

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Лицей№3» г. Пермь**

**«Здоровьесберегающие технологии в
начальной школе»
(программа)**

**Выполнила:
учитель начальных классов
МАОУ «Лицей№3»
Глаткова Юлия Леонидовна**

Пермь-2013

Здоровьесохраняющая среда в школе.

I. Теоретическое обоснование проблемы.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Проблема охраны и укрепления здоровья учащихся очень многогранна и сложна. Улучшение их здоровья является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Здоровье - основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание”.

Здоровые дети это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Задача образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся закреплена в ряде законодательных и нормативных документов. Значимость данной работы обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ «об образовании»:

во-первых, это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст. 2);

во-вторых, это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст. 51).

Приоритет данной задачи подчеркивается так же и в других директивных документах. Так, в Программе развитие воспитания в системе образования России сказано, что **сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.**

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье

II. Актуальность.

Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Одним из необходимых условий ее эффективности является диагностика потребностей учащихся в гигиеническом воспитании и обучении.

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как:

- культура поведения,
- усвоение этических норм,
- сформированность ценностных отношений. Но, учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки всё чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения.

Диагностика здоровья учащихся:

1. Анкетирование учащихся, с целью выявления отношения к своему здоровью.
2. Анкетирование родителей, с целью выявления мнения о влиянии режима школы на здоровье учащихся.
3. Оценка состояния здоровья учащихся.

Анкета для учащихся: «Мое здоровье»:

1. Есть ли у тебя жалобы на здоровье?
2. Когда ты обращаешься к родителям за помощью, в случае заболевания?
 - сразу, если почувствуешь недомогание;
 - когда становится очень плохо;
 - когда родители сами заметят твое плохое самочувствие.
3. Следишь ли ты за своей осанкой дома при выполнении домашних заданий?
4. Хорошо ли ты видишь то, что учитель пишет на доске?
5. Что ты делаешь, когда встаешь утром, в первую очередь?:
 - чистишь зубы;
 - делаешь утреннюю зарядку;
 - завтракаешь;
 - смотришь телевизор.
6. Знаешь ли ты, что еда всухомятку наносит вред здоровью?
7. Согласен ли ты с тем, что полные люди чаще болеют?

перед едой.)

9. Чистишь ли ты зубы?

10. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

11. Когда ты обращаешься к зубному врачу?

- при наличии боли;
- для проверки состояния зубов.

12. Считаешь ли ты, что курение вредно?

13. Считаешь ли ты, что курение опасно для всех?

Анкета для родителей:

1. Выскажите свое мнение о влиянии режима школы на здоровье детей.
2. Считаете ли вы, что необходимо формировать культуру здоровья учащихся? (Обучать основам здорового образа жизни.)
3. Как вы считаете, какова роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни?

Результаты

анкетирования:

По результатам анкетирования выявлено, что около 30% учащихся предъявляют жалобы на здоровье, большинство которых связано с учебным процессом и проявляется частыми головными болями, болями в спине, висках, ногах, усталостью глаз. Несмотря на младший возраст, около 20% учащихся обращаются к родителям за помощью в случае заболевания не сразу, а лишь когда становится очень плохо, или ждут, когда родители сами заметят их плохое самочувствие.

На вопрос о состоянии осанки учащихся мы получили следующие результаты: за письменным столом или партой всегда стараются правильно сидеть 58,58%, «иногда» - 7,8%, остальные не следят за своей осанкой, что свидетельствует о высокой степени риска искривления позвоночника.

Состояние зрения так же вызывает тревогу. Книгу на расстоянии 35 – 40см. держат 46,4%, 50% - примерно на расстоянии 15- 20см., остальные – на расстоянии 45см. и дальше. Около 6% видят плохо, что пишет учитель на доске. Данный показатель составляют учащиеся с неправильно занятым местом в классе.

Интересными получились данные о режиме дня учащихся начальной школы. На вопрос о том, что ты делаешь, когда встаешь утром, 71% ответили, что пойдут чистить зубы, 12% - делать утреннюю зарядку, 9% - побегут завтракать, 8% - смотреть телевизор.

В отношении следующего важнейшего компонента режима дня – питания получены данные, так же иллюстрирующие наличие проблем. Так, при опросе учащихся младшего школьного возраста установлено, что питание в семьях отличается однообразием. О вреде еды всухомятку знают 64% опрошенных, не осведомлены на эту тему 28% и отрицательно ответили 8%. Согласно с тем, что полные люди чаще болеют 36%,

От организации гигиенических условий обучения, личной гигиены, гигиены быта, правильности представлений о гигиенических нормах и правилах во многом зависит состояние здоровья. Руки моют регулярно (после посещения туалета, прогулки, перед едой) только 70% учащихся, вообще не чистят зубы 4%, каждый третий чистит зубы один раз в день. Обращаются к зубному врачу только при наличии боли почти половина учащихся.

О вреде курения большинство учащихся младших классов знает, но только каждый пятый считает курение опасно для всех.

Оценка состояния здоровья учащихся начальной школы.

практически здоровых детей	(I группа) 40%
	(II группа) – 56%
детей с хроническими заболеваниями	(III группа) – 4%
	(IV группа) – %

Вышеизложенные факты указывают на необходимость оздоровления образовательной среды.

III. Факторы, влияющие на здоровье:

- состояние физического развития;
- уровень физической подготовки и воспитания;
- уровень развития физической культуры;
- состояние лечебно оздоровительной и внеурочной воспитательной работы;
- уровень учебной и других нагрузок на организм;
- уровень психологической помощи;
- состояние внешней социальной среды;
- состояние микроклимата в школе и дома.

Следуя принципу «Здоровье через образование» и изучив факторы, влияющие на здоровье составлена программа «Здоровьесохраняющая среда в школе».

ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ:



V. Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения.

VI. Задачи программы:

- формирование устойчивой мотивации «на здоровье» у педагогов, учащихся, родителей;
- обучение основам здорового образа жизни;
- разработки и реализации индивидуальных и коллективных программ оздоровления;
- мониторинга здоровья;
- разработки и внедрения педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе;
- формирование банка данных здоровья;
- организация и проведения пропагандистской работы по вопросам сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- формирование банка данных методических разработок, педагогических технологий.

VII. Направления работы.



Новизна данного опыта учителя.

Понятие "здоровьесберегающие технологии" объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Основные приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития.
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.
3. Индивидуально- дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

VIII. Мы рассматриваем здоровье как явление:

З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е

социальное (материальное состояние семьи, социум);

физическое (здоровье не только учащихся, но и родителей, режим дня и питание, спорт, школьные перегрузки, создание банка данных «Здоровье детей и педагогов»).

психическое (эмоциональная адаптация учащихся, микроклимат в классе, взаимоотношения: педагог – ученик, родители – ребенок; внеурочная деятельность).

применению здоровьесберегающих технологий.

Начало школьного обучения связано не только с изменением уклада жизни детей. Переход на школьное обучение способствует резкому увеличению числа контактов, что ведет к повышенной заболеваемости. Физиологическим возможностям организма для учеников 1-х классов более всего соответствует 35 минут продолжительность урока, для учащихся 2-4 классов рекомендуется комбинированный урок с использованием последних 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как чтение художественной литературы, динамической паузы, разучивание комплекса физических упражнений и других. Начало учебного дня в начальных классах желательно отмечать организованной зарядкой. Учитывая то, что длительность активного внимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени урока следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструировать и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности. При правильной педагогической инструментровке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас "адаптационной энергии";
- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

При изучении информационных потребностей младших школьников были выявлены основные тематические разделы, требующие особого внимания в процессе гигиенического образования: профилактика заболеваний, личная гигиена, закаливание и питание.

Таким образом, ведущим направлением педагогической деятельности по охране здоровья учащихся должно стать **гигиеническое воспитание и обучение**, удовлетворяющее их реальные потребности. **В условиях начальной школы особое внимание должно быть обращено на снижение «цены» адаптации ребенка к школьному обучению, формированию гигиенических навыков и развитие мотивации к здоровому образу жизни.**

IX. Основные разделы программы:

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
2. Игровые оздоровительные технологии.
3. Веселые физминутки на уроках в начальной школе.
4. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.
5. Упражнения для профилактики нарушения осанки.
6. Формирование навыков здорового образа жизни.
7. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.
8. Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

X. Что мы планируем делать для создания

здоровьесберегающей среды в школе:

1. Создать систему разноуровневого и модульного обучения и проводить нестандартные (урок – суд, урок – диспут), коллективные занятия, интегрированные уроки. Это снизит напряженность в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока.

Устранить перегрузку на уроке и строго дозировать домашнее задание.

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

2. Проводить внешкольные спортивные мероприятия, на которых пропагандировать здоровый образ жизни.

Проводить дни здоровья,, некоторые праздники, отдельные уроки разных предметов (физкультура, ИЗО, природоведение) на природе.

3. Вести информационно – профилактическую работу: уроки «Познай себя», «Разговор о правильном питании», проводить праздники: «Чистота залог здоровья».

