Послушайте удивительную историю. Царством Русского языка долго правила Великая царица. Она очень любила красивое и грамотное письмо.

*Царица (учитель в короне):*

– Спасибо! Дети! Я рада за себя и за вас, что наш родной язык – русский язык. На русском языке созданы произведения Пушкина, Лермонтова, Гоголя, Тургенева, Толстого, Чехова и других великих писателей и поэтов. Русский язык – язык науки, техники, культуры.

Прочитайте вместе, что сказал о русском языке К. Паустовский:

*“Нам дан во владение самый богатый, меткий, могучий и поистине волшебный русский язык”.*

– Владеть языком – знать его (*учитель показывает указкой на слово “владение”*)

– Годы идут, мне становится всё труднее одной управлять царством. Пора и о наследнике подумать! (*на магнитной доске вывешивается табличка “наследник”*)

– Кто это? Нам поможет ответить на этот вопрос корень слова. Найдём корень, подберём однокоренные слова (след, наследить, последовать). Это девочка или мальчик, которые пойдут по моим следам, как я буду править царством Русского языка. Ему я передам корону! Итак, у нас сегодня: “Выбор наследника!”

– Борьба за царский трон и корону выпала честь вот этим ребятам. Они завоевали это право “5” за контрольный диктант. Вот их документы.

– Остальных ребят назначаю царскими советниками (*табличка на магнитную доску “советник”*).

– Кто это? Подберите однокоренные слова и выделите корень (совет, советоваться).

– С вами я буду советоваться. Гостей назначаю моими министрами образования.

– Запишем дату наших испытаний.

Первое испытание

– Знаете ли вы слова словарные, непроверяемые? (*На доске открываются словарные слова*)

– Сначала их прочитаем

*л...пата; комн...та; р...кета; в...круг; ...гурец; б...гаж; д...рога; в...гон;  
м...г...зин; ...чки.*

– Выпишите только те слова, в которых пишется гласная “а”

Проверка: проверяют советники. Один советник у доски вставляет буквы мелом (ракета, магазин, комната, вагон, багаж)

– Дорога - Древние славяне расчищенное под дорогу место называли “дор”

– Слово “багаж” пришло из французского языка, оно образовалось там от слова “баг” - связанный узел.

– Остальные слова были с буквой “о”

Баллы для претендентов:

· 5 слов с буквой “а” – 5 баллов

· 4 слова – 4 балла и т.д.

– Кто хочет получить дополнительный балл, найдите лишнее слово и докажите, почему вы так считаете. (“вокруг” - не называет предмет, не является существительным, не отвечает на вопросы “кто?” или “что?”, а отвечает на вопрос “где?”)

– Молодцы!

Второе испытание

– Вновь слова с безударной гласной появляются, но чем они от тех отличаются? (*В этих словах безударную гласную можно проверить. Они не словарные.*)

Прочитайте их.

*д...ждинка; л...ства; сн...жинка; зв...рьки ; р...синка;  
дер...во; ч...рника; к...рмушка; р...стки; цв...ток.*

– Спишите слова, в которых пропущена буква “о”, устно подобрав проверочные слова.

– Теперь выпишите номера слов, в которых пишется буква “е”

Проверка: Советники подходят к претендентам и проверяют. Один советник у доски вставляет буквы (*дождевика, росинка, кормушка, ростки*)

· Всё верно – 4 балла

· 3 слова – 3 балла и т.д.;

· 3, 4, 6, 7, 10 – 5 баллов

– Кто, мудрые мои, правило вам помогающее в этом испытании расскажет?

– А теперь, мои будущие наследники, кто скажет, какое слово здесь лишнее и почему? (*“кормушка” - слово называет предмет, который в отличие от других не относится к телам природы, она сделана руками человека*) + 1 балл.

– Вижу, есть, кому царство оставить!

Физминутка

– Я не только царица, но и немного волшебница. Я научу вас зажигать искорку доброты. Встаньте в круг, взявшись за руки, и повторяйте за мной слова и жесты.

*Встанем мы в широкий круг.*

*Слева – друг и справа – друг.*

*В нашем классе пусть всегда светит искорка добра.*

*Не обижу, не солгу, помогу и подскажу, зло подальше отведу,*

*А добро везде найду!*

*Всё получится у нас.*

*Мы ребята – просто класс!*

Третье испытание

– Есть в моём царстве глухие согласные. Они спокойно не желают жить. Всегда стремятся звонкого соседа, во что бы то им стало оглушить. Не позволяйте им этого сделать!

– У вас на столах карточки, в окошко вставьте парную согласную, рядом напишите проверочные слова.

1 ряд: В какой строчке все слова пишутся с буквой “д”?

*кле...ка, моне...ка, сосе...ка, горо..., яго...ка, прово..., салю..., верблю..., гу.ки*

2 ряд: В какой строчке все слова пишутся с буквой “ш”?

*гребё...ки, речу...ка, пе...ком, бабу...ка, эта..., муравьи...ки, ло...ка,  
подру...ка, мы...ка*

3 ряд: В какой строчке все слова пишутся с буквой “в”?

*ночѐ...ка, тра...ка, шка..., сли...ки, шар...,  
нер..., зимо...ка, голо...ка, голодо...ка*

– Что за секрет, грамотные мои, вы знаете, что смогли с этим заданием справиться?

Минутка отдыха

Встанем, поаплодируем нашим участникам соревнований, порадуемся успехам друг друга.

Четвёртое испытание

– Пришли вы достойно к последнему испытанию!

Прочитать.

*- Отчего у мамочки 1  
На щеках 2 две ямочки 3?  
- Отчего у кошки 4  
Вместо ручек ножки 5?  
- Отчего шоколадки 6  
Не растут на кроватке 7?  
- Отчего у няни 8  
Волосы в сметане?  
- Отчего у птичек 9  
Нет рукавичек?*

*(Саша Чёрный)*

– Сколько предложений? Какие они?

– Слова, относящиеся к какой части речи пронумерованы?

– Запишите номера имён существительных, которые отвечают на вопрос “кто?”

Проверка: 1, 4, 8, 9 – 4 балла

– Слов какой части речи нет? (*прилагательных*)

– Прилагательные обозначают признаки предметов, они украшают нашу речь. - Давайте устно подберём прилагательные.

Сначала подбирается цепочка слов. Затем один из претендентов читает стихотворение с прилагательными. Может и другой, но, не повторяя прилагательные.(+1 балл)

### 3. Итог урока.

– Итак! Считаем баллы. Это могут сделать министры образования. Если спорно - министры образования проверяют тетради.

Объявление наследника, вручение короны, поздравление победителя.

– Но моя царская милость никого не обойдёт. Кому-то - корона, а всем остальным - польза. Оценивание советников.

## **Урок обучения грамоте**

Тема : Согласные буквы Б б, обозначающие звуки [б ] и [б.]

Цель: познакомить с согласными звуками б и б, развивать речь, логическое мышление, память, фонематический слух; показать, что одно и то же слово может иметь несколько значений; воспитывать бережное отношение к природе.

### 1. Организационный момент.

*Внимание! Проверь, дружок,  
Готов ли ты начать урок.  
Все ль на месте, все ль в порядке?  
Книги, ручка и тетрадки?*

### 2. Сообщение темы урока.

Сегодня на уроке мы совершим путешествие в лес. Но чтобы попасть в лес, мы должны отгадать загадку-ключ.

*Под сосною у дорожки  
Они стоят среди травы.  
Ножка есть, но нет сапожек,  
Шляпка есть – нет головы. (Грибы)*

– Назовите гласные звуки.

– Сколько в слове слогов?

- Назовите первый слог; второй слог.
- Какой слог ударный?
- Назовите четвертый звук в слове.
- Сегодня мы познакомимся с новой буквой Б и звуками, которые она обозначает.