4. Проводить раз в неделю тематические классные часы, способствующие формированию у учащихся представления о здоровом образе жизни.

5. Проводить родительские собрания, посвященные здоровью детей («Как сохранить зрение?», «Окружающая среда и здоровье человека», «Гигиенические условия нормального пищеварения».)

6. Проводить в школе мониторинги:

- общая оценка здорового поведения;
- мотивы приема пищи;
- правильное питание

**Организация урока в условиях
здоровьесберегающей технологии.**

**Веселые физминутки на
уроках в начальной
школе.**

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

Животные.

Аист.

Аист, аист длинноногий.

Покажи домой дорогу.

- Топай правой ногой.

Топай левой ногою,

Снова – правой ногою,

Снова – левой ногою.

После – правой ногою,

После – левой ногою.

И тогда придешь домой.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене. И также плавно опускают. Следить за спиной.)

Бабочка.

Спал цветок и вдруг проснулся,

(Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел.

(Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся,

(Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел.

(Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

(Покружиться.)

Будем прыгать, как лягушка.

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка – попрыгушка.

За прыжком – другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!

(Прыжки.)

Ежик.

Ежик топал по тропинке

И грибочек нес на спинке.

Ежик топал не спеша,

Тихо листьями шурша.

(Ходьба на месте.)

А навстречу скачет заяка,

Длинноухий попрыгайка.

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косою морковку.

(Прыжки на месте.)

Утром встал гусак на лапки.

Утром встал гусак на лапки,

(Потянулись, руки вверх – вдох – выдох.)

Приготовился к зарядке.

(Рывки рук перед грудью.)

Повернулся влево, вправо,

(Повороты влево – влево.)

Приседанье сделал справно,

(Приседания.)

(Наклоны головы влево – вправо.)

(Присели.)

Цапля ходит по воде.

Цапля ходит по воде

И мечтает о еде.

Ноги выше поднимай

Ты, как цапля, не зевай!

(Рывком поднять ногу, согнутую в колен, как можно выше, потом другую.)

Чтоб поймать еду в водице.

Надо цапле наклониться.

Ну – ка тоже наклонились,

До носочка дотянись.

(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

Стрекоза

Голубой аэропланчик сел на белый одуванчик.

(Что это ?)

Утром стрекоза проснулась,*(Потерли кулачками глаза.)*

Потянулась, улыбнулась.*(Руки через стороны вверх, потянулись.)*

Раз росой она умылась,

(Потерли ладонями щеки.)

Два – изящно покружилась,*(Покружились на месте.)*

Три – нагнулась и присела,*(Присели.)*

На четыре – дружно полетела.*(Помахали руками вверх – вниз.)*

У реки остановилась,*(Легкий бег на месте.)*

Над водою закружилась.*(Присели.)*

Серая лошадка.

Цок, цок, цок! Я лошадка серый бок!

(Поочередное топание одной ногой, затем другой.)

Я копытцем постучу *(Ходьба на месте.)*

Если хочешь – прокачу! *(Легкий бег на месте.)*

Посмотри, как я красива, хороши и хвост игрива.

(Руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо.)

Цок, цок, цок, цок, я лошадка – серый бок!*(Кружимся на месте.)*

Вот под елочкой зеленой.

Вот под елочкой зеленой *(Встали.)* Скачут весело вороны:

Кар, кар, кар! *(Громко.) (Хлопки в ладоши.)*

Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево – вправо.)*

Спать ребятам не давали *(Наклоны туловища влево – вправо.)*

Кар, кар, кар! *(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают *(Маирут руками как крыльями.0*

И все вместе засыпают*(Садятся на корточки, руки под щеку – засыпают.)*

Кар, кар. Кар!*(Тихо.) (хлопки над головой в ладоши.)*

Во дворе растет подсолнух.

Во дворе растет подсолнух, утром тянется он к солнцу.
(*Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.*)
Рядом с ним растет второй, похожий, к солнцу тянется он тоже.
(*Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.*)
Вертим ручками по кругу. Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперед, а потом наоборот.
(*Вращение прямых рук вперед и назад.*)
Отдохнули мы чудесно, и пора нам сесть на место.

Клен.

Ветер тихо клен качает, вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два – наклон, зашумел листвою клен.
(*Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.*)

Лепестки.

Выросли в саду цветки. (*Руки плавно поднять вверх, потянуться.*)
Распустились лепестки. Вдруг повеял ветерок – (*Легкий бег.*)
Закружился лепесток. Ветерок их оторвет и на землю вновь вернет.
(*Присели.*)

Листочки.

Мы листочки осенние, (*Плавное покачивание рукамиверху над головой.*)
На ветках мы сидим. Дунул ветер – полетели. (*Руки в стороны.*)
Мы летели, мы летели и на землю тихо сели. (*Присели.*)
Ветер снова набежал и листочки все поднял.
(*Плавное покачивание рукамиверху над головой.*)
Закружились, полетели И на землю тихо сели.

На лугу растут цветы.

На лугу растут цветы небывалой красоты. (*Потягивания – руки в стороны.*)
К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты. (*Потягивания – руки вверх.*)
Ветер дует иногда, только это не беда. (*Дети машут руками, изображая ветер.*)
Наклоняются цветочки, опускают лепесточки. (*Наклоны.*)
А потом опять встают и по прежнему цветут.

Рябинка.

На холме стоит рябинка, держит прямо, ровно спинку.
(*Потягивания – руки вверх.*)
Ей не просто жить на свете – ветер крутит, вертит ветер.
(*Вращение туловищем вправо и влево.*)
Но рябинка только гнется, не печалится – смеется.
(*Наклоны в стороны.*)
Вольный ветер грозно дует на рябинку молодую.
(*Дети машут руками, изображая ветер.*)

Апельсин.

Желтый, круглый, ты откуда? (*Руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо.*)
- Прямо с солнечного юга. Сам на солнышко похож. (*Руки - на пояс.*)
Можешь съесть меня, но только (*Прыжки на месте.*)
Раздели сперва на дольки. (*Хлопки в ладоши.*)
Как меня ты назовешь? (*Апельсин.*)

Предметы.

А часы идут, идут.

Тик – так, тик – так, в доме кто умеет так?
Это маятник в часах, отбивает каждый такт
(Наклоны влево – вправо.)
А в часах сидит кукушка, у нее своя избушка.
(Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время, снова спрячется за дверь, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг – друга.
(Вращение туловищем вправо.)
Повернемся мы с тобой против стрелки часовой.
(Вращение туловища влево.)
А часы идут, идут (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат, словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут, то они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Ракета.

Раз, два – стоит ракета. Три, четыре – самолет.
Раз, два – хлопки в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре – руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре – и на месте походили.

Мельница.

Наклоняемся вперед, руки в сторону.
Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает.
Раз, два, три, четыре – закрутелась, закружилась.
(Наклон вперед. Руки в стороны, стойка ноги врозь, 1 – правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 – смена положения рук.)

Мяч подскакивает вверх.

Мяч подскакивает вверх. Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)
Тише, тише, мяч устал, прыгать мячик перестал
И под парту закатился. (Ходьба на месте.)
Ну и мы за стол садимся.

Природные явления.

На дворе у нас мороз.

На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз,
Надо ножками потопать и ладошками похлопать.
(Дети хлопают себя по плечам и топаят ногами.)
А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.
Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем.
(Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

Дождь.

Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам! (Шагаем на месте.)
Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)
Град! Град! Сыплет град, все под крышами сидят.
(Присели, хлопки в ладоши.)
Только мой братишка в луже ловит рыбу нам на ужин.

Солнце.

Солнце вышло из – за тучки, мы протянем к солнцу ручки.

(Потягивания – руки вверх.)

Руки в стороны потом мы пошире разведем.

(Потягивания – руки в стороны.)

Мы закончили разминку. Отдохнули ножки, спинки.

Листопад.

Тучи в небе кружатся, *(Дети плавно покачиваются с ноги на ногу.)*

Что ни шаг, то лужица. *(Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.)*

День осенний хмурится, *(Руки на поясе – повороты влево вправо.)*

Листопад на улице. *(Кружатся на месте.)*

По дороге стелется *(Кружатся на месте.)*

Желтая метелица.

Зарядка.

А теперь на месте шаг.

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем.

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

Десять раз подпрыгнуть нужно, скачем дружно!

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем

От души мы потянулись, *(Руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись.

В понедельник.

В понедельник я купался, *(Изображаем купание.)*

А во вторник – рисовал. *(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(Умываемся.)*

А в четверг в футбол играл. *(Бег на месте.)*

В пятницу бегал, прыгал, *(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка.

Раз – подняться, потянуться, *(Потянулись.)*

Два – согнуться, разогнуться, *(Прогнули спинки, руки на поясе.)*

Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире, пять – руками помахать,

Шесть – на место сесть опять.

Для начала мы с тобой .