### 3. Фонетическая зарядка. (Кассета с записью звуков леса.)

- Мы заходим в лес. Закройте глазки: как приятно пахнет грибами, листьями, травой, лесными цветами. Нам хорошо и спокойно, хочется работать, узнать много нового.
- Открыли глаза, давайте сделаем фонетическую зарядку.

Дети проговаривают хором.

*· Чтобы разговаривать, надо выговаривать  
Все правильно и внятно, чтоб было всем понятно.  
Я буду разговаривать, я буду выговаривать  
Все правильно и внятно, чтоб было всем понятно.*

*· самолеты взлетают: у-у-у  
машины едут: ж-ж-ж  
рядом ползет змея: ш-ш  
муха бьется в стекло: з – з – з*

*· дыхательная гимнастика.  
Вдох носом, выдох через рот.  
Вдох носом, задержка дыхания, выдох.  
Вдох, выдох порциями.*

### 4. Работа над новым материалом.

- Нашим проводником по лесу будет этот грибок.
- Жил в лесу гриб лисичка со своими грибятами. Один грибенок был очень непослушным и ушел без разрешения гулять. Навстречу ему попался зверек с большим пушистым хвостом. (Вывешиваются картинки с изображением гриба-лисички и лисенка.)
- Ты кто? – спросил зверек.
- Я лисичка! – ответил грибенок.

– Вот здорово, – обрадовался зверек, – я тоже лисичка. А ты не боишься, что тебя застрелит охотник?

– Ты все перепутал, – ответил грибенок, – охотники в нас не стреляют. Опаснее люди с корзинками.

– Дети, скажите, что за лисички встретились? Почему они не поняли друг друга?

Вывод: одно слово может обозначать несколько предметов. (*Приведите примеры таких слов*).

– Побежал грибенок дальше. Смотрит, что за чудо?

*Шевелились у цветка  
Все четыре лепестка.  
Я сорвать его хотел,  
Он вспорхнул и улетел.*

– Кого встретил грибенок? Бабочка. (*Вывешивается картинка с изображением бабочки.*)

– Разделите слово на слоги. Какой слог ударный?

– Какой звук слышим первым? Дайте характеристику звуку.

– Молодцы! – сказала бабочка. – А вы знаете, что бабочки одни из самых красивых живых существ на Земле. И какие мы все разные.

– До свидания, – сказал грибенок и пошел дальше. – Ой, кто это мелькнул между деревьями?

*Кто по елкам ловко скачет  
И взлетает на дубы?  
Кто в дупле орешки прячет,  
Сушит на зиму грибы?*

– Кто мелькнул между деревьями? Белка. (*Вывешивается картинка с изображением белки*). Составьте предложение по схеме со словом белка.

– Здравствуйте! – сказала белка. – Помогите разделить мое слово на слоги.

– Какой слог ударный? Какой звук слышите первым? Дайте ему характеристику.

– Молодцы, ребята! – сказала белка. Приходите ко мне в гости в лес. Я вас угощу орешками, сушеными грибами. Только помните, что в лесу вы гости,

поэтому ведите себя спокойно, не сорите, не кричите в лесу, не пугайте нас, животных – ведь защитить нас можете только вы.

Вывод: звуки б и б на письме обозначаются буквами Б б. (*Вывешивается буква*).

– Буква Б с большим брюшком, В кепке с длинным козырьком. (*Дети печатают букву Б на грибках, выданных в начале урока*).

Вывод: Буква Б обозначает согласные звуки [б] [б].

### 5. Физминутка.

Зарядка для глаз. (*к указке прикрепляется бабочка.*)

*Прилетела бабочка,  
Села на указку,  
Попытайтесь вслед за ней  
Пробежаться глазками.*

Упражнения, способствующие снятию общего утомления.

*Как же долго мы сидели, наши руки онемели,  
Наши ноги затекли, ими топнем: раз, два, три.  
Руки в стороны, дружок, раз, два, три, потом – прыжок,  
А теперь присядь быстрее, не держись за батарею.  
Со здоровьем все в порядке, если деблаешь зарядку.  
Встаньте дружно из-за парт и скорее стройтесь в ряд.  
Повернитесь влево, вправо, поработаем ногами,  
Поработаем руками!  
Улыбнемся: день хороший, и похлопаем в ладоши!  
А теперь мы все, ребятки, будем быстрые лошадки.  
На арене выступаем, бег галопом исполняем.  
Выше, выше, выше, выше,  
А теперь все тише, тише, тише.  
Переходим на ходьбу,  
Прекращаем мы игру.  
Сядем тихо, будто мышки,  
Все девчонки и мальчишки.  
Присмирела детвора,  
И работать нам пора.*

Чтение слов и слогов с буквой Б.

– С какой буквой знакомимся? Какие звуки обозначает?

– Давайте вместе с грибенком споем слоги с буквой Б. (*Пение слогов по таблице Зайцева*).

Б	БА	БО	БУ	БЫ	БЭ	БЬ	БЯ	БЕ	БЮ	БИ	БЕ
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

– В каких слогах [б ] твердый? В каких – мягкий?

– Назовите гласные, обозначающие твердость согласного; мягкость согласного звука.

Игра “ Кто внимательный?”

– Дети, давайте покажем грибенку, какие мы внимательные.

– В лесу можно попасть в ловушку. Если в слове звук [б] твердый, то хлопаем в ладоши, если звук [б] мягкий, то присесть.

*Барсук, барабан, белка, бочка, бегемот,  
белуга, ножницы, бутылка, огурец.*

Игра “ Молчанка”.

(*Учитель по таблице Зайцева диктует слова, дети про себя читают, поднимают руки, отвечают*).

*Зебра, кобра, зубры, барсук, белка.*

(*Карточки с этими же словами вывешиваются на доску*).

– Прочитайте названия животных, которые живут в лесу.

– Прочитайте слова, которые стоят во множественном числе.

– Прочитайте слова, в которых буква Б в середине слова; в начале слова.

– К какому слову подходит схема ? (*Белка*)

7. Физминутка.

Физминутка для снятия общего утомления.

*К речке быстрой мы спустились, наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре – вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно:  
Вместе – раз, это брасс, одной, другой – это кроль.  
Три, два, один – плывем, как дельфин.*

*Качаясь на волне, поплыли на спине.  
Вышли на берег крутой, отряхнулись и домой.*

Физминутка для предупреждения зрительного переутомления.

Маятник. Средства: два круга (желтый и красный), стрелка на нитке.

*Маятник качается вперед – назад, вперед – назад,  
От желтого к зеленому, потом наоборот.  
Пока стрелочка качается, уж столько раз подряд,  
Ты на зеленый с желтого переведи свой взгляд.*

Оживлялка 1.

– Сложите руки в “замок”, обхватите ими затылок, отведите руки вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника (10 – 15 сек.)

Оживлялка 2.

– Быстро-быстро сожмите и разожмите пальцы рук, поморгайте, затем крепко зажмурьтесь, сожмите кулачки и скажите: “Я справлюсь! Я смогу! Я все могу!”

8. Работа с учебником. ( Стр. 101 “ Азбука”, автор Горецкий.)

– Дети, давайте покажем грибенку, как хорошо мы научились читать. Открываем учебники.

· Чтение рассказа учителем.

– О ком идет речь в рассказе?

– Что значит “ белка была не в клетке, а на воле”?

– Как вы думаете, где животным лучше: дома, в тепле и в неволе или в лесу?

· Словарная работа.

Хоровое чтение по слогам слов, записанных на доске:

*интересно скакалка баранки*

– Объясните значение слов.