Для начала мы с тобой. Крутим только головой. *(Вращение головой.)*

Поднимаем руки вверх, плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх. Ну, дружочек, не ленись!

(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вниз и т. д.)

Дует ветер с высоты.

Дует ветер с высоты. Гнутся травы и цветы.
Вправо – влево, влево – вправо клонятся цветы и травы.
(*Наклоны в стороны.*)
А теперь давайте вместе все попрыгаем на месте. (*Прыжки.*)
Выше! Веселей! Вот так. Переходим все на шаг. (*Ходьба на месте.*)
Вот и кончилась игра. Заниматься нам пора.

Мамам дружно помогаем.

Мамам дружно помогаем. Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки для сына и для дочки.
(*Наклоны вперед, движения руками, имитирующие полоскание.*)
Через двор растянем ловко для одежды три веревки.
(*Потягивания – руки в стороны.*)
Светит солнышко – ромашка, скоро высохнут рубашки. (*Потягивания – руки вверх.*)

Мы активно отдыхаем.

Руки ставим перед грудью, разводить их резко будем.
С поворотом – раз - два – три. Не бездельничай, смотри!
(*Руки перед грудью, рывки руками.*)
Приседаем – раз – два – раз, ножки разомнем сейчас.
Сели – встали, сели – встали, (*Приседания.*)
И немножечко устали. На ходьбу мы перейдем, сядем и передохнем. (*Присели.*)
Мы активно отдыхаем – то встаем, то приседаем – раз – два – три – четыре – пять,
Вот как надо отдыхать. (*Приседания.*)
Головой теперь покрутим – лучше мозг работать будет. (*Вращения головой.*)
Вертим туловищем бодро – это тоже славный отдых. (*Вращения туловищем.*)

Мы готовы для похода.

Мы готовы для похода. Поднимаем выше ноги. (*Ходьба на месте.*)
Птицы учатся летать, плавно крыльями махать.
Полетели, полетели, опустились, посидели.
(*Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.*)
Наклоняемся вперед, прогибаемся назад. Кто носочки достает?
(*Наклоны вперед – назад.*)

Мы ногами топ – топ.

Мы ногами топ- топ, мы руками хлоп – хлоп!
Мы глазами миг – миг, мы плечами чик – чик.
Раз – сюда, два – туда, повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали, руки кверху все подняли.
Сели – встали, сели – встали, Ванькой – встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали, и подскоки делать стали.
А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд, словно вышли на парад.
Раз – два, раз – два – заниматься нам пора!

Мы присели под кусток.

Мы присели под кусток. Чтобы отыскать грибок.
Встали. Потянули спинку. Вновь шагаем по тропинке. (*Приседания.*)
А теперь вращаем ручки, словно разгоняем тучки.
Гоним их вперед – назад, по двенадцать раз подряд.
(*Вращение прямых рук назад – вперед.*)
приседаем ниже – глубже, как лягушка в теплой луже,
Прыг – и нету комара! Вот веселая игра. (*Из глубокого приседа прыжок вверх.*)

Мы разминку начинаем. Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх. Отдохнет спина у всех.
(Потягивания – руки в стороны и вверх.)
Начинаем приседанья – раз, два, три, четыре, пять.
А теперь три раза нужно, как лягушки, проскакать.
(Приседания – 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)
Мы разминку завершаем, руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх. Отдохнет спина у всех.

Мы становимся все выше.

Мы становимся все выше. Достаем руками крыши.
На два счета поднялись, три, четыре – руки вниз.
(Потягивание на носочках с подниманием рук вверх и опусканием в И. п.)

Мы устали, засиделись

Мы устали, засиделись. Нам размяться захотелось.
(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)
То на стену посмотрели, то в окошко поглядели.
Вправо, влево поворот, а потом наоборот. *(Повороты корпусом.)*
Приседанья начинаем, ноги до конца сгибаем. Вверх и вниз,
Приседай, не торопись! *(Приседания.)*
А последний раз присели, а теперь на место сели.

Нам пора передохнуть.

Нам пора передохнуть, потянуться и вздохнуть. *(Глубокий вдох и выдох.)*
Покрутили головой, и усталость вся долой.
Раз, два, три, четыре, пять, шею надо разминать.
(Вращение головой в одну и в другую сторону.)
Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед. А два – назад.
Потянулись. Распрямились. Повторяем все подряд. *(Наклоны вперед – назад.)*
А потом мы приседаем. Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем, наши ноги упражняем. *(Приседания.)*

Начинается разминка.

Начинается разминка. Встали, подровняли спинки.
Вправо – влево наклонились и еще раз повторили.
(Наклоны в стороны.)
Приседаем мы по счету, раз, два, три, четыре, пять.
Это нужная работа – мышцы ног тренировать. *(Приседания.)*
А теперь рывки руками выполняем вместе с вами.
(Рывки руками перед грудью.)

Прочь, усталость, лень и скука.

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.
Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать!
(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)
А теперь покрутим шей, это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети, скажем: « Нет! « - на все на свете.
(Вращение головой в стороны.)
А теперь мы приседаем и колени разминаем. Ноги до конца сгибать!

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем

Разминка.

Чтоб головка не болела, ей вращаем вправо – влево.

А теперь руками крутим – и для них разминка будет.

(Вращение прямых рук вперед и назад.)

Руки ставим перед грудью, в стороны разводим.

Мы разминку делать будем при любой погоде.

(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)

Руку правую поднимем, а другую вниз опустим.

Мы меняем их местами, плавно двигаем руками.

(Одна прямая рука вверх. Другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно – поднимается.)

А теперь давайте вместе пошагаем все на месте.

Хорошо гулять по лесу!

Вот высокая сосна, к солнцу тянется она.

(Потягивания – руки вверх.)

Над поляной дуб старинный ветви в стороны раскинул.

(Потягивание – руки в стороны.)

Приседаем, приседаем. Ножки полностью сгибаем. *(Приседания.)*

Чтобы мышцы упражнять. Раз, два, три, четыре, пять.

Сказочная разминка.

Гномик.

Гномик по лесу гулял, *(Ходьба на месте.)*

Колпачок свой потерял. *(Наклоны вперед – ищем пропажу.)*

Колпачок был непростым со звоночком золотым.

(Хлопки в ладоши.)

Гному кто точней подскажет *(Прыжки на месте.)*

Где искать ему пропажу? *(Ходьба на месте.)*

Буратино.

Буратино потянулся, раз – нагнулся, два – нагнулся.

Руки в стороны развел, ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать.

Царь Горох.

Давным – давно жил король царь Горох. И делал каждый день зарядку.

Он головой крутил – вертел и танцевал вприсядку.

Плечами уши доставал и сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал, за солнышко хватался.

Шел король.

Шел король по лесу, по лесу, нашел себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, еще разок попрыгаем, попрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем, и ножками потопаем, потопаем.

Упражнения для пальчиков и рук.

Вверх ладошки.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

(Хлопки в ладоши сверху, по коленкам, по плечам, по бокам, за спиной.)

По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай! По бокам себя пошлепай!

Можешь хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой!

Где же наши ручки.

Где же наши руки, где же наши руки? *(Спрятали руки за спину.)*
Где же наши руки, нету наших рук. *(Повороты туловища вправо – влево.)*
Вот, вот наши руки, вот наши руки *(Показываем.)*
Пляшут, пляшут наши руки, пляшут наши руки.

Гости.

Стала Маша гостей созывать: *(Вращение кистей рук.)*
И Иван приди, и Степан приди, и Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка – ну пожалуйста.
(Поочередной массаж кончиков пальцев правой руки.)
Стала Маша гостей угощать: И Ивану блин, и Степану блин.
И Матвею блин, И Сергею блин, а Никитушке – мятный пряничек.
(Поочередной массаж кончиков пальцев левой руки.)

Две сестрички.

Две сестрички, две руки, *(Встряхивание кистями рук.)*
Рубят, строят, роют, *(Изображаем.)*
Рвут на грядках сорняки и друг дружку моют.
Месят тесто две руки – левая и правая,
Воду моря и реки загребают, плавая.

Скрут.

Кто живет под потолком? *(Руки в стороны.)*
- Гном. *(Руки колпачком над головой.)*
У него есть борода? *(Руки в стороны.)*
- Да. *(Кисти рук у подбородка.)*
И манишка и жилет? *(Руки в стороны.)*
- Нет... *(Руки к груди.)*
Как встает он по утрам? *(Руки вытянуть вверх.)*
- Сам. *(Руки « в боки.»)*
Кто с ним утром кофе пьет? *(Руки в стороны.)*
- Кот. *(Пальчики- « усики.»)*
И давно он там живет? *(Руки в стороны.)*
- Год. *(Указательный пальчик вверх.)*
Кто с ним бегаёт вдоль крыш? *(Руки в стороны.)*
- Мышь. *(Ладони – « уши.»)*
Ну а как его зовут? *(Руки в стороны.)* - Скрут!

Гимнастика.

(Руки – на столе перед грудью согнуты в локтях.) Наши пальчики проснулись.
(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены.)
С добрым утром! *(Пальцы рук переплести - рукопожатие.)*
Потянулись! Потянулись! Потянулись! *(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться.)*
Стали дружно умываться. *(Ладони трут.)* Полотенцем вытираться. *(Скользящие движ.)*
Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем. *(Массаж всех.)*
Дружно делаем зарядку! *(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед, назад.)* *(Пальцы расслаблены, взмахи кистями.)* Пришли в школу *(руки на парте согнуты в локтях.)* и уселись за тетрадку. *(Показать готовность к уроку.)*

**Работа по предупреждению
утомляемости глаз на
уроках.**

Медведь по лесу бродит. От дуба к дубу ходит.
(Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)
Находит в дуплах мед и в рот себе кладет.
(Изобразить.)
Облизывает лапу сладостями, косолапый, а пчелы налетают,
(Отмахивается.)
Медведя прогоняют. А пчелы жалят мишку:
(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)
Не ешь наш мед, воришка!
(проследив за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)
Бредет лесной дорогой медведь к себе в берлогу.
(Ходьба «вперевалочку.»)
Ложится, засыпает (Прилечь, руки под щеку.)
И пчелок вспоминает.

Упражнения для глаз.

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их.
(Повторите 5 раз.)
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх - направо – вниз –направо
– вверх – налево – вниз.
(Повторите 10 раз.)
3. Вытяните вперед руку, следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно.
(Повторите 5 раз.)
4. Посмотреть в окно вдаль 1 минуту.

**Тематическое
планирование классных
часов.**

Тематическое планирование классных часов:

(Данное планирование составлено из расчета 1 час в неделю в течение года.)

1 класс:

- Тема 1. Дружи с водой.
Советы доктора Воды
Друзья Вода и Мыло.
- Тема 2. Забота о глазах.
Глаза – главные помощники человека.
- Тема 3. Уход за ушами.
Чтобы уши слышали.
- Тема 4. Уход за зубами.
Почему болят зубы.
Чтобы зубы были здоровыми.
Как сохранить улыбку красивой?
- Тема 5. Уход за руками и ногами.
Рабочие инструменты человека.
- Тема 6. Забота о коже.
Зачем человеку кожа.
Надежная защита организма.
Если кожа повреждена.
- Тема 7. Как следует питаться.
Питание – необходимое условие для жизни человека.
Здоровая пища для всей семьи.
- Тема 8. Как сделать сон полезным?
Сон – лучшее лекарство.
- Тема 9. Настроение в школе.
Как настроение?
- Тема 10. Настроение после школы.
Я пришел из школы.
- Тема 11. Поведение в школе.
Я – ученик.
Я – ученик.
- Тема 12. Вредные привычки.
Вредные привычки.
- Тема 13. Мышцы, кости и суставы.
Скелет – наша опора.
Осанка – стройная спина!
- Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.
Если хочешь быть здоров.
- Тема 15. Как правильно вести себя на воде.
Правила безопасности на воде.
- Тема 16. Игры и упражнения на воде.
Обучение плаванию.
- Тема 17. Народные игры.
Русская народная игра «Городки».
- Тема 18. Подвижные игры.
Доктора природы.
Доктора природы.

Тематическое планирование классных часов:

(Данное планирование составлено из расчета 1 час в неделю в течение года.)

2 класс:

- Тема 1. Почему мы болеем.
 - Причины болезни.
 - Признаки болезни.
 - Как здоровье?
- Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезни?
 - Как организм помогает себе сам?
 - Здоровый образ жизни.
- Тема 3. Кто нас лечит?
 - Какие врачи нас лечат?
- Тема 4. Прививки от болезней.
 - Инфекционные болезни.
 - Прививки от болезней.
- Тема 5. Что нужно знать о лекарствах.
 - Какие лекарства мы выбираем.
 - Домашняя аптечка.
- Тема 6. Как избежать отравлений.
 - Отравления лекарствами.
 - Пищевые отравления.
- Тема 7. Безопасность при любой погоде.
 - Если солнечно и жарко.
 - Если на улице дождь и гроза.
- Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте
 - Опасность в нашем доме.
 - Как вести себя на улице.
- Тема 9. Правила безопасного поведения на воде.
 - Вода – наш друг.
- Тема 10. Правила обращения с огнем.
 - Чтобы огонь не причинил вреда.
- Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током.
 - Чем опасен электрический ток.
- Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.
 - Травмы.
- Тема 13. Как защититься от насекомых.
 - Укусы насекомых.
- Тема 14. Предосторожности при обращении с животными.
 - Что мы знаем про кошек и собак.
- Тема 15. Первая помощь при отравлениях.
 - Отравление ядовитыми веществами.
 - Отравление угарным газом.
- Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах, обморожении.
 - Как помочь себе при тепловом ударе.
 - Как уберечься от мороза.
- Тема 17. Первая помощь при травмах.
 - Растяжение связок и вывих костей.
 - Переломы.
 - Если ты ушибся или порезался.
- Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.
 - Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.
- Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек.
 - Укусы змей.
- Тема 20. Сегодняшние заботы насекомых.
 - Расти здоровым.
 - Воспитай себя сам.

Тематическое планирование классных часов:

(Данное планирование составлено из расчета 1 час в неделю в течение года.)

3 класс:

- Тема 1. Чего не надо бояться.
Как воспитывать уверенность и бесстрашие.
- Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным.
Учимся думать.
Спеши делать добро.
- Тема 3. Почему мы говорим неправду.
Поможет ли нам обман?
«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.
- Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей.
Надо ли прислушиваться к советам родителей?
Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?
- Тема 5. Надо уметь сдерживать себя.
Все ли желания выполнимы?
Как воспитать в себе сдержанность.
- Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.
Как отучить себя от вредных привычек.
Как отучить себя от вредных привычек.
- Тема 7. Как относиться к подаркам.
Я принимаю подарок.
Я дарю подарки.
- Тема 8. Как следует относиться к наказаниям.
Наказание.
- Тема 9. Как нужно одеваться.
Одежда.
- Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми.
Ответственное поведение.
- Тема 11. Как вести себя, если что – то болит.
Боль.
- Тема 12. Как вести себя за столом.
Сервировка стола.
Правила поведения за столом.
- Тема 13. Как вести себя в гостях.
Ты идешь в гости.
- Тема 14. Как вести себя в транспорте и на улице.
Как вести себя в театре, кино, школе.
- Тема 15. «Нехорошие слова».
Умеем ли мы вежливо общаться.
Умеем ли разговаривать по телефону?
- Тема 16. Что делать, если не хочется в школу.
Помоги себе сам.
- Тема 17. Чем заняться после школы.
Умей организовать свой досуг.
- Тема 18. Как выбрать друзей.
Что такое дружба.
Кто может считаться настоящим другом?
- Тема 19. Как помочь родителям.
Как доставить родителям радость?
- Тема 20. Как помочь больным и беспомощным.
Если кому –нибудь нужна твоя помощь.
Спешите делать добро.
- Тема 21. Повторение
Огонек здоровья.
Путешествие в страну здоровья.
Культура здорового образа жизни (урок – соревнование.)

4 класс.

(Данное планирование составлено из расчета 1 час в неделю в течение года.)

Тема 1. Наше здоровье.

Что такое здоровье?

Что такое эмоции?

Чувства и поступки.

Стресс.

Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье.

Учимся думать и действовать.

Учимся находить причину и последствия событий.

Умей находить выбирать.

Тема 3. Что зависит от моего решения?

Принимаю решение.

Я отвечаю за свое решение.

Тема 4. Злой волшебник – табак.

Что мы знаем о курении.

Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость.

Умей сказать НЕТ.

Как сказать НЕТ.

Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.

Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Тема 6. Помоги себе сам.

Волевое поведение.

Тема 7. Злой волшебник – алкоголь.

Алкоголь.

Алкоголь – ошибка.

Алкоголь – сделай выбор.

Тема 8. Злой волшебник – наркотик.

Наркотик.

Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Тема 9. Мы - одна семья.

Мальчишки и девчонки.

Моя семья.

Нестандартные уроки и уроки – праздники.

Тема 10. Повторение.

Дружба.

День здоровья.

Умеем ли мы правильно питаться?

Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье.

Откуда берутся грязнули? (Игра – путешествие.)

Чистота и порядок.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

КВН « Наше здоровье».

Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Будьте здоровы!

**Народные игры в
организации проведении
динамических пауз.**

Народные игры в организации и проведении **динамической паузы.**

« У медведя во бору».

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами и напевают песенку:

***У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь посыл
На печи застыл!***

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого – то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения могут не сразу бежать, а подразнить его песней

«Филин и пташки».

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они могут подражать. Например, голубь, гусь, утка, ворона, петух и др.

Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал « Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого – то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышенности. Птицы летят в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

«Горелки».

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

***Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.***

***Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
- Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь
А беги, как огонь!***

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь водит.

Игра повторяется. Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

«Кот и мыши».