· Жужжащее чтение детьми

- Чтение цепочкой по одному предложению.
- О ком говорить в рассказе?
- Где были дети?
- Какие деревья росли в парке?
- Какие животное увидели в парке?
- Что брала белка из рук?
- Прочитайте слова, в которых встретили букву Б.
- Почему нужно беречь животных?
- Как вы можете им помочь?

#### 9. Физминутка.

Упражнения для снятия общего утомления.

*Мы работаем отлично.  
Отдохнуть не прочь сейчас,  
И зарядка к нам привычно  
На урок приходит в класс.  
Выше руки, вместе пятки,  
Улыбнитесь веселей.  
Мы попрыгаем, как зайки,  
Сразу станем мы бодрей.  
Потянулись и вдохнули.  
Отдохнули? (хором) Отдохнули!*

#### 10. Разучивание отрывка из стихотворения А.С.Пушкина “Сказка о царе Салтане...”.

- С какой буквой знакомимся сегодня на уроке?
- Дети, кто из вас читал сказки, где говорилось бы о белочке?
- А сейчас нам предстоит вместе с грибенком познакомиться с отрывком из стихотворения А.С.Пушкина.
- Рассмотрите иллюстрацию на стр. 100. К какой она сказке?
- Кто живет под елью?

- Из чего сделан домик белки?
- Что делает белка?
- Какие она грызет орешки?
- Кто стережет белку?
- Чтение отрывка учителем.
- Чтение отрывка хорошо читающим учеником.
- Хоровое чтение отрывка, заучивание.
- Прослушивание отрывка.

### 11. Итог урока.

– Что нового узнали на уроке? Что особенно понравилось? Что было трудным?

*Скоро прозвонит звонок.  
Собери портфель, дружок.  
Аккуратно, по порядку  
Книгу, ручку и тетрадку.*

Приложение 3

## **Комплекс упражнений по профилактике заболеваний**

### Общеукрепляющая гимнастика

1. «*Массаж живота*». Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем и похлопываем ребром ладони и кулачком с целью улучшения работы кишечника.
2. «*Массаж области груди*». Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая, красивая, хорошая».
3. «*Заводим машину*». Упражнение выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке «заводим машину» со звуком «ж-ж-ж». Затем делаем то же самое против часовой стрелки.

4. «*Лебединая шея*». Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, любимся длинной красивой шеей.

5. «*Массаж головы*». Выполняется сидя, ноги раздвинуты на ширину плеч и выпрямлены. Сильным нажатием пальцев прорабатываем активные точки на голове («моем голову»). Сгибаем пальцы рук (делаем «грабли»), расчесываем волосы, затем спиральными движениями ведем руки от висков к затылку.

6. «*Массаж рук*». «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки, надавливая на каждый палец до появления ощущения сильного тепла. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготкам другой. Такая «стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

7. «*Велосипед*». Сидя на стуле, крутим ногами педали воображаемого велосипеда со звуковым сопровождением («ж-ж-ж»). Упражнение усиливает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

#### Упражнения, направленные на улучшение осанки

1. «*Улучшим осанку*». Встаем вплотную к стене, стопы сомкнуты, живот втянут, голова касается стены, глаза закрыты. Начинаем движение от стены с гордо поднятой головой, плечи немного откинута, живот подтянут. Таким образом укрепляются мышцы спины и брюшного пресса.

2. «*Птица перед взлетом*». Стоя, подышать спокойно. Выполнить наклон вперед, не сгибая ног, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжением, как крылья. Опустить голову, руки расслабленно уронить вниз. Задержаться в таком положении на 5-6 секунд. Это упражнение учит детей напрягать и расслаблять мышцы спины.

3. «*Освобождение позвоночника*». Сесть на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками взяться за спинку стула и поворачиваться вправо — назад до предела. Затем вернуться в исходное положение, расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

#### Психогимнастика

1. *Игра «Веселая пчелка»*. Вдох глубокий и свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, на руку или на ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

2. «*Островплакс*». Представляем, что путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание— короткие резкие вдохи (3-5 минут). За счет этого происходит насыщение крови кислородом.