Играющие (не более 5 пар) встают в два ряда, лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход – нору. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышшь, а та бегаёт вокруг играющих. В опасный момент мышшь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышшь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышшей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору, Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.

« Зарница».

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – **заря** – ходит сзади с лентой и говорит:

*Заря – зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,*

*Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые,
За водой пошла!*

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится **зарей**. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

« Блуждающий мяч».

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, он идет на место того игрока которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий уронивший мяч, становится водящим.

«Юрта».

В игре участвуют четыре группы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором висит платок. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами :

*Мы, веселые ребята, соберемся все в кружок.
Поиграем и попляшем, и помчимся на лужок.*

На мелодию без слов играющие переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой виде шатра (крыши), получается юрта.

Правила игры. С окончанием музыки надо быстро прибежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа, первой построившая юрту.

**Упражнения для
профилактики нарушения
осанки.**

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Люди с самого рождения
Жить не могут без движенья

1. «Гора».

- Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половина горы говорит: «Сила во мне», и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне» и тоже тянется вверх. «Нет», - решили они, мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно – сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

2.«Держи осанку».

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите. Грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20 – 30 сек.) Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

3. «Деревце».

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как деревце, наливается силой, бодростью, здоровьем.

(Выполняется 15 – 20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь.

4. Растяжение тела/позвоночника:

Потянуться вверх – 8 раз.

Вытянуться вперед – 8 раз.

Наклониться – 8 раз.

Потянуться вверх – 8 раз.

5. «Упражнения животных».

«Жираф» - голова вверх – вниз, круговые движения вправо – влево.

«Осьминог» - круговые движения плечами назад вперед, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди.)

«Птица» - руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад вперед.

«Обезьяна» - наклон вперед, круговые движения туловищем вправо – влево.

«Лошадь» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

«Аист» - подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу.)

«Кошка» - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем – левую.

6. Упражнения с речитативом:

Начинаем подготовку! Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку, не забудем про осанку.

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы походим на носках, мы идем на пятках.

Все в затылок подравнялись, на носочки приподнялись.

Высоко подняв колени, все шагают, как олени. (*Высоко поднимать колени.*)

Быстро шагай, смотри, не зевай, раз, два, три. Стой!

Руки в стороны, согнули, вверх подняли, помахали, спрятали за спину их.

Посмотрели через левое плечо, через правое еще.

Дружно все присели пяточки задели

**Формирование навыков
здорового образа жизни.**

Спортивный праздник.

Звучит музыка. Входят команды. Построение.

Ведущий. Сегодня мы проводим спортивный праздник. Ребята покажут, какие они сильные, ловкие и смелые.

1. представление членов жюри.
2. приветствие команд.
- 3.

Команда «Олимпийские мишки».

Мы любим песни, пляски,
Хоккей, футбол, салазки.
Мы сил не пожалеем –
Покажем, что умеем.
А если проиграем – на вас обиды нет.
Команде « Ну погоди!»
Привет! Привет! Привет!

Ведущий.

С древней Греции, с Эллады,
Взял пример и новый век.
Возродил олимпиады современный человек.

Задание 1.

В начале наших соревнований надо поднять флаг нашей олимпиады (выходят представители от команд)

Эстафета.

1. Пройти на четвереньках по скамье.
2. Проскакать на двух ногах через параллельно положенные гимнастические палки.
3. Проползти через мешок.
4. Пройти с помощью двух пластинок до флага и донести до пьедестала.

Участник эстафеты бегом возвращается к своей команде.

Ведущий.

Время мчится, будто птица,
И, наверное, в добрый час
В яркой форме олимпийца
Выйдет кто –нибудь из вас.
Кто мечтает не украдкой,
а готовится всерьез –
занимается зарядкой,
закаляется в мороз,
чтобы выглядеть, как надо,
чтоб иметь спортивный вид.
Впереди – олимпиада!
Факел солнечней горит.

Задание 2. Отгадайте загадку:

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два колеса.
У загадки есть ответ – это мой...

(велосипед.)

Задание – проехать на велосипеде между кеглями и не сбить не одной. Учитывается время.

Задание 3.

Загадка эта нелегка:

Пишусь всегда через два «к».
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
и называюсь я...
(хоккей).

Звучит песня «Трус не играет в хоккей».

От каждой команды выходят по 4 человека.

Ребята в мешках стараются забить шайбу ворота противника.

Задание 4. Конкурс капитанов.

- 1.) Капитаны находятся на противоположных сторонах зала. Между ними стоит кегля. У каждого в руках по две дощечки. Капитаны встают на одну дощечку, а другую держат в руках. Капитаны кладут другую дощечку перед собой и переступают на нее обеими ногами. Цель – быстрее дойти до кегли, не касаясь ногами пола, взять кеглю, не сходя с дощечки.
- 2.) Надувной шар держат на палке, не давая ему упасть. Задача – положить шар в ведро (кто быстрее), не касаясь его руками.

Задание 5. Эстафета с мячами.

Мячи лежат в кругу. Задача команды – перенести все мячи из одного круга в другой как можно быстрее.

По команде участник эстафеты бежит к кругу и, захватив руками как можно больше мячей, переносит их в другой круг. Затем бежит следующий участник и т. д., пока не перенесут все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его.

Слово болельщикам.

Просыпаюсь рано – рано,
Не тянусь.
Я сегодня вместе с мамой
Поднимусь.
Я включаю репродуктор
На стене.
Говорит он: « С добрым утром!» – это мне.
Физзарядка началась.
Делай « раз»!
Шире шаг, не отставай!
Делай «два»!
Не задерживай, смотри!
Делай « три»!

Слово жюри и награждение.

Внеклассное мероприятие:

«Будьте здоровы!»

- Цели:**
- формировать у учащихся необходимые ЗУН по здоровому образу жизни;
 - учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
 - воспитывать культуру поведения;
 - продолжать работу по сплочению детского и родительского коллектива;
 - развивать выносливость, ловкость;
 - развивать творческие способности учащихся.

Форма проведения мероприятия: внеклассное мероприятие и веселые старты на открытом пространстве в лесу.

Оборудование: маски персонажей, мячи, 2 мешка, скакалки, кегли, и др. спортивный инвентарь.

Ход мероприятия:

1. Орг. момент:

Ведущий.

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, Вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

2. Дети выходят на сцену.

1-й ученик.

Мы выходим на площадку, начинаем мы зарядку.

2-й ученик.

Шаг на месте, два вперед,

А потом наоборот.

3-й ученик.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

4-й ученик.

От лени и болезней

Спасает нас она!

5-й ученик.

Не надо бояться, Что будут смеяться.

Зарядку свою не бросай никогда.

6-й ученик.

Добьется удачи.

Ничто не дается
Легко, без труда!

Все.

Нам лениться не годится.
Помните, ребята, Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

Дети расходятся по залу и готовятся к проведению игры «У всех своя зарядка».

1-й ученик *(в маске зайца).*

Раз - присядка, два - прыжок
И опять присядка,
А потом опять прыжок -
Заячья зарядка!

2-й ученик *(в маске птички).*

Птичка скачет,
Словно пляшет,
Птичка крылышками машет
И взлетает без оглядки.
Это Птичкина зарядка!

3-й ученик *(в маске щенка).*

А щенята, как проснутся,
Очень любят потянуться.
Обязательно зевнут,
Ловко хвостиком махнут.

4-й ученик *(в маске котенка).*

А котята спинку выгнут
И не слышно с места прыгнут.
Перед тем как прогуляться,
Начинают умываться.

5-й ученик *(в маске белки).*

Белки скачут очень быстро,
Машут хвостиком пушистым,
Целый час играют в прятки.
Это беличья зарядка!

Входит мальчик в белом халате.

Мальчик.

Все дышите! Не дышите!
Все в порядке! Отдохните,
Вверх руки поднимите.
Превосходно! Опустите!
Наклонитесь! Разогнитесь!

-

Улыбнитесь! (*Обращается к ведущему*).

Да, осмотром я доволен.
Из ребят никто не болен,
Каждый весел и здоров
И к занятиям готов!

Стук в дверь.

Ведущий.

Кто стучится тут?

Входит Мишка.

Здравствуй, Мишенька! Ты пришел на праздник, а почему грустный?

Мишка.

Я немного толстоват,
Я немного косолап.
Вы поверьте мне ребята,
В этом я не виноват!

1-й ученик.

А скажи, Мишутка, нам,
Чем ты занят по утрам?

Мишка.

Я, ребята, долго сплю,
До полуночи храплю...

2-й ученик.

Расскажи нам по порядку,
Долго делаешь зарядку?

3-ученик.

Спортом занимаешься?

4-й ученик.

Водю закаляешься?

Мишка (качая головой).

Нет! Зарядку-то, ребята,
Я не делал никогда!
Закаляться страшно, братцы,
Ведь холодная вода!
Может, средство есть такое,
Чтобы сильным, ловким стать,
От других не отставать?

1-й ученик.

Есть такое средство, есть!
Надо меду меньше есть.

2-й ученик.

В кровати долго не валяться,

3-й ученик.

Бегать, прыгать и скакать,
Душ прохладный принимать!!

Мишка (чешет затылок).

Ой-ой-ой, мне не суметь!
Я же все-таки медведь!

1-й ученик.

Ничего не бойся, Мишка!
Ты медведь, а не трусишка.

2-й ученик.

Рядом с нами ты вставай,
Все за нами повторяй!

Мишка.

Ну а Мишка косолапый
Широко разводит лапы.
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.

*Дети исполняют ритмический танец и уходят.
Выходят девочки со скакалками.*

1-я девочка.

Без конца во всех дворах
Соревнуются с утра
Ленки и Наталки.

2-я девочка.

Так умело, лихо скачут,
Любо-дорого смотреть.
И у всех одна задача -
За скакалки не задеть.

Вместе.

Вместе с лентами взлетаем
Мы, как птицы, в высоту.
Физкультура в нас вселяет
Силу, ловкость, красоту.

Ведущий.

Нам зарядкой заниматься
Очень, очень нравится.
Все, кому рекорды снятся,
Спортом увлекается.
Будем мы на радость маме
С детства закаленными,
Скоро вырастем и сами
Станем чемпионами.

Все.

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься.

Ведущий.

Закаляйся, детвора!
В добрый час!

Все.

Физкульт-ура!

Звучит спортивный марш. Дети, маршируя, покидают зал.

3. Спортивные соревнования

« Веселые старты»:

- Деление на команды (расчет на 1 – 2)

а) Пробежать до кегли и обратно.

б) Прыжки с мячом (мяч зажат между колен).

в) Прыжки в мешках.

г) Расчет в каждой команде по порядку номеров. Дети решают примеры, заданные ведущем, тот, у кого ответ совпадает с порядковым личным номером, бежит до кегли и обратно:

$$13 - 1 = 12$$

$$14 - 10 = 4$$

$$1 - 0 = 1$$

1 дес. = 10 ед.

$$5 + 4 = 9$$

Разность чисел 10 и 8 (2)

Сумма 5 и 0

$$12 - 9 = 3$$

Какое число следует за числом 10?

1 – е слагаемое -0, второе – 6. Сумма?

1 – е слагаемое 4, второе такое же. Сумма?

д) Попрыгать по лягушачьи до кегли и обратно.

е) Бег в парах до кегли и обратно.

4. Подвижные игры.

5. Обед.

6. Наблюдения за сезонными изменениями в неживой природе.

7. Чтение стихотворений об осени.

8. Подведение итогов.

9. Возвращение домой.

Здоровье в саду и на грядке.

*На стенах класса развешаны рисунки овощей и фруктов.
Звучит песня о лете. Дети радуются предстоящему представлению.
Только Юля ко всему безразличная.*

Ведущий.

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.

Мама.

Съешь яичко, Юлечка!

Юля.

Не хочу, мамулечка!

Мама.

Съешь с колбаской бутерброд.

Юля прикрывает рот.

Мама.

Супчик?

Юля.

Нет.

Мама.

Котлетку?

Юля.

Нет.

Ведущий.

Стынет Юлечкин обед.

Мама.

Что с тобою Юлечка?

Юля.

Ничего, мамулечка!

Бабушка.

Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек.

Пожалей нас, Юлечка!

Юля.

Не могу, бабулечка!

Ведущий.

Мама с бабушкой в слезах -

Тает Юля на глазах.

Мама берет градусник.

Вбегают Неболейкин и отнимает градусник.

Неболейкин.

Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица:
Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!

*Под музыку А. Филиппенко в класс входят
дети в костюмах овощей и исполняют песню
«Урожай собирай» (сл. Т. Волгиной).*

Мы корзиночки несем,
Хором песенку поем.
Урожай собирай и на зиму запасай.
Мы - ребята - молодцы,
Собираем огурцы,
И фасоль, и горох.
Урожай у нас неплох.
 Ой-да, и горох!
 Урожай у нас неплох.
Ты, пузатый кабачок,
Отлежал себе бочок,
Не ленись, не зевай,
А в корзину полезай.
 Ой-да, не зевай,
 А в корзину полезай.

Юля в удивлении ходит среди овощей.

Юля.

Сколько овощей! А для чего они?

Неболейкин.

Я подскажу тебе:
Овощи фрукты
Любят бабушки и дети
И все-все на свете.

Юля.

Кто из вас, из овощей,
И вкуснее, и нежней?
Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Овощи рассказывают о себе.

Свекла.

Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Ешь сама и угощай -
Лучше свеклы нету!

Капуста.

Из капусты варят щи.
А какие вкусные пироги
Капустные!

Морковь.

Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку -
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Помидор.

Самый вкусный и приятный,
Уж конечно, сок томатный.
Витаминов много в нем!

Картофель.

Я, картошка, так скромна,
Слова не сказала,
Но картошка так нужна
И большим и малым!

С чугуном из папье-маше и большой деревянной ложкой дети исполняют танец «Антошка».

Неболейкин.

Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливанье, труд,
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут.

Юля.

Начинаю понимать.
Если кто-то простудился,
Голова болит, живот,
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь - на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад.

Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить?

Ведущий.

Об этом вам расскажет Цветной человек.

Дети с удивлением рассматривают его.

Юля.

А почему человек разноцветный?

Звучит музыка. На сцену выходят витамины.

Цветной человек (*представляет гостей*).

Белый цвет - белки, они - строители.

Чтобы вырасти ребенок мог,

В пище должен быть белок.

Белки.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

Цветной человек.

Оранжевый цвет - углеводы.

Фрукты, овощи и крупы -

Удивительная группа.

Углеводы.

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Цветной человек.

Желтый цвет - жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

Жиры.

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру

Защищает от мороза.

Цветной человек.

Зеленый цвет - витамины. Их двадцать.

Витамины.

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

Цветной человек.

Голубой цвет - вода - источник жизни.
В организме путешествует вода.
Она не исчезает никогда!

Ведущий.

Подведем теперь итог.

Цветной человек.

Чтоб расти, нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни так, ни так.
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины - просто чудо!
От болезней и простуды
Каждый день нас берегут.
Скажем вам без хвастовства
Истину простую -
Минеральные вещества
Играют роль большую.

Дети (хором).

Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда -
Важнейшее условие.

Юля.

Спасибо.
Я здоровье сберегу,
Сама себе я помогу.

Дети (хором).

И сказала громко Юля:

Юля.

Накорми меня, мамуля!

*Дети уходят с песней «Если хочешь быть здоров»
(сл. В. Лебедева-Кумача, муз. В. Соловьева-Седого).*

Закаляйся, если хочешь быть здоров,
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
Если хочешь быть здоров.

Будь умен и в одежде, и в еде,
Будь уверен на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
Не трусь, мой друг, нигде...

Классный час в 3 «В»классе на тему

«Злой волшебник - алкоголь»

Задачи:

1. Рассказать учащимся о действии алкоголя на организм.
2. Описать различные эффекты алкоголя.
3. Сообщить детям, что алкоголь затормаживает работу организма.

Оборудование: образцы рекламы алкоголя.

ХОД УРОКА

I. Организация класса.

II. Работа над новым материалом.

Учитель: На прошлом уроке мы говорили о рекламе табака и алкоголя.

- Видели ли вы рекламу алкоголя?

Дети: Да, пиво часто рекламируют.

Учитель: Что хочет сказать реклама?

Дети:

- Что алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу.
- Алкоголь делает человека более популярным.
- Употребление алкоголя означает, что человек взрослый, он молод и активен.
- Употребление алкоголя - часть современной красивой жизни.
- Алкоголь приятен на вкус и является необходимым компонентом веселья.
- Алкоголь снимает напряжение и расслабляет.

Учитель: Обманчивая реклама создает неверное представление об алкоголе. Эти представления называются мифами. Кроме мифов, которые создаются рекламой, существуют мифы, создаваемые средствами массовой информации и общественным мнением.

- Каким образом можно узнать, что является правдой, а что - ложно?

Дети: Для этого нужно узнать достоверную информацию - факты.

Учитель: Сейчас мы будем обсуждать факты. Знаете ли вы, что такое алкоголь?

Дети: Это пиво, вино, шампанское.

Учитель: Да, это вещество, которое содержится в пиве, вине, водке.

- А знаете ли вы, как алкоголь влияет на человека?

(Дети высказываются.)

Учитель: Алкоголь является веществом, которое оказывает затормаживающее влияние на работу организма. Например, люди, которые выпили, хотят спать, теряют координацию движения.

III. Работа в парах.

Учитель: Рассмотрите рисунок. Ответьте на вопросы:

- Что вы думаете об алкоголе?
- Удивили ли вас какие-нибудь факты?

(Перед парами кладутся карточки.)