3. «*Холодно — жарко*». Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами («смена времен года» проводится 2-3 раза). Происходит расслабление и напряжения мышц туловища.

### Дыхательная и звуковая гимнастика

Цель — научить детей дышать через нос, подготовить их к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить на вдохе боковые части носа от кончика к переносице. Вдох левой ноздрей, правая ноздря прижата пальчиком, выдох правой (при этом прижата левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди прижимая то одну, то другую.
3. Сделать глубокий вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м» одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м» на выдохе. То же самое проделать, закрыв левую ноздрю.
5. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить «т-д». Произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.
7. Энергично произносить «к-г», «н-г». Произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.
9. «*Покорители космоса*». Дети сидят по-турецки, расслабляются, готовятся к «полету».

10. «*Полет на Луну*». На выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, медленно ее опускают.

11. «*Полет на Солнце*». На выдохе дети тянут звук «б», но произносят его громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

12. «*Полет к инопланетянам*». На выдохе дети произносят звук «а», постепенно увеличивая высоту и громкость. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе во время упражнения достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

13. «*Гудок парохода*». Через нос с шумом ученики набирают воздух. Задержав дыхание на 1 -2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох длиннее). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 (короткий вдох, задержка дыхания, длинный выдох).

14. «*Полет самолета*». Дети-самолеты «летают» со звуком «у». На взлете звук направляется к голове, при посадке—к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе.

#### Упражнения для глаз

1. Двигать зрачками влево — вправо, вверх — вниз, по кругу. Крепко зажмурить глаза на 10-12 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

2. Слегка поглаживать пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (это упражнение приносит успокоение).

3. Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. Наметить на стене две точки, одна под другой на расстоянии 50 см. Переводить взгляд с точки на точку.

4. На 10-20 секунд сосредоточить взгляд на неподвижной точке, находящейся на расстоянии около 5 метров.

#### Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии

1. Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

3. Исходное положение — сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-6 раз.

4. Исходное положение — сидя. Смотреть прямо перед собой на любой отдаленный объект 2-3 секунды, затем поднять руку передлицом на расстоянии 15-20 см от глаз. Перевести взгляд на кончик среднего пальца и посмотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку, вновь сосредоточиться на отдаленном объекте. Упражнение повторить 5-6 раз.

5. Исходное положение — сидя, руки вытянуты вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, вдох. Не поднимая головы, посмотреть вверх. Опустить руки, опустить взгляд, выдох. Повторить 4-5 раз.

#### Упражнения для укрепления мышц рук

1. Вытянуть руки вперед, с напряжением сделать вращательные движения. Затем свободно уронить руки, отдохнуть.
2. Имитация подъема тяжестей с последующим расслаблением.

#### Упражнения на отдых позвоночника

1. Повороты туловища в разные стороны из положения сидя.
2. Сидя в «позе кучера», расслабиться. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 20-30 секунд. Выдох направить в разные участки тела (болевые).

#### Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабиться. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение нескольких секунд.
2. Нахмуриться (сдвинуть брови) — расслабиться.
3. Широко раскрыть глаза — вернуться в исходное состояние.
4. Расширить ноздри — расслабиться.
5. Зажмуриться — расслабить веки.
6. Сузить глаза, прищуриться — расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос — расслабиться.
8. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.

9. Оттянуть вниз нижнюю губу — расслабиться.

### Двигательные упражнения с книгой

*Цель упражнений:* стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивации развития собственной двигательной активности.

1. «*Тяжелый груз*». Держа книгу на вытянутой руке: переключать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты и т.п.

2. «*Борьба с трудностями*». Участники встают из-за стола и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове и т.п.

### Упражнения для развития мелкой моторики рук

1. «*Колечко*». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. «*Кулак-ребро-ладонь*». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости (стола, пола). Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («Кулак-ребро-ладонь»), произносимых вслух или мысленно.