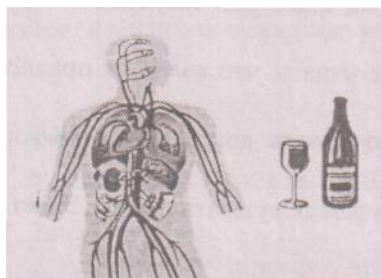
Карточка № 1

ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ

Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- болезней;
- аварий на дорогах и предприятиях;
- смерти людей.

Карточка № 2



ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ЧЕЛОВЕКА

-Алкоголь затрудняет мышление человека, путает его мысли. *(Что у трезвого на уме, у пьяного на языке.)*

-Алкоголь заставляет людей чувствовать себя более смелыми, чем обычно, и совершать опасные для

здоровья поступки. *(Пьяному море по колено.)*

- Алкоголь вызывает тошноту, головокружение, нарушает зрение. *(Пьяных «выворачивает наизнанку», у пьяных двоится в глазах.)*

- Алкоголь нарушает движения. *(Пьяные шатаются.)*

- Алкоголь нарушает речь. *(Пьяные «лыка не вяжут».)*

Учитель: Рассмотрите рисунок на карточке № 2.

Подпишите названия внутренних органов человека, на которые влияет алкоголь. *(Головной мозг, сердце, печень, почки.)*

Запомните: Алкоголь особенно вреден для детей. Он может толкнуть на опасные для здоровья поступки, привести к болезни. Всегда говорите «нет», если вам предлагают алкоголь.

IV. Закрепление нового материала.

Учитель: Алкоголь не нужен для того, чтобы веселиться. Нарисуйте свои любимые занятия, покажите их соседу по парте.

V. Итог урока.

Учитель: Что нового мы узнали об алкоголе? Удивили ли вас какие-нибудь факты?

Дети: - Алкоголь содержится в пиве, вине, шампанском, водке.

- Алкоголь вреден для детей. Они всегда должны отказать, если им предлагают алкоголь.

- По-настоящему веселиться лучше без алкоголя.

- **Информация для учителя.**

Алкоголь содержится в алкогольных напитках и называется также этанолом, этиловым спиртом или просто спиртом. В среднем пиво содержит от 3 % до 8 % чистого алкоголя, вино от 8 % до 21 %, а крепкие спиртные напитки - от 40 % до 50 %. Несмотря на то, что процентное содержание алкоголя в разных напитках разное, обычно одна порция различных алкогольных напитков содержит примерно одинаковое количество чистого алкоголя: 330 мл пива, 110-150 мл вина и 40 мл водки содержит около 15 мл (13 г) чистого алкоголя.

Распространенность. Алкогольные напитки являются наиболее часто употребляемым видом психоактивных веществ в нашей стране. Исследования показали, что к 9 классу (14-15 лет) алкогольные напитки пробовали 87 % школьников. Из них 24 % пробовали алкоголь в возрасте до 11 лет. 49% детей в возрасте 14-15 лет были пьяны хотя бы раз в жизни, а 24 % употребляли более 5 порций алкоголя (более 2 литров пива, бутылка вина или полбутылки водки) в течение месяца.

Эффект алкоголя. Длительное чрезмерное употребление алкоголя приводит к следующим физиологическим проблемам:

- снижению сопротивляемости инфекциям;
- раздражению желудка и язвам;
- высокому кровяному давлению и инсультам;
- сексуальной дисфункции;
- необратимым изменениям в печени и мозге.

Учитель: Глаткова Ю.Л.

Зубы и уход за ними.

В последние десятилетия уровень здоровья детей неуклонно снижается. Одним из ведущих факторов здоровья является образ жизни, формировать который может и призвана школа.

Темы, посвященные организму человека и здоровью людей, прочно утвердились в курсе природоведения начальной школы. В процессе ее изучения основное внимание должно быть уделено вопросам личной гигиены и особенно тем мероприятиям, которые могут и должны выполнять сами дети для сохранения и укрепления своего здоровья. Но нельзя вооружить ребенка полноценными гигиеническими знаниями, если не позаботиться о достаточном анатомо-физиологическом их обосновании.

Возможно, кого-то из учителей заинтересует проведенный мною урок, который позволил не формально – назидательно, а в доступной и увлекательной форме обеспечить усвоение правил сохранения зубов здоровыми.

Цель: привести знания детей о зубах и уходе за ними в систему.

Вопросы:

1. Зубы в жизни человека.
2. Строение зубов.
3. Гигиена зубов.

Уметь: находить у себя разновидность зубов.

Оборудование:

1. Зеркальце малое (на каждого).
2. Кусочек груши (яблока).
3. Книги о здоровье для выставки.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Звучит мелодия из телевизионной передачи «Здоровье».

Здравствуйте, уважаемые гости! Сегодня вы побываете на телевизионной передаче «Здоровье», в которой ученики IV класса, являясь участниками «Детской рубрики», продолжают изучать свой организм, чтобы охранять и укреплять здоровье.

Здоровым хочет быть каждый ребенок.

2. Сообщение темы и целей.

Тема нашей телевизионной передачи – «Зубы и уход за ними». Чтобы вы могли поделиться полученными знаниями со своими друзьями, будем в тетрадях выполнять необходимые записи (ученики записывают в тетрадях тему урока).

Сегодня мы узнаем:

1. Какие виды зубов есть у человека и какое у них назначение.
2. Строение зубов (выясним, как и почему разрушаются зубы).
3. Научимся правильно ухаживать за зубами.

В передаче мы встретимся с врачом – стоматологом. Он назовет нам несколько правил, которые помогут сохранить зубы здоровыми на долгие годы. И обязательно послушаем народные советы Евдокии Дубравы.

3. Зубы в жизни человека.

Итак, начинаем нашу передачу. Ребята, как вы думаете, сколько зубов у человека?

У человека 32 зуба. 28 вырастает до 14 лет. Остальные 4 зуба, которые называют зубами *мудрости*, вырастают после 17 лет.

К тому времени, когда вам исполнилось 2,5-3 года, полностью прорезались первые молочные зубы. Их всего пока только 20.

Молочные зубы «живут» мало, несколько лет. Потом они начинают постепенно выпадать, а на их месте вырастают зубы *постоянные*.

Все прекрасно понимают: выпадают молочные зубы, значит, ребенок растет и на месте выпавшего зуба обязательно вырастает новый зуб.

В зависимости от того, какую работу выполняют наши зубы, все они разделяются на три вида. Вот сейчас мы и узнаем, какие виды зубов есть у человека и какое у них значение.

А для этого проведем небольшой опыт, который поможет нам почувствовать работу зубов.

Опыт. На столе у каждого лежит кусочек груши и яблока. Сейчас вы должны будете съесть этот кусочек, но при этом наблюдать за собой. Запомните, какое действие вы совершаете с пищей сначала, чтобы она оказалась у вас во рту, и какие зубы при этом участвуют. И какое действие с пищей вы совершаете потом, и какие зубы участвуют при этом действии.

(Учащиеся проводят опыт.)

А теперь проверим:

- 1) Чтобы пища казалась во рту, что вы сделали? (Откусили от груши небольшой кусочек.) Какие зубы в этом участвовали? Чтобы откусить небольшой кусочек от какого-то продукта, участвует передний ряд зубов: по 4 верхних и нижних.

Рассмотрите их в зеркало, проведите языком по краю. Что вы можете сказать об их внешнем виде? (Эти зубы плоские и острые.) Почему эти зубы острые?

Вывод. Так как эти зубы предназначены для откусывания, отрезания кусочков от целой пищи, то их так и называют – *резцы*.

- 2) Что потом происходило с пищей во рту? Какие зубы в этом участвовали?

Вывод. Да, в измельчении пищи участвуют зубы, находящиеся в глубине рта, которые называются *коренными*.

Обратите внимание: их поверхность неровная, а с выступами. Это неслучайно. Выступы и выемки на коренных зубах обеспечивают лучшее перетирание пищи, чтобы ее было легче проглотить.

- 3) Вспомните, какими зубами вы обычно отрываете от мяса кусочек, отгрызаете от корки хлеба кусочек или разгрызаете орех?

Обычно это делаем зубами, расположенными между коренными зубами и резцами. Посмотрите на них – они не такие, как резцы и коренные. У них острые края, но по форме они массивные.

Вывод. Это *клыки* – да, они так и называются. Клыки и приспособлены для разрывания и разгрызания плотной пищи: корнеплодов, мяса, рыбы. Клыки есть у многих животных, особенно хорошо они развиты у хищников. Почему? Из домашних животных хорошие клыки имеют собака и кошка. Хищники питаются другими животными, и у них всегда есть нужда разрывать мясо, шкуру.

Как вы думаете? Есть ли клыки у коровы и лошади? Почему нет? Чем объяснить, что клыки есть у свиней?

Вывод. Итак, какие виды зубов различают у человека? Какое назначение всех зубов? Зубы у человека делятся на 3 группы: резцы, клыки, коренные, они предназначены для откусывания, перетирания пищи, для разгрызания более плотной пищи.

Ученики в тетрадях выполняют следующую запись:

Разновидность зубов.

Резцы – откусывают кусочки пищи.

Коренные – дробят, перетирают пищу.

Клыки – разгрызают плотную пищу.

4. Строение зубов.

Хотя зубы имеют разную форму и предназначены для разных целей, все они устроены одинаково. Далее мы и поговорим о строении наших зубов.

Нарисуйте в тетрадях модель нашего зуба.



1. Эмаль
2. Пульпа
3. Десна
4. Нерв

Каждый зуб – это маленькая кость в нашем организме, только намного тверже и прочнее, чем другие кости. И это не случайно. Зубы и должны быть прочными, ведь мы пережевываем ими пищу по три раза в день в течение всей жизни. Посмотрите на свои зубы в зеркальце. Чем покрыты зубы сверху?

Поверхность зубов, предназначенная для кусания и жевания, покрыта снаружи *эмалью*.

Эмаль – очень твердое вещество. Здоровую, крепкую эмаль не берет сверло, а острие сабли при ударе об эмаль тупится.

Внутри зуба мягкая ткань – *пульпа*. Она содержит кровеносные сосуды, через которые в зуб поступают кислород, питательные вещества, витамины, необходимые для роста и сохранения зуба.

Внизу зуба различают *корень*. Он закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпадали.

Как вы узнаете, что есть зуб, который необходимо показать врачу для лечения? Через корень проходит *нерв*, который передает сигнал в мозг и обратно о состоянии ваших зубов.

Основание зуба со всех сторон окружено *десной*. Очень важно, чтобы десны всегда были здоровыми и в них не проникала инфекция. Если в десну попадает инфекция, то она может распространиться на зуб и разрушить его.

Почему же происходит разрушение зуба?

Во рту у каждого человека есть бактерии – микроскопические живые существа. Если на зубах остаются частицы пищи, которую мы едим, бактерии начинают приносить нашим зубам большой вред. Они выделяют кислоту, которая разъедает зуб, и образует дупло.

Если врач не залечит дупло, пока оно мало, то дупло будет увеличиваться в размерах и достигнет внутренней части зуба и поэтому зуб начинает болеть. Если вы вовремя не обратитесь к врачу, то это может привести к потере зуба. Как можно чаще посещайте зубного врача, чтобы зубы были здоровыми.

Почему обязательно нужно лечить зубы?

Человек с больными зубами не может пережевывать пищу, и это может привести к болезни желудка. Болезни могут вызвать и поселившиеся в зубах микробы, которые мы проглатываем вместе с пищей. Как же сохранить зубы здоровыми, крепкими? А для этого надо уметь за ними ухаживать.

5. Гигиена зубов.

Мы будем учиться правильно ухаживать за зубами. Какие предметы нам нужны для ухода за зубами?

Что вы знаете о чистке зубов и о зубной щетке?

- . У каждого человека должна быть зубная щетка. Она всегда должна быть чистой.
 - . Чистить зубы надо два раза в день: утром и перед сном, после еды всегда полоскать рот теплой водой.
 - . Верхние зубы нужно чистить движениями сверху вниз, нижние – снизу вверх.
- Чистить зубы надо не только с наружной стороны, но и с внутренней. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Чтобы хорошо почистить зубы, требуется не менее трех минут.

Чтобы сохранить свои зубы здоровыми на долгие годы, надо соблюдать еще ряд правил.

О них вам расскажет наш гость – врач стоматолог (в роли врача выступает ученик).

- . Не ковыряйте в зубах металлическими предметами (булавками, иглой).
 - Металлическим предметом можно поцарапать зуб, и он начнет разрушаться.
 - . Не откусывайте нитку и проволоку зубами. От этого зубы быстро разрушаются.
 - . сразу после холодной пищи не берите в рот пищу горячую и наоборот. В зубах от этого будут образовываться трещины.
 - . Не курите! От табачного дыма зубы становятся неприятного желтого и даже коричневого цвета. На них раньше, чем у некурящего человека, образуются трещины, и зубы разрушаются.
 - . Больные зубы обязательно лечите. Два раза в год обязательно посещайте зубного врача. Недаром гласит народная мудрость *«Здоровые зубы – залог здоровья»*.
- А сейчас вы услышите советы Евдокии Дубравы (в этой роли выступает ученица).
- Здравствуйте, дорогие мои! Ничто не придает столько красоты улыбке, как здоровые белые зубы. Красивые и здоровые зубы говорят о хорошем здоровье. *«Нет зубов – нет здоровья»*, - говорят французы.

Чтобы ваши зубы были здоровыми, употребляйте в пищу больше витаминов (фрукты, овощи). Особенно полезен зубам витамин Д. Он содержится в рыбе, яичном желтке, молоке, масле.

Употребление черного хлеба полезно для сохранения зубов. Будьте здоровы!

6. Подведение итога.

Заканчивая нашу передачу, хочу пожелать всем здоровья. Берегите свои зубы с детства, и тогда, когда вы станете взрослыми, ваши зубы не доставят вам неприятностей.

Фрагмент родительского собрания № 1 во 2 классе.

Тема:

Здоровье школьника. Режим дня школьника, занимающегося во вторую смену.

Цели:

1. Обсудить с родителями новый этап в физическом и психическом развитии детей.
2. Повысить контроль со стороны родителей за физической подготовкой.
3. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Предварительная подготовка

- к собранию готовится выставка детских рисунков «Я на уроке физкультуры».
- памятки с режимом дня учащегося, для каждого родителя.

Ход собрания:

- Орг. момент.
- Знакомство родителей с повесткой собрания:

Повестка собрания:

1. *Актуальность проблемы: «Здоровье школьника».*
2. *Вопросы организационного характера:*
3. *Внешкольная занятость учащихся:*
4. *О предмете «Кубановедение»:*

1. Актуальность проблемы:

1. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в этом учебном году она для нас становится первостепенной.

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.

Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит **отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.**

Если привычка не прививается в семье, в школе – у будущего взрослого не формируется **положительный образ здорового человека.**

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютер. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка – это 2 – 3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т. д. Если ко всему перечисленному добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны - это приводит к различного опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в юном возрасте.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но и у него появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

2. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной, полноценной жизнью?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок – младший школьник чрезвычайно подражателен, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в семье. (Например правило – выполнять режим дня). *Учитель предлагает родителям примерный режим дня для учащихся.*

В школе тоже принимаются все возможные меры для формирования представления детей о здоровом образе жизни:

- уроки физкультуры,
- организация физ. минуток (упражнения для профилактики нарушения осанки, зрения и т. д.)
- проведение тематических классных часов,
- внеклассные мероприятия, формирующие положительное отношение к З.О.Ж.,
- праздники на свежем воздухе,
- предоставление информации о существовании спортивных секций в городе, рекомендации записать детей на занятия.

3. Выступление учителя физ. культуры.

4. Предложение родителям примерной схемы режима дня;

Режимные моменты	2 классы
Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00
Завтрак	7.30
Пребывание на воздухе (прогулка)	7.50
Приготовление уроков (каждые 35 – 40 мин); перерыв по 5 – 10 мин.	8.20
Свободные занятия (чтение, музыка), посещение кружков	10.00
Обед	12.00
Дорога в школу (прогулка)	12.30
Учебные занятия, полдник	13.00
Дорога из школы домой (прогулка)	17.00, (17.30)
Ужин	18.00
Свободное время, помощь по дому, занятия по интересам	18.30
Подготовка ко сну,	20.30
Сон	21.00

5. Анкетирование родителей.

1. Выскажите свое мнение о влиянии режима школы на здоровье детей.

2. Считаете ли вы, что необходимо формировать культуру здоровья учащихся? (Обучать основам здорового образа жизни.)

3. Как вы считаете, какова роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни?

Таким образом, организация учебной деятельности в рамках Образовательной программы “Школа 2100” с учетом здоровьесберегающих технологий не наносит сколько-нибудь заметного ущерба здоровью учащихся. Некоторые показатели заболеваемости отражают неблагоприятный фоновый уровень здоровья первоклассников поступающих в школу. Вместе с тем, основной задачей остается такая организация учебной деятельности, при которой снимается проблема перегрузки учащихся. Необходимо становится определение комплекса мер направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья учащихся. На первый план выступает реализация оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий, таких как витаминизация блюд школьных столовых, оптимизация расписания занятий, проведение упражнений во время учебного процесса, направленных на коррекцию зрения и осанки, организация индивидуального и группового консультирования родителей по вопросам профилактики заболеваемости детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле- здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Используемая литература

1. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 1971.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса.- М.: Просвещение, 1982.
3. Гигиенические проблемы охраны здоровья населения. Материалы научно-практической конференции. Самара, 2000.
4. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: "Академия развития", 1998.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004.
6. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
7. Здоровье наших детей.// Начальная школа, № 8,9 - 2004.
8. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М., 1978.
9. Попов С.В. Валеология в школе и дома. (О физическом благополучии школьников) - СПб, Союз, 1997.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003, 2012
11. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. М.: 1989.
12. Яковлев В.В., Ратников В.П. Подвижные игры. М., 1977.