### Примеры коммуникативных упражнений

1. «*Скала*». Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают «скалу», принимая различные позы. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Все участники упражнения поочередно выступают в роли «альпиниста».

2. «*Тень*». Цель: развитие пространства тела. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой – его Тенью. Человек делает

движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека.

### Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

#### *Комплекс № 1.*

1. «*Лезгинка*». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

2. «*Зеркальное рисование*». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

3. «*Ухо – нос*».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук „с точностью до наоборот,,.

4. «*Змейка*». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. «*Горизонтальная восьмерка*». Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно.

#### *Комплекс №2*

1. «*Массаж ушных раковин*». Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. «*Перекрестные движения*». Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. «*Качание головой*». Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
4. «*Горизонтальная восьмерка*». Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.
5. «*Симметричные рисунки*». Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)
6. «*Медвежья покачивания*». Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.
7. «*Поза скручивания*». Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 – 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.
8. «*Дыхательная гимнастика*». Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

#### Гимнастика для глаз.

Выполните плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории “восьмерки”. Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Приложение 4

## **Внеклассная работа**

Тема классного часа: «Здоровье - главное богатство человека».

Задачи: Формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни; обучение самостоятельно добывать знания, используя приемы исследовательской работы; развитие умения презентовать

результаты собственной и совместной деятельности; воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

Оборудование: Плакаты; иллюстрации; цветок здоровья; рисунки детей.

Подготовительная работа: учащиеся делятся на группы, подбирают материал по своей теме, рисуют иллюстрации, самостоятельно работают с литературой, проводят исследования, создают памятки.

Ход урока

*Утром ранним кто-то странный  
заглянул в мое окно,  
На ладони появилось  
Ярко рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Тонкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом  
Поздоровалось со мной!*

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

– Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня, на уроке мы поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим модель цветка-здоровья. Каждый лепесток - это одно направление, над которым работали 7 групп. Ребята изучили много литературы, открывая новые знания, провели исследования, а помогали им в этом родители, учителя, специалисты. Мы работали под девизом: «Идти вперед и не сдаваться!»

Первая группа работала над темой: «*Режим дня*». Наш цветок начинает распускаться, появляется первый лепесток.

От того, как распланировать день зависит очень многое. О том, каким должен быть режим дня школьника расскажут ребята.

*Ученик: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).*

Предлагаем наш режим дня:

- Подъем: 6.30 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
- Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.00. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
- Завтрак: 7.20. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).
- Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
- В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
- В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.10 идем домой.
- Обед в 13.30. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.00. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
- Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.00.

- Мы подготовили памятки: «Как правильно готовить уроки». Соблюдайте эти правила, и они помогут вам.
- После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.
- В 17.40 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.
- Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.
- Сон в 21.00. Детям 6 -9 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

*Учитель:* Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье. Над этой актуальной темой работала вторая группа. Ребята нам расскажут, что относится к правильному питанию. Появляется второй лепесток.

### Выступление 2-ой группы.

*Ученик:* Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки - основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.

Если организм не получает белки - это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 гр. белков, для детей возраста 7 – 10 лет – 79г.

Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержатся в меде, гречке, изюме,

масле, фруктах. Для взрослого ежедневно требуется 380г. углеводов, для детей нашего возраста 310г., жиров 110 г. и 79г. соответственно.

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.

*2-ой ученик:* Следующие питательные вещества составляют целую группу.

Это витамины. Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово Vita – «жизнь» с «амин», получилось слово «витамин». Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов.

Расскажем о некоторых из витаминов (выступление ребят).

*3-й ученик:* Мы провели исследования и подсчитали, сколько питательных, полезных веществ содержит горячий завтрак в нашей школьной столовой, в этом нам помогли работники столовой. Мы изучили меню, которое состоит из разнообразных каш, супов, мясных и рыбных блюд, а также хлеба, хлебобулочных изделий, горячих напитков: чая, компотов. Учитывая, сколько мы получаем питательных веществ с горячим завтраком в школе, мы, вместе с родителями, составили меню на день.

Важно соблюдать правила питания. Мы составили их для вас. Эти правила вы внимательно изучите дома и хорошо запомните.

Основные правила : питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.

*Учитель:* Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

– О том, как спорт помогает сохранить наше здоровье, расскажет 3-я группа. Ребята работали над темой: «В движении – жизнь!»

*Ученик:* Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

А.С.Пушкин был крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, благодаря ежедневной гимнастике. Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям. Он увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом дальние прогулки.

– Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.

- комплексы упражнений для утренней гимнастики;
- комплексы упражнений для исправления осанки;
- комплексы упражнений для глаз, зрительная гимнастика;
- физминутки.

*2-ой ученик:* Сейчас мы покажем вам и выполним один из комплексов упражнений для утренней гимнастики. (*Показ*).

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Упражнение для поддержания правильной осанки.

Чтобы сохранить осанку нужно соблюдать правила. (*Ученик читает правила*).

3-й ученик : Гимнастика для глаз.

*Упражнение 1.* Крепко закрыть глаза на 3–5 сек. Открыть глаза на 3–5 сек. (делать 6–8 раз).

*Упражнение 2.* Быстрое моргание 1 – 2 мин.

*Упражнение 3.* Смотреть прямо вдаль 2-3 сек. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек.

Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

- Не читай лежа,
- Не наклоняйся близко при чтении,
- Не играй с взрывоопасными предметами,
- Не смотри долго телевизор,
- Не играй долго в компьютерные игры.
- Делай гимнастику для глаз.

Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

Эти упражнения и правила помогут вам стать здоровыми и быть всегда красивыми.

*Учитель:* В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд. Не случайно на первом месте – закаливание. Об этом нам расскажут ребята из четвертой группы.

*Ученик:* Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

Всем известны такие строчки из песни: “Если хочешь быть здоров, закаляйся!.. «Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

1. Первое правило – закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.
2. Другое правило – постепенность. Встав рано, в одно и то же время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.

Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной.

Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной.

*2-ой ученик* : Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!

*Учитель*: Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. О соблюдении чистоты и правил личной гигиены подготовили свой рассказ ребята из пятой группы.

*Ученик*: Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека.

Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.

Люди до сих пор не придумали средства лучше, чем баня.

Эти интересные сведения говорят о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старался соблюдать *правила личной гигиены*.

– Какие правила личной гигиены вам знакомы?

- Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;
- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;
- не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
- ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

· содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь,  
Ежедневно делать влажную уборку.

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

– Потому что через эти предметы можно заразиться.

А сейчас такое задание:

Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

Учитель: Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. О том, какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма, подготовили материал ребята из шестой группы.

Ученик: Скажите, что вы делаете по привычке?

Какие привычки вы назвали, если их обозначить одним словом?

– Полезные привычки.

Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.

2-ой ученик: Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втрое. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.

Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

Вывод: НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.

*Учитель:* Человек – часть природы. Когда болеет природа, болеет и человек. Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды. Выяснить, в каких условиях находится природа, окружающая нас, попытались наши ребята (выступление экспертной группы). Открывается седьмой лепесток.

*Ученик:* Мы создали группу экспертов и совместно с родителями провели эколого-здоровьесберегающую экспертизу условий местности. Подробно об этой экспертизе вы можете прочитать на страницах нашей книги, здесь описаны задания для экспертной группы, результаты их исследований. А решение, которое приняли ребята по результатам этих исследований, мы сейчас услышим.

После обсуждения результатов, мы решили, что мы должны, вместе со старшеклассниками, учителями активно участвовать в озеленении пришкольной территории, а также помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы. Следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, подъездов, своего дома.

Тогда вокруг нас будет чище и красивее.

**Итог.** *Учитель:* Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все

лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с урока с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья