

**ГБОУ ДПО «СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И
ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**

Отдел духовно-нравственного развития и здоровьесбережения

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»
(Методические рекомендации для образовательных организаций
Ставропольского края)



Ставрополь, 2015

Авторы-составители:

Н.Н. Сивакова, канд. биол. наук, доцент, зав. отделом «Духовно-нравственного развития и здоровье сбережения» БГОУ ДПО СКИРО ПК и ПРО

А.И.Селезнев, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и здоровьесбережения БГОУ ДПО СКИРО ПК и ПРО

Т.П.Болотова, канд. истор. наук, с.н.с. отдела «Духовно-нравственного развития и здоровье сбережения» БГОУ ДПО СКИРО ПК и ПРО

Рецензенты:

И.Е.Шаталова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры СКФУ

Р.С.Койбаев, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО

Уроки здоровья: «Здоровые дети - в здоровой семье» // Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений Ставропольского края. Авторы-составители: Н.Н. Сивакова, А.И. Селезнев, Т.П. Болотова, – Ставрополь: ГБОУ ДПО СКИРО ПК и ПРО, 2014. – 98 с.

Целью методических рекомендаций является создание прочной основы для воспитания здоровой, сильной, гармонически развитой личности; формировании знаний у школьников о здоровье как одном из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; понимании физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Методические рекомендации предназначаются учителям-предметникам, классным руководителям, родителям учащихся и ориентируют на практическое решение проблемы формирования культуры здоровья у подрастающего поколения через систему уроков здоровья в урочной и внеурочной деятельности.

УДК 37.037.1
ББК 74.200.54
У 71

© ГБОУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»

СОДЕРЖАНИЕ	
Пояснительная записка.....	4
Раздел 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	7
1.1. Нормативно-правовые аспекты формирования культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.....	7
1.2. Аксиолого-компетентностные аспекты формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у школьников в учебной и воспитательной работе образовательного учреждения.....	12
1.3. Особенности введения в образовательный процесс «Уроков здоровья».....	14
1.4. Формы и методы формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни у школьников.....	16
Раздел II. ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ.....	26
2.1. Классный час «Режим дня младшего школьника» для учащихся 1-х классов <i>Гайденко Н.А., МБОУ гимназия № 9 г.Ставрополь</i>).....	27
2.2. Урок здоровья - ролевая игра «Здоровое питание» для учащихся 1-2 классов <i>(Рекко И.В., Костина О.А., МБОУ СОШ № 30 г.Пятигорск)</i>	31
2.3. Урок здоровья с элементами музыкотерапевтической педагогики «Песнезнайка» для учащихся 3-х классов <i>(Извекова О.Г., Рябова Г.И., МБОУ СОШ № 11, г.Невинномысск)</i>	36
2.4. Урок здоровья «Нравственное здоровье» для учащихся 3-4 классов <i>(Ерина Э.Г., Лаврентьева Л.И., Строгонова Н.В., МБОУ СОШ № 34 г.Ставрополь)</i>	38
2.5. Классный час «Здоровые дети в здоровой семье» для учащихся 4-х классов <i>(Соколова О.В, Семенова В.И., Н.В.Воронина МБОУ СОШ № 42, г.Ставрополь...</i>	43
2.6. Урок здоровья - ролевая игра «Безопасность и здоровье» для учащихся 5-7 классов <i>(Воднева В.А., МБОУ СОШ № 30 г.Пятигорск)</i>	47
2.7. Классный час «Здоровые дети – в здоровой семье!» для учащихся 8-9 классов <i>(Воронцова Н.Ю., Сапунова В.М., МБОУ гимназия № 9 г.Ставрополь)</i>	54
2.8. Внеклассное мероприятие «Школа – территория здоровья и без наркотиков» для учащихся 10-11 классов <i>(Слепова Н.И., МБОУ СОШ № 20 г.Ставрополь)</i>	67
2.9. Классный час «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» для учащихся 10-11-х классов <i>(Панькова Н.В., МБОУ СОШ № 11 г.Невинномысск)</i> ...	70
2.10. Уроки здоровья - здоровьесберегающие аспекты на уроках физической культуры <i>(Селезнев А.И., СКИРО ПК и ПРО)</i>	78
2.11. Общешкольные мероприятия «Открытие Олимпийских игр в Сочи » <i>(Сидорова И.С., Омельяненко Т.В., МБОУ СОШ № 18 г.Ставрополь</i>	86
2.12. Общешкольные мероприятия «Открытие Олимпийских игр в Сочи » <i>(Рябова Г.И., МБОУ СОШ № 11 г.Невинномысск</i>	88
Заключение.....	90
Источники и литература.....	92
Приложение.....	94

Пояснительная записка

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля», – писал А. Шопенгауэр.

Наш век – это век стрессов и неврозов, агрессивности и эмоциональной напряженности, век глобального распространения таких вредных привычек как курение, злоупотребление спиртными напитками, увлечение наркотиками. Изменить положение можно только путем обучения и приобщения к здоровому и безопасному образу жизни детей, начиная с дошкольного возраста. Детям можно привить основные знания, навыки и привычки в области охраны здоровья и безопасного поведения, которые в дальнейшем могут превратиться в важные компоненты общей культуры человека и оказать влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Личная безопасность является одной из важнейших составляющих процесса обучения. Коренные преобразования в нашей стране конца XX – начале XXI веков, определившие крутой поворот в новейшей истории России, сопровождаются негативными изменениями в социально-экономической, политической, духовной и культурной сферах жизни общества. Важным фактором в данной ситуации выступает формирование здорового и безопасного образа жизни. Именно поэтому все мы должны хорошо представлять, как следует жить и себя вести в обществе. Одним из главных факторов здоровья выступает индивидуальный образ жизни и играет большую роль в формировании здоровья, потому что оно во многом зависит от нас и нашего поведения.

В итоговом докладе ЮНЕСКО определены приоритеты современного образования: **научить получать знания, то есть учить учиться; научить трудиться – работать и зарабатывать, то есть учение для труда; научить жить, это учение – для бытия. И научить жить вместе с другими людьми, часто не похожими на тебя – это учение для совместной жизни.**

Приоритетной целью современного российского образования становится не репродуктивная передача знаний, умений и навыков от учителя к ученику, а **полноценное формирование и развитие способностей ученика самостоятельно очерчивать учебную проблему, формулировать алгоритм ее решения, контролировать процесс и оценивать полученный результат – научить учиться.** Перед образовательной системой страны стоит непростая задача: формирование и развитие мобильной самореализующейся личности, способной к обучению на протяжении всей жизни. И это в свою очередь корректирует задачи и условия образовательного процесса, в основу которого положены **идеи развития личности школьника.**

Главными факторами для построения личностного вектора развития становятся умение ориентироваться в море информации и способность

принимать правильные решения на основании данных из различных источников.

Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся гармонией с окружающей средой и отсутствием болезненных изменений. В это понятие включаются 3 компонента: физический (наличие или отсутствие каких-либо заболеваний, физических дефектов), социальный (роль в обществе, социальное положение), духовный (психическое здоровье человека, его внутренний мир). Именно такой смысл вкладывает в понятие «здоровье» Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Конституция Российской Федерации гласит, что у человека есть главное право — право на жизнь. С реализацией этого права неразрывно связано здоровье. Недаром лидеры мировых держав, ООН, ВОЗ считают здоровье главной ценностью. Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сохранение и укрепление здоровья школьника. Главная задача в данной ситуации сохранить здоровье ребенка и научить его вести себя таким образом, чтобы его действия не наносили ущерб собственному здоровью и здоровью окружающих. Эта задача практически целиком ложится на школу.

К сожалению, родители не всегда понимают важность формирования у ребенка здоровьесберегающей модели поведения. Чаще всего они следят за изменениями показателей физического здоровья по уже свершившемуся факту. Например, ребенок отравился, простудился и т.д. Редкий родитель будет строить воспитательный процесс таким образом, чтобы избежать нанесения какого-либо ущерба здоровью в широком смысле слова. Еще реже встречается в процессе воспитания построение здоровьесбережения на основе конкретных мотивационных фактов, но именно такую систему обеспечения сохранения здоровья для ребенка и должна выстраивать современная школа. Данная работа, несомненно, проводится и каждым учителем-предметником и классным руководителем. Но, несмотря на обширную работу школы в области здоровьесбережения школьников, парадоксальным является тот факт, что дети теряют свое здоровье во время обучения в школе. Зачастую они, находясь в школе, готовясь к занятиям, испытывают перегрузку, дискомфорт, стресс. Все это неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

По данным статистики в России более 35% дошкольников, 60% школьников имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. В настоящее время физически зрелыми рождаются не более 14% детей. Около 25—30% детей входящих в 1-й класс школы, имеют те, или иные отклонения в состоянии здоровья.

Здоровьесберегающий подход трактуется сегодня учеными как превентивный подход, направленный на облегчение адаптации детей к условиям обучения, на обеспечение гигиенических требований. Данный подход не способен решить проблему здоровья школьников, поскольку первопричиной их нездоровья является, как мы знаем, вовсе не противоречие между объемом учебной нагрузки и психофизиологическими возможностями

обучающихся. Первопричины негативных тенденций в здоровье молодого поколения лежат совершенно в другом, в противоречиях между потребностями детей и применяемыми способами их обучения и воспитания. Указанное противоречие, с одной стороны, вызывает перенапряжение и рост хронических заболеваний учащихся, с другой стороны, обуславливает деформацию их мотивационной сферы. Следствием последнего чаще всего бывают различные формы девиантного поведения, в том числе вредные привычки, наносящие вред своему здоровью и здоровью других людей.

Из сказанного следует, что задачу обеспечения здоровья молодого поколения следует решать образовательными (педагогическими) средствами. Концепция работы в решении данной проблемы здоровья школьников базируется на образовательных ресурсах школы. Опираясь на системный и валеологический подходы к обучению и воспитанию, педагогические коллективы должны разработать проект целостной системы здоровьесозидающей деятельности общеобразовательного учреждения. В такой школе за счет образовательных ресурсов:

- реализуется внутренняя программа индивидуального соматического развития каждого ребенка, которая природой в нем заложена и опосредована его доминирующими базовыми потребностями;

- укрепляется психика детей, формируется уверенность в собственных силах, и, следовательно, обеспечивается лучшая регуляция их образовательной деятельности;

- создаются нравственно-психологические основы для нормального развития мотивационной и смысловой сферы социальной деятельности школьников (позитивного отношения к школе и соблюдения общепринятых норм общественного поведения);

- повышается уровень профессиональных компетенций для формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения.

Таким образом, в процессе обучения у учащихся повышаются соматические, психические и социальные резервы здоровья. Через наши уроки здоровья мы можем и должны показать детям, насколько хрупкими являются их жизнь и здоровье, научиться ценить их и ставить безопасность свою и окружающих превыше всего.

Раздел 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1.1. Нормативно-правовые аспекты формирования культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения

В 1948 г. Организация Объединенных Наций во Всеобщей декларации прав человека впервые провозгласила, а в Конвенции ООН о правах ребенка (1989 г.) (далее – Конвенция) еще раз подчеркнула, что дети имеют право на особую заботу и помощь, что ребенку для полного и гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания, и что со стороны государства семье, как основной ячейке общества и естественной среде для роста и благополучия всех ее членов и особенно детей, должны быть предоставлены необходимая защита и содействие, с тем, чтобы семья могла полностью возложить на себя обязанности в рамках общества.

В **статье 6** Конвенции утверждается неотъемлемое право каждого ребенка на жизнь, и на государство как на основной политический институт возлагается обязанность обеспечения в максимально возможной степени выживания и здорового развития ребенка.

В данном основополагающем международном юридическом документе отмечено, что государство должно уважать право ребенка на свободу мысли, совести и религии. Признавая важную роль средств массовой информации в интеллектуальном и духовном развитии ребенка, государство «обязывается обеспечить ребенку доступ к информации и материалам из различных национальных и международных источников, особенно к такой информации и материалам, которые направлены на содействие социальному, духовному и моральному благополучию, а также идут на пользу здоровому физическому и психическому развитию ребенка» (**статья 17**).

На современном этапе тема духовно-нравственного развития личности школьника и вопрос о значимости воспитания, качественно организованного воспитательного процесса в образовательной организации являются чрезвычайно востребованными для российского общества и системы образования. В связи с этим интересно вновь обратиться к Конвенции о правах ребенка, к **статьям 28 и 29**, в которых утверждается право каждого ребенка на образование и раскрываются задачи и содержание образования, которое должно быть направлено «на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме; воспитание уважения к правам и основным свободам человека; воспитание уважения к родителям ребенка, его культурной самобытности, языку и ценностям, к национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, страны его происхождения и к цивилизациям, отличным от его собственной; подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе в духе понимания, мира, терпимости, равноправия мужчин и

женщин и дружбы между всеми народами, этническими, национальными и религиозными группами; воспитание уважения к окружающей природе».

Прошло более двух десятилетий с момента подписания Конвенции в 1989г., но современный социальный заказ российского общества к отечественной системе образования вновь делает акцент именно на нравственной, духовной составляющей образовательно-воспитательного процесса, на формирование у молодого поколения базовых фундаментальных ценностей и установок. Идейной и теоретико-методологической основой для решения этих задач стали Национальная доктрина образования в РФ до 2025 г. и Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а нормативно-правовой базой являются Закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.

В ракурсе рассматриваемой темы нельзя обойти вниманием и проблемы, имеющие значительные и, к сожалению, растущие масштабы. Это вопросы, связанные с защитой детей от любых форм физического, психологического или сексуального насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы, небрежного или грубого обращения, или эксплуатации со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке.

В Конвенции этим аспектам уделено внимание в **статьях 9, 11, 19, 21, 32-37, 39**. Кроме того, в 2000 г. Генеральной Ассамблеей ООН дополнительно был принят Факультативный протокол к Конвенции о правах ребенка, касающийся торговли детьми, детской проституции и порнографии. В мае 2013 г. Российская Федерация ратифицировала этот Факультативный протокол (№ 75-ФЗ) и Конвенцию Совета Европы о защите детей от сексуальной эксплуатации и сексуальных злоупотреблений (№ 76-ФЗ).

В Федеральном законе «Об образовании в РФ», устанавливающем социальные гарантии реализации прав граждан на образование, отмечается: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Но, к сожалению, декларируемое законодательное право каждого обучающегося на обеспечение условий для сохранения здоровья в образовательном учреждении чаще всего не подкреплено практически. В этой ситуации самым простым и доступным в решении проблем влияния школьных факторов риска (ШФР) для педагогической системы является формирование у школьников мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ), культуры здоровья и соответствующих мировоззренческих установок. Однако наше образование пока не ориентировано на решение проблемы воспитания у детей приоритета здоровья как одной из важнейших ценностей.

Формирование культуры здоровья у школьников должно быть приоритетным на всех этапах обучения, интегрироваться в образовательный процесс. Этому будет способствовать как введение специальной учебной дисциплины («Уроки здоровья» и т. п.), так и включение разделов,

посвященных вопросам здоровья, в темы тех обязательных предметов, содержание которых позволяет это сделать, а также усиление внимания к преподаванию физической культуры, системной организации внеклассной воспитательной работы, консультационной помощи с учащимися и родителями по вопросам сохранения здоровья детей.

Проблема улучшения здоровья школьников не может быть решена в полной мере, если не будет проведена компетентная экспертиза всего образовательного процесса и условий его реализации, учебных программ, обоснованности характера и объема учебных заданий для самостоятельной работы, методик преподавания с позиций здоровьесозидающей, а не «здоровьевредящей» педагогики. Для того чтобы образование в полной мере работало на будущее, здоровье учащихся должно стать одним из основных его приоритетов, важнейшей педагогической ценностью.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочие программы направлены на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в овладении сведениями о роли и значении физической культуры, в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимании здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; понимании физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметные результаты должны отражать овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с

соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма, проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнений, что проблема здоровья учащихся включает в себя не только медицинские, но и значимые педагогические аспекты. Сформировать у человека многие устойчивые мотивы жизнедеятельности, и в том числе и мотивацию к сохранению здоровья, можно лишь в результате воспитания. Таким образом, здоровье можно рассматривать как педагогическую категорию.

При анализе эффективности тех или иных подходов к решению проблемы здоровья школьников необходимо иметь в виду те школьные факторы риска, которые негативно влияют на рост, развитие, функциональное состояние и здоровье учащихся. Как было определено многолетними исследованиями Института возрастной физиологии РАО, к школьным факторам риска относятся (в порядке убывания значимости):

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- преждевременное начало дошкольного систематического обучения;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- неподготовленность педагогов по проблемам охраны и укрепления здоровья учащихся.

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года ПР-756, п.1а «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (Комплекс), программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которой предусматривает требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья». Для обучающихся общеобразовательных организаций Комплекс и действующие в настоящее время Всероссийские соревнования школьников –

«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» - станут взаимодополняющими.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Модернизация российского образования включает инновационную деятельность в общеобразовательных учреждениях. Согласно **статье 9** Закона Ставропольского края «Об образовании» №72-кз от 30 июля 2013 года инновационная деятельность в сфере образования Ставропольского края осуществляется в форме реализации инновационных проектов и программ организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и иными организациями, действующими в сфере образования на территории Ставропольского края. В соответствии с законом и иными правовыми актами Ставропольского края при финансовой, материально-технической и информационной поддержке органами государственной власти Ставропольского края для общеобразовательных учреждений открываются большие возможности обобщения и издания опыта работы в области здоровьесберегающего образовательного пространства. Учебно-методические комплексы «Уроки здоровья», сценарии спортивно-массовых мероприятий с учетом регионального компонента, методические рекомендации по управлению здоровьесберегающей деятельностью школы в значительной степени позволят повысить компетентность как педагогов, так и учащихся и родителей в области формирования основ здорового образа жизни.

Таким образом, приоритетными задачами современной школы являются:

- разработка модели здоровьесберегающего образовательного пространства для детей и педагогов на основе организации учебно-воспитательного процесса в условиях сопровождения интеграции двигательной и познавательной деятельности занимающихся здоровьесберегающими технологиями обучения;
- формирование у детей ключевых знаний, умений и навыков об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения здоровья, привычки вести здоровый образ жизни;
- оптимизация содержания образовательных программ для каждой возрастной ступени в соответствии с требованиями к сохранению и укреплению здоровья детей на основе естественной потребности в двигательной активности детей и педагогов;
- разработка и внедрение программы подготовки, повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров по реализации модели, программ и технологий сохранения и укрепления здоровья участников образовательного

процесса в начальной школе на основе сопровождения интеграции их двигательной и познавательной деятельности современными здоровьесберегающими технологиями образования.

1.2. Аксиолого-компетентностные аспекты формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у школьников в учебной и воспитательной работе образовательного учреждения

Понятие «здоровье» многофакторно и многогранно, как и сама человеческая природа. Оно включает в себя сугубо внутренние аспекты, определяемые наследственными задатками человека в сфере его телесных свойств и качеств, а также и в психической, и в духовной сфере, проявляясь сначала в темпераменте, а затем и в его характере. Другие внешние факторы, определяемые этнографической принадлежностью, культурными традициями, социальной средой, образом жизни, привычками и т.д., дополняя первые, создают интегральную картину того, что понимается под определением «здоровье». Как полагают специалисты, примерно около 50 % влияния на здоровье человека оказывают те факторы, которые объединяются в понятие «образ жизни».

Естественно, что в формировании у школьников представлений о здоровье, здоровых привычках может и должна участвовать школа, как через систему воспитательной работы, так и через образовательный процесс, включающий специальные учебные предметы. С одной стороны, концепция образовательных идей в данной области должна учитывать всю многослойность поставленной проблемы, а с другой — необходимо понимать, что нельзя «объять необъятное». Успешная стратегия для решения этой проблемы состоит в радикальном вычленении основных направлений, наиболее весомых факторов, так называемых узловых вопросов, направлении и усилий в сфере школьного образования на их решение. Разумеется, невозможно всем людям иметь специальное медицинское образование, но вполне возможно каждому получить в процессе школьного обучения базовые сведения о своем организме, о здоровье и здоровых привычках, о взаимоотношениях человека и природы, человека и общества — обо всем, из чего складывается понятие «культура здоровья и здорового образа жизни».

Необходимо определить эти основные факторы, которые позволят работникам школы использовать эффективные учебные программы, УМК и реализовать их в общеобразовательных учреждениях. На наш взгляд, наиболее перспективны для этой цели в качестве основных стержневых идей, вокруг которых формируется содержание программы, идеи «основных свойств жизни», с одной стороны, и идеи взаимосвязи человека и природы, человека и общества — с другой. Такой подход позволяет реализовать системно-интегральные представления о здоровье, принципы единства биологического, психического и социального в человеке, решая как

мировоззренческие, так и образовательные и воспитательные задачи. Но эти цели и задачи не будут реализованы, если учебный курс, посвященный здоровью, не станет привлекательным и эффективным для тех, кому он адресован, — для самих детей. Только в этом случае работники образовательных учреждений смогут влиять на формирование такого стереотипа поведения у школьников, который будет основан на интересе к собственному здоровью и его сохранению.

Ребенок появляется на свет с определенными генетическими задатками как в физиологической, так и психологической сферах. В семье происходит начальный этап формирования его личности, его привычек, его образа жизни, коррекция которых в последующие годы в школе, если она будет необходима, потребует значительных усилий. Поэтому одна из важнейших задач в области сохранения здоровья детей — это работа с родителями, от которой зависит 50 % успеха. Остальные проблемы можно решать через непосредственную работу с учениками и учителями.

Итак, можно выделить несколько основных целевых групп, работа с которыми в области формирования культуры здоровья создает своеобразное образовательное пространство. Это учителя, родители и ученики — так называемый «малый круг участников». Однако есть и «большой круг», то есть работа с общественностью. Эти целевые группы должны взаимодействовать, вступать в контакты и понимать друг друга. Поэтому первое, чему надо учить на занятиях по предмету, который можно условно назвать «Уроки здоровья», — это навыки межличностного общения. Владение подобными навыками — один из важнейших факторов в решении проблемы здоровья, поскольку только с этой начальной ступени начинается подъем в «гору» под названием «отличное здоровье».

В прежней школе, когда учитель в рамках традиционных уроков «Гигиена и санитария» рассказывал много полезного и интересного о здоровье, но не был услышан учениками, именно отсутствие навыков межличностного общения лежало в основе неудач, которые наблюдались в этой образовательной области.

Одновременно с овладением навыками межличностного общения необходимо на их основе решать и вопросы новых методических подходов, которые должны быть использованы на «Уроках здоровья». Чтобы «достучаться» до каждого ученика в доверительном разговоре по таким интимным вопросам, которые поднимаются в этом предмете, нужны новые формы ведения урока, обеспечивающие соответствующую психологическую атмосферу. Предполагается широкое использование элементов деятельностного подхода при подаче материала. Это повышает как интерес детей к предмету, так и уровень усвоения знаний, получения практических навыков.

Технология ведения уроков должна быть совершенно иной, чем традиционная урочная система, при которой объем усвоения новых знаний крайне низок — он колеблется от 5 до 10 % в зависимости от дополнительного использования раздаточного материала, аудиовизуальных

средств и наглядных пособий. Важность передаваемых учителем на «Уроках здоровья» знаний требует более эффективных способов, подключающих к процессу усвоения их активную деятельность самого обучаемого. Прежде всего, это уже известные активные формы обучения, ролевые и деятельностные игры, тренинговые формы и т. д., предполагающие обучение практикой, и, наконец, участие самого ученика наравне с учителем в процессе обучения, что существенно повышает уровень усвоения знаний (до 70—90 %). Такие технологические подходы требуют создания особой психологической атмосферы в классе. Поэтому учителю и ученикам необходима серьезная психологическая поддержка, осуществляемая в форме совместных тренинговых занятий. Все вышеперечисленное требует по-новому отнестись как к формированию содержания предмета, так и к профессиональной подготовке учителей этого направления.

Предметное содержание курса «Уроки здоровья» должно складываться из знаний о двойственной природе человека и понимания, что соматические, психологические и духовные компоненты его здоровья едины и неделимы. Оно должно базироваться на основе системных представлений о здоровье, быть ориентированным на духовно-нравственные ценности.

Содержание учебных программ данного курса имеет общий алгоритм с другими естественными дисциплинами, раскрывая единство человека с природой, его общебиологические свойства, факторы, определяющие его физическое, или соматическое, здоровье. Наряду с этим в программы должны быть включены сведения об особенностях психической организации человека, об основах психологической и социальной культуры, помогающих каждому человеку осознать себя и свое место среди других людей, сформировать такой стереотип поведения, который был бы сознательно ориентирован на здоровье и здоровый образ жизни, а также на важнейшие духовные, личные ценности.

Анализ уже имеющихся учебных программ этого направления показал, что они во многом ориентированы на знаниевый компонент обучения, хотя хорошо известно, что присвоенное знание не всегда превращается в деятельность. Сотрудниками лаборатории проблем здоровья в образовании НИРО были созданы учебные программы и УМК нового поколения, использующие в отличие от других учебных программ как методическую основу деятельностный подход. Это обеспечивает реализацию целей формирования у школьников социальных компетентностей, связанных с сохранением и укреплением здоровья, и присвоения ими здоровья как личной жизненной ценности.

1.3. Особенности введения в образовательный процесс «Уроков здоровья»

Учебный курс «Уроки здоровья и ОБЖ» состоит из программ, предназначенных для учащихся начальной, средней и старшей ступеней

обучения, и методических руководств для педагогов с детальной разработкой каждого занятия и диагностическими материалами.

В начальной школе (1-4 классы) занятия с учащимися могут включаться в образовательное пространство как школьный компонент, интегрироваться в предметы естественнонаучного цикла или «Окружающий мир», а также реализовываться в качестве классных часов, в работе групп продленного дня, школы полного дня, в кружковой и других формах воспитательной работы. *Интеграция образовательных областей может включать следующие направления ЗОЖ: двигательный режим; режим дня; личная гигиена; здоровое питание; оздоровительные мероприятия и др.*

В среднем звене (5-9 классы) алгоритм использования курса может быть аналогичным.

Особо следует отметить тенденцию интеграции предмета «Уроки здоровья» с предметом «Основы безопасности жизни». Наиболее гармонично такая интеграция может быть осуществлена именно в начальном и среднем звене школьного обучения, когда разделы программ двух предметов, объединяясь, взаимно дополняют и обогащают изучаемый материал без какого-либо ущерба для обоих предметов. *Интеграция образовательных областей может включать следующие направления ЗОЖ: репродуктивное здоровье; здоровье и безопасность; взаимосвязь физического, психического и духовного здоровья в формировании гармонически развитой личности; спортивная семья и др.*

Для 10-11 классов можно использовать другой подход, так как возможности внедрения изменений в учебный процесс в этот период крайне ограничены. В связи с этим учеными, практиками предлагается система классных часов для учащихся 10—11 классов «Поговорим о здоровье» (40 часов), в основе которого лежит модульный принцип. Каждый модуль рассчитан на 3—6 часов и может быть использован отдельно от других, представляя собой мини-программу. *Интеграция образовательных областей может включать следующие направления ЗОЖ: здоровье нашей семьи; здоровье и профессия; самоконтроль и самоподготовка; творческое долголетие; оздоровительные системы и др.*

Содержание УМК в значительной степени ориентировано на возрастные особенности учащихся в соответствующие периоды обучения и на те предметные знания, которые они получают и способны воспринять в этот период. Оно учитывает также и то, что педагоги, ведущие занятия по данному предмету, как правило, не имеют специального образования.

Системно-деятельностный подход составляет методологическую основу требований ФГОС; содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей, понятий и задачи, максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы в вопросах формирования культуры здоровья и основ здорового образа жизни отнесены:

- **личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- **метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенные обучающимися в ходе изучения учебных предметов; опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Ориентиры, определяющие ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты изучения учебной программы определяются их включением в структуру планируемых результатов и призваны дать ответ на вопрос о смысле изучения данного предмета, его вкладе в развитие личности обучающихся.

1.4. Формы и методы формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни у школьников

Среди педагогических условий, необходимых для реализации системной модели деятельности ОУ, содействующей сохранению и укреплению здоровья учащихся и педагогов, одним из важнейших является переход педагогов от традиционных методов работы на уроке к новым интерактивным технологиям, в основе которых лежат деятельностный подход и диалоговая, или субъект-субъектная, культура общения учителя и ученика.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей. Рассмотрим некоторые из них.

У педагогов очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже одного раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоров!» и др. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила

здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Для примера рассмотрим краткое содержание «урока здоровья», посвященному формированию знаний о рациональном питании. Так тема «Из чего варят каши» рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, которое может стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети «не любят каши». Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Взрослый вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети при помощи специальных рисунков в тетради «готовят» для себя каши (в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображениями добавок или рисуют эти добавки) и придумывают им названия.

В классе может быть организован конкурс «Самая вкусная каша». По договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей.

Одной из важных форм работы по формированию знаний о ЗОЖ являются **практические занятия**.

Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Что вредно для зубов».

3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- рассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

5. Я и мое здоровье.

Составить программу собственного здорового образа жизни на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Беседы - очень нужная форма работы с детьми. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Примерные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?
- От чего и от кого зависит здоровье людей?
- Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?
- Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей? Как он может это сделать?
- Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему? Помогает ли здоровью дружба?

Далее можно провести занятие, посвященное рисованию.

Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

Учащиеся должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинки. Через 20 мин перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением.

Методика «Рисуй и пиши» очень нравится детям. Такой способ самопознания учит их анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний.

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. Для примера приведем краткое содержание урока, посвященного произведению М.Твена «Приключения Тома Сойера». В ходе урока педагогом могут быть поставлены следующие

цели: познакомить с отрывком из романа М. Твена, учить анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

Для чтения предлагается отрывок, в котором описывается первый опыт курения трубки главным героем и его другом Джо. Перед чтением заранее подготовленные ученики рассказывают о табаке. После чтения отрывка по цепочке сильными учениками педагог задает вопросы и выслушивает ответы учеников:

Учитель. Как вы думаете, почему Джо пошел искать ножик, а Том пошел ему помогать? Как говорил Джо? А Том? Прочитайте.

Найдите в тексте и прочитайте, где и в каком состоянии нашел мальчиков Гек?

Дети отвечают.

Учитель. Что же произошло в детском организме? Прочитайте об этом в тексте.

На доске:

- Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечнососудистой системы)
- Тошнота, головокружение, слабость мышц (реакция нервной системы)
- Рвота (невосприятие табака пищеварительной системой)
- Плохое состояние зубной эмали (появление микротрещин из-за перепада температур, появление налета на зубах, несвежего дыхания)

Помимо литературного чтения, применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет игра. **Игра** — это вид деятельности в условиях ситуаций, моделирующих реальные условия и направленных на усвоение общественного опыта. В игровой ситуации складываются и совершенствуются навыки самоуправления, управления своим поведением, что играет важную роль как в процессах социализации так и в здоровьесберегающей деятельности.

В структуру и ход игры как учебной деятельности органично включаются процессы целеполагания, планирования, реализации цели, а также анализ результатов, в которых личность ученика полностью реализует себя как субъект.

Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку,

определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать врассыпную по всей площадке). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспособлять свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуется приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Приведем пример подвижных игр. Перед началом игр учитель провозглашает вслух девиз – «Профилактика старенья – в бесконечности движенья». Любимое занятие всех детей – бегать, прыгать, играть. Сегодня мы приглашаем поиграть и родителей. Первая игра называется «Кольцеброс».

Правила игры:

У одного из родителей в руках держатель. У каждого ученика по три кольца. По очереди дети бросают кольца. Количество попаданий соответствует количеству очков.

Вторая игра называется «Поезд».

Правила игры:

По сигналу учителя каждая команда должна на полу составить "поезд", используя содержимое карманов, одежду, обувь и т.д. Исключается помощь болельщиков. Побеждает команда, которая первой дошла до учителя.

Подводятся итоги игр, подсчитывается количество очков.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». Рассмотрим содержание этой игры:

1. Переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

На доске:

1 8 3 2 4 6 5 7
Д Я И В Ж Н Е И

1 3 4 2 6 5 8 7
П О Г Р Л У И К

2 3 1 5 4
Е Ж Р М И

2 3 1 4 6 5 7
И Т П А И Н Е

2 1 3 5 4 6
С О Т Р О О

7 11 12 8 10 9
Ж Т Ь Н С О

2. Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья – это движение. Движение – это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет.

«Ведь не даром

Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья».

3. Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

4. Правильное питание – залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

5. безопасность - человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность – одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

6. Режим дня - режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

В-третьих, игры с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы (умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т. п.).

В-четвертых, долговременные ролевые игры, в которых и строится вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел.

Особо следует отметить **интеллектуальные игры**, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют

особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «Счастливый случай», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментровке весьма эффективна.

В игровых технологиях различают целый спектр целевых ориентации:

- *дидактические*: расширение кругозора, познавательная деятельность; применение знаний, умений и навыков в практической деятельности; формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; развитие общеучебных умений и навыков; развитие трудовых навыков;

- *воспитательные*: воспитание самостоятельности, воли, формирование определенных подходов, нравственных позиций, эстетических и мировоззренческих установок; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникабельности;

- *развивающие*: развитие внимания, памяти, речи, мышления, умений сравнивать, сопоставлять, находить аналогии; воображения, фантазии, творческих способностей, эмпатии, рефлексии, умения находить оптимальные решения, мотивации учебной деятельности;

- *социализирующие*: приобщение к нормам и ценностям общества; адаптация к условиям среды; стрессовый контроль, саморегуляция; обучение общению, психотерапия.

Проектная деятельность детей. Для школьников любой возрастной группы доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное.

В течение года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д., оформляют стенды на соответствующие темы. Итогом работы должны стать уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно возбudit интерес детей к таким урокам.

Другим проектом может стать проект по озеленению класса. Каждый ученик работает самостоятельно над индивидуальным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только декоративно-привлекательное, но и приносящее пользу здоровью человека. Сначала он выполняет поисковую работу, заполняя черновой рабочий лист. Одним из пунктов «Рабочего листа» является определение пользы растения. В результате должен быть составлен содержательный определитель полезных

комнатных растений под названием «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Кроме того каждый ученик сам должен посадить и вырастить полезное растение, информацию о котором собирал. Например, фиалка: способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; золотой ус: выделяя фитонциды, растение уничтожает бактерии, дает прилив сил, бодрости и улучшает самочувствие; пеларгония: её пахучие эфирные масла освежают воздух, очищая его от вредных примесей, считается, что она обладает положительной для человека энергией; и другие.

Технология развития критического мышления (ТРКМ). Эта технология разработана американскими педагогами Дж. Стил, К. Мередит, Ч. Темпл. В основе ее лежит развитие у учащихся навыков логических операций и критического мышления. Сегодня в научных источниках можно найти разные определения термина «критическое мышление». Дж. А. Браус и Д. Вуд определяют его как разумное рефлексивное мышление, сфокусированное на решении того, во что верить и что делать. Человек, критически мыслящий, способен выдвинуть новые идеи и увидеть новые возможности, что весьма существенно при решении разного рода проблем.

Как и другие инновационные технологии, ТРКМ базируется на определенных философских, технологических и методических основах.

Базовыми философскими идеями в данной технологии являются идеи открытого общества и современного понимания культуры, которые опираются на существование различных мировоззрений при отсутствии единой и жестко заданной нормы восприятия и поведения. Из этого следует принятие множественности смыслов поступающей информации и ее интерпретации, которая зависит от различий в понимании ее субъектами. Принципиально важной является идея ценности личности, создания благоприятных условий для ее развития, самосознания и самовыражения.

Вся учебная деятельность в этой технологии строится на партнерских отношениях между учеником и учителем, между учениками. Весь учебный процесс увязывается с конкретными жизненными задачами, выяснением и решением проблем, с которыми учащиеся сталкиваются в реальной жизни. Социально ориентированное отношение к учебной деятельности, навыки сотрудничества, взаимосвязь навыков и поступков способствуют развитию личности, адаптивной к окружающему миру и будущей жизни.

Среди целевых ориентаций в ТРКМ выделяют:

- умение ставить цели обучения;
- повышение мотивации обучения;
- обеспечение познавательной активности учащихся;
- умение решать проблемы;
- способность обрабатывать информацию;
- развитие коммуникативных навыков;
- умение задавать вопросы и строить прогнозы;
- умение терпимо относиться к разным точкам зрения;

- способность к самовыражению, самооценке, к установлению причинно-следственных связей.

По концептуальным положениям данная технология опирается на определенную научную концепцию, включающую философское, психологическое, дидактическое и социально-педагогическое обоснование достижения образовательных целей. Технология развития критического мышления основана на личностной ориентации педагогического процесса.

Как и другие деятельностные технологии, ТРКМ способствует развитию коммуникативных навыков учащихся, помогая им выразить свои размышления, чувства, идеи, оценивать их. Они способны к сотрудничеству с другими людьми, хорошо умеют слушать собеседника, эмпатичны, терпимы к неопределенности, умеют контролировать себя, свои эмоции, терпимо относятся к чужим точкам зрения, отличным от их собственных взглядов. Эти важные социальные навыки определяют формирование компетентности человека в сфере взаимодействия и общения. Приобретение таких качеств также «работает» на систему здоровьесбережения, напрямую влияет на сохранение эмоционального компонента здоровья учащихся.

Таким образом, данная технология способствует организации учебно-познавательной поисковой деятельности и сохранению психологического и социального аспектов здоровья учащихся.

Метод **«Портфолио»** хорошо вписывается в систему интерактивных педагогических технологий по многим характеристикам: концептуальным позициям, использованию целевых установок, особенностям проведения, а также по тем результатам, которые можно получить в ходе ее реализации.

Понятно, что учебный процесс должен ориентироваться на личность ученика с учетом его индивидуальных особенностей и способностей. Этому особенно важно следовать при обучении такому курсу, как «Уроки здоровья и ОБЖ». В этом случае в центре учебного процесса находится ученик, его познавательная и творческая деятельность, поэтому роль учителя весьма ответственна и реализуется по-иному в сравнении с традиционным обучением. Данная технология предлагает ученикам взять ответственность за обучение в большей мере на себя. Умение быть ответственными имеет решающее значение и для их дальнейшей жизни — овладев им, они будут способны в различных ситуациях принимать адекватные решения, в частности, для пользы своего здоровья.

Итак, для педагога важно, чтобы ученик был способен к самореализации, самостоятельному мышлению, умел принимать адекватные обстоятельствам решения. Однако, чтобы достичь всех этих результатов, прежде всего необходимо сформировать у учеников способность к адекватной самооценке. Объективная самооценка очень важна в их будущей жизни. Это понятие гораздо шире, чем понятия самоконтроля и самопроверки. Известно, что завышенная или заниженная самооценка приводит к неприятным последствиям и неудачам в жизни человека, что зачастую сопровождается неудовлетворенностью, стрессовыми ситуациями и, как следствие, приводит к серьезным нарушениям здоровья. При

применении их на уроках при изучении курса «Уроки здоровья и ОБЖ» они могут быть важным инструментом для формирования самооценки собственного познавательного творческого труда ученика и рефлексии его собственной деятельности.

«Портфолио» представляет собой комплект материалов, отражающих процесс подготовки ученика к урокам, его самостоятельных работ, выполненных при изучении той или иной темы. Отдельные авторы характеризуют учебное «портфолио» как:

- коллекцию работ учащегося, всесторонне демонстрирующую не только его учебные результаты, но и усилия, приложенные к их достижению, а также очевидный прогресс в знаниях и умениях учащегося по сравнению с его предыдущими результатами;
- выставку учебных достижений учащегося по данному предмету (или нескольким предметам) за данный период обучения;
- форму целенаправленной, систематической и непрерывной оценки и самооценки учебных результатов учащегося;
- «антологию» работ учащихся, предполагающую их непосредственное участие в выборе работ, представляемых на оценку, а также их самоанализ и самооценку.

Педагогическую философию учебного «портфолио» можно рассматривать как своеобразную форму оценки деятельности учащегося, демонстрирующую смещение ее основного акцента с того, что ученик не знает и не умеет, к тому, что он знает и умеет по данной теме или по данному предмету, а также рассматривать ее как интеграцию количественной и качественной оценки и перенос педагогического удара с оценки на самооценку.

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о ЗОЖ у школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни.

Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

Раздел II. ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

2.1. Классный час

«Режим дня младшего школьника» 1-й класс

Гайденко Н.А.

учитель начальных классов высшей категории
МБОУ гимназии № 9 г.Ставрополя

Цели и задачи классного часа:

- познакомить детей младшего школьного возраста с режимом дня, убедить их в необходимости его строго выполнять;
- научить школьников планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня;
- формировать культуру здоровья.

Оборудование: презентация, карточки, цветные круги (красный, зеленый, жёлтый)

Ход занятия

I. ОРГАНИЗАЦИЯ КЛАССА

Психологическая поддержка.

Учитель произносит слова шепотом, учащиеся повторяют их хором вслух:

Мы - умные!

Мы - дружные!

Мы - внимательные!

Мы - старательные!

Мы отлично учимся!

Все у нас получится!

II. БЕСЕДА

Учитель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому, ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался, зевал, широко разинув рот. И тетя Лиза тотчас же вливала ему в рот какао. А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за него домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому, от скуки он дергал за косы девочек, бил малышей, бросал камнями в птиц, толкал прохожих.

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алёша Иванов? Если не нравится, то почему?
- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?
- Совершенно верно. Алёша не соблюдал режим дня.

III. СООБЩЕНИЕ ТЕМЫ И ЦЕЛЕЙ ЗАНЯТИЯ

- Сегодня мы продолжим учиться умению планировать своё время, опираясь на режим дня.

IV. БЕСЕДА

- Как вы думаете, что такое режим дня? (Ответы детей)
- Почему необходим режим дня? (Ответы детей)
- Давайте обратимся к толковому словарю русского языка и проверим себя.
Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию детей, укреплению их здоровья.
- Расскажите о своем режиме дня.

V. ГРУППОВАЯ РАБОТА ПО СОСТАВЛЕНИЮ РЕЖИМА ДНЯ

- Мы уже познакомились с режимом дня на уроках окружающего мира и полученные знания помогут вам справиться с заданием - составить режима дня. Работать в группе будем тихо и дружно. У вас на столе находится белый конверт, в котором лежат карточки с названием режимных моментов. Вам необходимо с помощью этих карточек составить режим дня. А сейчас представители от каждой группы познакомят нас с результатами работы.

VI. ФИЗМИНУТКА

- Пришла пора немного отдохнуть.
Давайте вспомним по порядку наше утро
Учитель: Просыпайся!
Дети: Просыпаюсь! (Дети выполняют на месте шаг вперед.)
Учитель: Поднимайся!
Дети: Поднимаюсь! (Руки вверх, потянуться.)
Учитель: Умывайся!
Дети: Умываюсь! (Ладонками дети «умывают» лицо.)
Учитель: Обливайся!
Дети: Обливаюсь! (Встряхивают кистями рук.)
Учитель: Вытирайся!
Дети: Вытираюсь! (Имитация движения «вытирание».)
Учитель: Одевайся!
Дети: Одеваюсь! (Похлопывание себя по плечам.)

Учитель: Собирайся!

Дети: Собираюсь! (Повороты вокруг себя.)

Учитель: И прощайся!

Дети: И прощаюсь! (Прощальные взмахи над головой.)

Учитель: Какие важные моменты режима дня мы пропустили?

Дети: Завтрак и зарядка.

VII. КОЛЛЕКТИВНАЯ РАБОТА

- Теперь предлагаю вам проверить результат работы в группе.

(На доске идет показ слайдов, учащиеся зачитывают стихотворный текст режима дня)

6.30 - 7.45: Подъём, зарядка, умывание, завтрак, дорога в школу.

Прогоню остатки сна,

Одеяло – в сторону.

Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово.

С шумом струйка водяная

На руках дробится,

Никогда не забываю по утрам умыться.

- Ребята, зачем нужна утренняя гимнастика? (Она бодрит, заряжает энергией на целый день)

- Молодцы! Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

8.00 – 12.00: Занятия в школе.

Как пришел ты на урок,

На язык повесь замок,

Далеко не прячь ключи,

Там, где нужно, не молчи.

- А известно ли вам, что исследованиями учёных установлено то, что организм ребёнка обладает наивысшей работоспособностью в утренние часы. Поэтому в это время и организованы учебные занятия.

- Что вы делаете после школы?

12.00 – 16.00: Обед, отдых, помощь по дому, занятия по интересам, игры на воздухе, полдник.

Ешь спокойно за столом,

Не глотай, как птица.

Это вредно, и потом –

Можно подавиться.

Кончил дело – гуляй смело.

Раз пришел веселый час,

То играют все у нас.

16.00 – 18.00: Подготовка уроков (2 класс с 16.00 – 17.00, 3 класс с 16.00 – 17.30;

4 класс с 16.00 – 18.00)

Лучше нет: в урочный час

Сесть решать задачи,

Чтоб прийти весёлым в класс,

В парту глаз не пряча!

- Второй пик работоспособности школьника приходится на период с 16.00 до 18.00. Начинать приготовление уроков следует с письменных работ, а затем переходить к устным занятиям. В первую очередь выполняются задания средней трудности, затем самые трудные и, наконец, самые легкие.

- А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером.

18.00 – 19.00: Занятия по интересам (секции и кружки)

– Многие ребята из нашего класса посещают различные кружки и секции.

19.00 – 21.00: Ужин, игры, чтение, прогулка.

Хорошо, когда готов

Ты к урокам в школе,

Забивай хоть сто голов,

Нагуляйся вволю!

Чтобы ночью крепче спать,

Видеть сон хороший,

Мы советуем гулять

Вечером погожим...

21.00: Сон.

Ровно в девять ляжем спать

На любимую кровать.

VIII. ЗАКРЕПЛЕНИЕ

- Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7—10 лет необходимо спать 10—11 часов.

- Запомните, что надо вставать и ложиться в одно и то же время. В одно и то же время есть, делать уроки, гулять. Как вы думаете, почему?

- Если вы будете каждый день ложиться спать в разное время и в разное время вставать, то вы будете или пересыпать или не выспаться. А как следствие – отсутствие бодрости, быстрое уставание на уроках и т.д.

- Для чего надо есть в одно и то же время?

- Представьте, у нас внутри живет маленький человечек – желудок. Если вы его будете кормить в разное время, то он будет капризничать и болеть. Но больно будет не только ему, но и вам. Поэтому его нужно приучить к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

- Режим дня дает пользу тогда, когда все делаем в одно и то же время!

- Посмотрите на доске рассыпались пословицы. Давайте соберём пословицы и объясним их значение.

Упустишь минутку		- отдыхай стоя.
Кто поздно встает,		- гуляй смело.
Работаешь сидя		- потеряешь час.
Кончил дело		тот дня не видит.

- Молодцы!

- А мы сейчас давайте поприветствуем наших артистов. Послушаем частушки и подумаем, а не про нас ли они поют?

Частушки:

Мы частушек много знаем –
И хороших и плохих.
Хорошо тому послушать,
Кто не знает никаких.

Просыпаюсь по утрам
Я с большим желанием,
Зубы чищу и спешу
Со школой на свидание.

Если утром ты зарядку
Делать очень ленишься,
То в походе от нее
Никуда не денешься.

Поленился утром Вова
Причесаться гребешком.
Подошла к нему корова –
Причесала языком.

Мальчик Петя поздно встал:
Просыпаться тяжело.
Умываться он не стал:
Он ведь замарашка.

Дома я одна бываю,
Но без дела не скучаю.
Мне ведь некогда скучать:
Надо маме помогать.

Если хочешь взрослым стать,
Надо раньше лечь в кровать.
Ляжешь после десяти –

Не успеешь подрасти.

- Спасибо нашим артистам, поаплодируем. Никто не узнал себя?

XI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

- Сегодня наш разговор подходит к концу, а жизнь продолжается. У каждого на парте конверт жёлтого цвета. Если вы часто нарушаете режим дня, то выберите кружок красного цвета. Если вы нарушаете режим дня по выходным, то выберите кружок жёлтого цвета. Если вы соблюдаете режим дня, то выберите кружок зелёного цвета.

Учитель анализирует результаты и совместно с детьми делает вывод, что режим дня способствует правильному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, дисциплинированности.

2.2. Урок здоровья

Ролевая игра «Здоровое питание» для учащихся 1-2 классов

Рекко И.В.,
учитель начальных классов
Костина О.А., директор
МБОУ СОШ № 30 г.Пятигорска

Тема. "Путешествие по музеям молочных продуктов".

Цель: формирование культуры здорового питания

Задачи:

1. Дать представление о значении молока для жизнедеятельности организма.
2. Формировать положительное отношение к здоровому питанию.
3. Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.
4. Прививать любовь к молоку и молочным продуктам.

Форма проведения: урок-презентация

Технологии проведения: технология игрового обучения.

Участники: учащиеся 1-2-х классов, классные руководители

Материал и оборудование: плакаты; детские рисунки на тему: «Молочные продукты!», карточки-задания, костюмы.

Время проведения: 40 минут.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Учитель. Мы с вами познакомились со многими секретами правильного питания. А хотите узнать, о чем мы будем говорить сегодня? Для этого я предлагаю вам отгадать загадку.

Так вы узнаете тему нашего занятия.

«Оно течет – но не вода.

Оно, как снег, бело всегда.

На вкус узнать его легко,

Что же это?»

Дети. Молоко.

Учитель. А кто любит молоко или молочные продукты? Возьмите кружки красной стороной и прикрепите их на левую сторону доски. Кто не любит и не пьет молоко возьмите кружки синей стороной и прикрепите на правую сторону доски. (Кружки двусторонние) Дети выполняют задание. Звучит музыка.

Учитель. Пока мы видим, что многие дети не любят пить молоко. А зря. Молоко – уникальный продукт. Академик Павлов назвал молоко изумительной пищей, приготовленной самой природой. Жаль, что многие дети относятся пренебрежительно к такому замечательному продукту. И сегодня на нашем занятии мы попробуем изменить отношение к молоку. А для этого я приглашаю всех в путешествие по музеям молочных продуктов.

(В качестве "музеев" использовали демонстрационные столы, стоящие в классе, и демонстрационные стенды)

- А вот и хозяйка этого музея! (Первый музей представляет: в музее заранее приготовлены различные упаковки молока. Пока хозяйка музея ведет рассказ, идет презентация о молоке.)

Хозяйка музея 1. Молоко и молочные продукты должны присутствовать в рационе питания каждый день. Молоко содержит кальций, витамины, фосфор, йод и другие полезные элементы, необходимые для здоровья людей. Козье молоко необходимо малышам, оно хорошо усваивается организмом. Хочу рассказать вам один секрет: даже те, кто не любит молоко, употребляют его каждый день. Для выпечки хлебобулочных изделий (булок, батонов, хлеба), для приготовления макарон, вермишели и т. д. требуется молоко, чаще всего в виде сухой смеси. А сейчас давайте посмотрим на упаковку молока и найдем всю информацию о продукте: название, кем изготовлен, когда, срок годности, какие содержит полезные вещества. (Ребята находят нужную информацию о продукте на его упаковке и отвечают на вопросы).

Хозяйка музея 2. Молоко и молочные продукты содержат не только воду, но и большое количество питательных веществ, необходимых нашему организму для роста, работы. Чтобы узнать какие питательные вещества есть в молоке нужно раскрасить рисунки, которые приготовил для вас наш музей. (Дети раскрашивают рисунки состава молока, звучит музыка).

Учитель. Пока ребята работают, я предлагаю нашим гостям поучаствовать в викторине «Молочные продукты». У каждого из вас есть сигнальная карточка. Вам нужно выбрать правильный ответ и просигнализировать выбранным цветом. (Вопросы викторины отображаются на интерактивной доске. После выбора ответа, учитель убирает неправильный ответ, оставляя верный.)

Вопросы викторины:

Что нужно пить на ночь, чтобы лучше работал кишечник?



кефир



компот

Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета, это-



сметана



творог

Как называется творожный пирог, приготовленный в духовке?



запеканка



сырники

Какой жирности выпускают молоко?



1,5%



22,6%

Молоко, каких животных можно употреблять в пищу?



молоко кобыл



молоко оленей

Как правильно мыть посуду из-под молока и молочных продуктов?



Сначала прохладной водой и только потом горячей



Сначала горячей водой, а потом прохладной

Учитель. Теперь вы знаете, какие питательные вещества входят в состав молока. Назовите их. (Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода)

- Правильно. Переходим в следующий музей.

Хозяйка музея 3. Здравствуйте, уважаемые гости. Сейчас мы с вами поиграем. Назовите произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите. (На столе у хозяйки лежат карточки).

1. Принесла сено корове - корова дала маслица. Принесла курочка петушку маслица. Петушок сглотнул маслица - и зернышко проглотил. Вскочил и запел: «Ку-ка-ре-ку»

(«Петушок и бобовое зернышко») - слайд с иллюстрацией сказки.

2. «Что делать? Побежала она к молочной речке – кисельным берегам.

-Речка, речка, просит Маша, - спрячь меня. («Гуси-лебеди»)

3. «Вот катится блин по дорожке, а из кустов лиса – как прыгнет, да хватить блина за масляный бок. Блин бился, бился, еле вырвался – бок в зубах лисьих оставил, домой побежал». («Крылатый, мохнатый да масляный»)

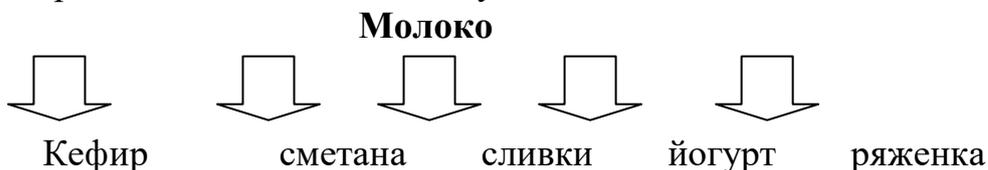
4«Я бы дяде Федору рубашку красивую купил. А тебе, Матроскин, – сепаратор для молока». («Дни рождения в Простоквашино» Э. Успенский)

5 «Козлятушки, ребяташки! Отопритесь, отворитесь!»

Ваша мать пришла – молока принесла».
(«Волк и козлята»)

Хозяйка музея 4.

Молоком можно утолить не только жажду, но и голод. Не случайно из молока готовят много разнообразных продуктов. А вы знаете, что можно приготовить из молока? Для этого нужно разгадать ребус. Ребята, отгадывая, приклеивают картинки –отгадки на лист бумаги:



Наклеивая, один из уч-ся проговаривает небольшое сообщение о продуктах.
кем-м+фил-л+р = кефир

-Регулярное потребление кефира способствует очищению организма от вредных веществ, улучшает работу почек и печени. Кстати, кефир «родился» на Кавказе. И горцы долго удерживали в секрете рецепт изготовления кефира.

см+ми+е+т-им+а+н+а=сметана

ла-с+лив+у-а-лу+ки=сливки

-Сливки используют для приготовления различных кулинарных изделий. А вот предлагать их в качестве напитка здоровому человеку, тем более ребёнку, не рекомендуется. Из сливок, в свою очередь, получают сливочное масло.

й+оги+ум-ми+рт=йогурт –

Йогурт стимулирует пищеварение, борется с возбудителями заболеваний. Родиной йогурта считают Балканы.

сам+р-а+яж+ен-мс+ка=ряженка

Учитель: Ребята, а хотите узнать, какие ещё продукты получают на основе молока? Для этого нам нужно отгадать загадки. (Листочки с загадками спрятаны внутри воздушных шариков. Чтобы достать загадку, ребята должны лопнуть шарик, достать листик с загадкой и отгадать её. Каждая группа детей получает один воздушный шарик с загадкой внутри.)

Хозяйка музея 5.

- А в нашем музее подведём итоги:

ЧТЕЦ (2): Молоко — продукт особый,
Просто замечательный.
Рассказать о нем мы можем
Очень увлекательно!

ЧТЕЦ (3): Молоко – продукт полезный,
Очень вкусный - всем известно.
Я скажу вам от души:
«Лучше пици не ищи».

ЧТЕЦ (14): Пици легче нет, поверьте,
Для желудка нашего.
И творог, кефир, сметана-

- Для здоровья вашего.
- Чтец(15) Чтоб здоровым быть всегда,
Начинай день с молока!
Белая водица
Всем нам пригодится,
Из водицы белой
Все, что хочешь, делай.
- Чтец (16) Сливки, простоквашу,
Масло в кашу нашу,
Творожок да пирожок
Кушай, миленький, дружок!
- Чтец (17) С детства пью я молоко,
В нем и сила, и тепло!
Ведь оно волшебное,
Доброе, полезное!
С ним расту я по часам
И совет хороший дам –
Вместо пепси, лимонада
Молоко пить чаще надо!
Молоко всем помогает:
Зубы, десны укрепляет!
Чувствуешь себя легко,
Если пьешь ты молоко!
- ЧТЕЦ (19): Будем пить его всегда,
Будем сильными тогда!
Молоку поём мы гимн,
Не расстанемся мы с ним!

Все дружно: -Молоко, молоко для здоровья нам дано! Молочные продукты – это замечательно! Очень вкусно и питательно!

Учитель:

Я думаю, что после путешествия по музеям молока и молочных продуктов мнение у многих детей изменилось. И я опять попрошу их выйти к доске и прикрепить свои кружки на левую сторону красной стороной. Под музыку дети выполняют задание.

И теперь мы видим, что у многих детей изменилось отношение к молочным продуктам. Видеть это очень приятно.

А на память нашим гостям мы хотим вручить медали «Знатоки молока». Медальки получают дети и гости.

2.3. Урок здоровья для учащихся 3-х классов с элементами музыкотерапевтической педагогики «Песнезнайка»

Извекова О.Г.
учитель начальной школы,
Рябова Г.И., директор
МБОУ СОШ № 11 г.Невинномыска

Тема: склонение имён существительных (знакомство с падежами)

Цель: закрепить знания об именах существительных, научиться определять падеж имён существительных.

Задачи: формировать
познавательные УУД:

- умение изменять имена существительные по падежам,
- правильно употреблять существительное в нужном падеже

регулятивные УУД:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять правильность выполненного задания на основе образца;

коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения;
- умение договариваться друг с другом

1. Организационный момент

Спина прямая, выше голова.

За своей осанкой я слежу всегда.

Локти на парте, под наклоном тетрадь,

Буду я красиво и правильно писать.

«Нам во владенье дан самый богатый, меткий, могучий и поистине волшебный язык. Языку мы учимся и должны учиться непрерывно до последних дней своей жизни» (К.Паустовский)

- Сегодня мы вновь ощутим выразительность нашего языка, выявим особенности имён существительных.

2. Словарная работа

- Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «Шайбу!», «Мимо!», «Бей!»-

Значит, там игра в.... (хоккей)

За верёвочку коня

В горку я тащу.



Ну, а с горки быстро я
На коне лечу. (салазки)
(картинный словарь - картинки на слайде : коньки, каток, иней, мороз)

- Почему в словарную работу сегодня включены эти слова?
(7 февраля 2014 года открытие зимних Олимпийских игр в Сочи)

- О каком виде спорта идёт речь?
- На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт,
Потом двойной тулуп... Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется... (фигурное катание)

- Какие виды спорта входят в Зимние Олимпийские игры?
биатлон - зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой,
бобслей – скоростной спуск по специальной ледовой трассе на санях (бобах)
кёрлинг – командная спортивная игра на ледяной площадке
хоккей на льду – спортивная игра
фигурное катание
санный спорт – скоростной спуск на одноместных и двухместных санях.
Лёжа на спине, спортсмены управляют санями при помощи натяжного ремня.
скоростной бег на коньках – разновидность конькобежного спорта
горные лыжи – дисциплина лыжного спорта
сноуборд – самый молодой из лыжных видов спорта

3.Целеполагание

- Вот что могла бы сказать о себе героиня нашего урока

Я – важная часть речи.

Давно живу я в мире этом,

Даю названия предметам.

- О какой части речи можно так сказать?

- Конечно, это имя существительное.

- Как вы думаете, а всё ли мы знаем об имени существительном?

- А хотелось ли вам узнать что-то новое?

Определение темы урока (слайд)

Склонение имён существительных (слайд)

- Возникли у вас какие - то вопросы? (Что такое склонение?)

- Ответ на этот вопрос мы найдём на стр.4

4. Изучение нового материала

-Что такое имя существительное?

- Только ли существительные отвечают на вопросы кто? что?

- На какие вопросы могут ещё отвечать имена существительные?

(Мы можем изменять существительные по вопросам или по падежам)

Грамматический термин ПАДЕЖ образовался при переводе на русский язык латинского слова casus (казус) – падение. Ещё греческие учёные заметили, что существительное имеет свою основную начальную форму. В этой форме оно отвечает на вопросы кто? что? и выступает в роли подлежащего. Другие, косвенные формы как бы отклоняются от основной, начальной формы. Отсюда термин СКЛОНЕНИЕ – изменение по падежам.

5. Изменить по падежным вопросам слова: коза и молоко

6. Физминутка под музыкальное сопровождение с повторением учебного материала

7. Зрительный диктант (слайды)

8. Работа с деформированным текстом (слайд)

9. Домашнее задание:

(изменить по падежным вопросам слово СПОРТ и записать в тетрадь первый столбик словарных слов)

10. Рефлексия

2.4. Урок здоровья «Нравственное здоровье» для учащихся 3-х классов

Ерина Э.Г., Лаврентьева Л.И., Строгонова Н.В.
педагоги МБОУ СОШ № 34 г.Ставрополя

Тема: Нравственные отношения в семье

Цель: Дать понятия «семья», «родители», «родословное дерево», отношения в семье.

Задачи:

1. Помочь учащимся осознать, что семья – это группа людей, связанных друг с другом кровным родством, эмоциональным чувством и ответственностью друг за друга.
2. Показать важность и необходимость взаимной заботы членов семьи о старших и младших, внимания и уважения друг к другу.

Форма проведения: урок

Время: 40 мин.

Технологии проведения: технология игрового обучения, тестирование, аналитическое мышление.

Место проведения: учебный класс

Оборудование и необходимые материалы: интерактивная доска; компьютер; карточки – задания, тесты-опросники, бумага, ручка, цветные карандаши

План урока

1. Фронтальный опрос, беседа.
2. Проведение теста.
3. Обсуждение правил общения и отношений в семье.

Учитель: - *Что такое семья?*

Семья – люди, связанные кровными узами, живущие вместе (жена – муж, родители – дети). Семья имеет общее жилье, вместе все ведут хозяйство, живут общими интересами. Все члены семьи любят друг друга и уважают.

Учитель: - *Зачем создается семья?*

В одиночку жить очень неуютно, холодно. Семья - это защита, продолжение рода. Главное в семье - дружба, внимание друг к другу и понимание друг друга, взаимная помощь.

Тест

1. Если тебе приходится неожиданно задержаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дому, сообщаем ли ты об этом родным (запиской, по телефону, через товарищей)?
2. Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой, а тебя отправляют на улицу или в кино "чтобы ты не крутился под ногами"?
3. Отложи на минутку книжку и осмотри квартиру не своими, а мамиными глазами, нет ли в комнате вещей, которые лежат не на месте?
4. Можешь ли ты сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки, дедушки, братьев, сестер?
5. Свои нужды (купить коньки, мяч) ты, наверное, знаешь хорошо. А известно ли тебе, какая вещь срочно необходима матери или отцу и когда собираются приобрести ее?
6. Случается ли что помимо маминого поручения, ты выполняешь какую-нибудь работу «от себя», по своей инициативе.
7. Мама угощает тебя апельсином, конфетой. Всегда ли ты проверяешь, досталось ли вкусное взрослым?
8. У родителей выдался свободный вечер. Они собираются в гости или в кино. Выражаешь ли ты свое нежелание оставаться дома (просишь их не уходить, требуешь взять с собой, говоришь, что тебе одному страшно, или может быть молча сидишь с кислым и недовольным лицом)?
9. У вас дома взрослые гости. Приходится ли родным напоминать тебе, что надо заняться каким-то тихим делом, не мешать взрослым, не вмешиваться в их разговор.

10. Стыдятся ли ты дома, в гостях подать маме пальто или оказать другие знаки внимания.

Если ты очень хороший сын или дочь, знаки у тебя должны стоять на полях такие: "+ - - + + + - - - ". Если картина получилась противоположная, тебе надо всерьез задуматься, каким ты растешь человеком. Если же есть некоторые совпадения, не огорчайся. Дело вполне можно поправить.

Учитель: - Давайте вспомним английскую поговорку: «Мой дом - моя крепость».

Учитель записывает на доске: СЕМЬЯ.

Учитель:

- Давайте рассмотрим в это слово. Что интересного в нем вы видите? (Это слово можно прочесть как СЕМЬ Я).

- Как вы думаете это случайное совпадение?

Я думаю, что это не случайно. Не важно СЕМЬ или ТРИ я в слове семья. Важно, что все вместе. И самые сильные и самые ответственные в семье - это взрослые. Они заботятся о том, чтобы в доме была еда и все необходимое; они воспитывают детей; лечат их; занимаются с ними, играют и гуляют; заботятся о бабушках и дедушках; поддерживают порядок и чистоту в доме; делают очень много самой разнообразной работы.

Мама и папа, муж и жена. А еще есть слово СУПРУГИ. Вы, наверное, слышали его, хотя оно редко употребляется и звучит как старинное.

А теперь я расскажу вам, что в далекие-далекие времена обозначало слова супруги. В те давние времена, когда еще не было велосипедов и машин, но были лошади. Как это ни странно, слов ПОДПРУГА и слово СУПРУГ(и,а) - родственные слова. ПОДПРУГА - держит, поддерживает, удерживает СЕДЛО. А СУПРУГИ вместе держат, поддерживают дом, семью. Правда, ведь интересно?

Учитель: - А теперь я предлагаю вам нарисовать свою семью в альбоме.

Дети рисуют. Затем делается выставка у доски. Дети комментируют свои рисунки. Учитель обобщает.

Учитель: - Даже наши короткие истории подсказывают нам, что каждая семья большая или маленькая непохожа на другую (как и люди); каждая семья интересна по-своему, у каждой семьи своя история. Это история о том, как встретились ваши мамы и папы. Конечно, грустно, если в семье иногда оказывается только мама или только папа. Вы уже достаточно большие и знаете, что так бывает. Но и в этих семьях ваши мама и папа когда-то встретились. А можно ли считать, что с них началась семья?

Дети вспоминают о бабушках и дедушках и тоже включают их в состав семьи.

Учитель: - А как называются родители ваших бабушек и дедушек? Прабабушки и прадедушки.

Учитель: - Как называют старших по отношению к младшим? (Предки).

Учитель: - А как называют младших по отношению к старшим? (Потомки).

Верно. А все вместе – все предки и все потомки – называются род. А история рода называется родословная. Попробуйте дома составить Вашу родословную. Попросите помочь маму и папу (или бабушку и дедушку).

Учитель: - Как вы думаете, какие правила общения в семье должны существовать? Согласны ли вы с этим?

Правила общения в семье.

Уважать друг друга.

Считаться с мнением родителей. Заботиться о родителях.

Стараться не огорчать их учебной или поступками.

Честно признаваться в совершенных проступках.

Учитывать возможности семейного бюджета в своих требованиях к родителям в покупке вещей и исполнении своих желаний.

Помогать родителям.

Не держать обиду на родителей.

Уметь их прощать.

- *Согласен ли ты с этими правилами?*

- *Какие правила ты бы еще добавил?*

Работа в группах.

Задание 1 группе.

Ситуация: Мать Лени с ночи занемогла: заболело сердце, трудно стало дышать. Хорошо бы глоток воды, да форточку открыть. Но подняться не было сил. Разбудить Леню? Нет, не стоит его беспокоить. Пусть мальчик спит. На рассвете мама поднялась через силу, приготовила Лене завтрак, проводила в школу. Леня и не заметил, что мама очень больная и держит руку на сердце. Леня очень бодрый отправился в школу. Мама беспокоилась, что не сможет приготовить сыну свежий обед. Время шло к полудню, а сердце не унималось, хотелось пить. Хорошо бы сейчас чашку горячего чаю. Скорее бы Леня пришел. Когда сын вернулся, мама задремала, сын шумно вошел, бросил портфель и мимоходом спросил: «Ты что с работы или выходная?». Не дождавшись ответа, юркнул в кухню.

- *Обеда нет?* - послышался недовольный голос Лени.

- *Разогрей там вчерашний суп и поставь, пожалуйста, чайник.*

- *Нет, нет, мам я тороплюсь. У нас сегодня девочка заболела, а мы пойдем навестить.*

Леня стал торопливо одеваться. Хлопнув дверью, сын умчался, а мама осталась, и так ей хотелось горячего чаю!

- *Оцените хорошо или плохо поступил Леня.*

- *Как ты считаешь, уважает ли он свою маму? Внимательно ли он к ней относится? Чутко?*

- Что бы ты сделал на его месте?

Задание 2 группе.

Ситуация: У мамы был выходной. Она решила сделать уборку в доме. Вытерла пыль, все убрала. Ей осталось вымыть полы. Сын был в школе. Когда мама взяла ведро, швабру и тряпку, раздался звонок. Мама открыла дверь. На пороге стоял сын Леша и четверо его одноклассников.

- Мам, мы все хотим поесть, а потом пойдем играть в футбол с мальчишками из другого двора.

Не обращая внимания на маму, ребята гурьбой зашли на кухню, забыв поздороваться. Алеша достал хлеб, разрезал, намазал маслом и раздал ребятам. Все стали обсуждать предстоящий матч.

- Оцените, хорошо или плохо поступили ребята. Почему?

- Как ты считаешь, уважает ли Леша свою маму?

- Уважительно ли отнеслись ребята к маме Алеши?

- Что бы ты им посоветовал?

Задание 3 группе.

Ситуация: Мама была на работе. Попросила дочку к ее приходу убрать квартиру. Лена с подружками после школы пришла домой. Поели все, что оставила мама. Открыли мамин шкаф. Стали примерять туфли, платья и играть всякие сценки. Девочки так увлеклись, что не заметили, как сломался один каблук. Потом они быстро собрались, побросали все вещи и ушли домой, оставив Лену убирать квартиру. В это время пришла мама.

1. Хорошо или плохо поступили девочки и почему?

2. Как ты считаешь, уважают ли девочки родителей?

3. Уважают ли девочки себя?

4. Что бы вы сказали Лене и ее подружкам?

Задание 4 группе.

Ситуация: Был дождь. Мальчики играли в футбол, и Антон пришел домой весь грязный. Не раздеваясь, прошел в свою комнату. Всю грязную одежду сложил в угол и сел делать уроки. Он устал и уроки делать не хотелось, мамы долго не было. Он стал смотреть телевизор. Папа пришел с работы и застал Антона, спящим у телевизора. Уроки были не сделаны, одежда засохла в углу.

1. Оцените хорошо или плохо поступил Антон и почему?

2. Уважает ли Антон своих родителей?

3. Уважает ли Антон себя?

4. Как нужно было поступить в такой ситуации?

Задание 5 группе.

По улице шли мальчик и девочка. А впереди них шла старушка. Было очень скользко. Старушка поскользнулась и упала.

- Подержи мои коньки - крикнул мальчик, передал девочке свою сумку и бросился на помощь старушке.

Когда он вернулся, девочка спросила его:

- Это твоя бабушка?

- Нет, - ответил мальчик.

- Мама? - удивилась подружка.

- Нет!

- Ну, тетя или знакомая? Нет же, нет! – ответил ей мальчик, – это просто старушка!

1. Хорошо или плохо поступил мальчик?

2. Уважают ли эти ребята старших людей?

3. Уважают ли они себя?

4. Как думаешь, почему девочка задавала эти вопросы? Как она поступила бы?

Домашнее задание. Напиши сочинение на тему «Как я помогаю маме, папе, бабушке и дедушке».

2.5. Классный час для учащихся 4-х классов

Соколова О.В.

классный руководитель,

Воронина Н.В., директор

МБОУ СОШ № 42 г.Ставрополь

Тема: «Здоровые дети в здоровой семье».

Цель: формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение гигиенических знаний и навыков.

Задачи:

- развитие у учащихся чувства благодарности и уважения к родителям, укрепление дружеских семейных отношений;
- создание благоприятной атмосферы общения;
- сплочение коллектива учащихся и родителей.

Оборудование: интерактивная доска, ПК, презентация, музыкальное сопровождение.

Ход мероприятия.

1.Организационный момент.

Здравствуй, ребята! Наш с вами разговор я хочу начать со сказки.

Давным-давно, много веков тому назад, так много звёзд на небе, как теперь, не было. В ясную ночь можно было увидеть только одну звёздочку,

свет которой был то ярким, то очень тусклым. Однажды Луна спросила у звездочки: «Звёздочка, почему твой свет такой разный: то яркий, указывающий дорогу даже ночью, то тусклый и незаметный»? Звёздочка долго молчала, а потом, вздохнув, ответила: «Свет мой становится тусклым тогда, когда мне одиноко. Ведь рядом со мной нет ни одной звёздочки, похожей на меня. А так хочется видеть и слышать кого-то рядом с собой! «А в какие ночи твой свет становится ярким?» - спросила Луна. «Мой свет становится ярким тогда, когда я вижу спешащих странников. Мне всегда было интересно узнать, что их манит в дорогу, куда они так спешат»? «Ты узнала тайну спешащих странников?»- спросила Луна. «Да, - ответила Звёздочка.- Однажды я задала этот вопрос страннику, который был долгое время в пути. Он выглядел измождённым и очень усталым от долгого пути, каждый шаг давался ему с большим трудом, но глаза...». «А какими были его глаза»? – недоумённо спросила Луна. «Они светились в темноте от счастья и радости», - ответила, тяжело вздохнув, звёздочка и продолжила. - Чему ты радуешься, странник»? И он ответил: «Замерзая в снегу, голодая без куса хлеба, задыхаясь от жары, я шагал вперёд, преодолевая все преграды, потому что знал: дома меня ждёт тепло и уют, забота и сердечность моей семьи – жены, детей, внуков. Ради их счастливых глаз я готов совершить даже невозможное». Звёздочка замолчала, а затем ответила: «Вот с той самой поры я и стараюсь дарить как можно больше света тем путникам, которые несут счастье в свой дом, в свою семью». Луна посмотрела на Звёздочку и спросила: «Моя маленькая помощница! А ты хотела бы иметь свою семью?» «А разве это возможно»? – с надеждой спросила Звёздочка. Луна, не говоря больше ни слова, махнула рукавом золотого одеяния, и в тот же миг на небе засияли тысячи новых звёзд, которые мигали своим неповторимым мерцающим светом маленькой звёздочке, как будто говорили: «Мы рядом, мы здесь, дорогая, мы теперь – одна **Семья**»!

- Как вы думаете, почему прозвучала именно эта сказка? О чем мы с вами сегодня будем говорить? (*Ответы детей.*)

Да, мы будем говорить о семье, причём о здоровой семье, потому что:

В семейном кругу мы с вами растём!

Основа основ – родительский дом!

В семейном кругу все корни твои!

И в жизнь ты выходишь из семьи!

- Что же такое семья? (*Ответы детей.*)

3. Беседа по теме.

- А что значит «здоровая семья»?

Рано утром просыпайся, ты зарядкой занимайся,

Всегда правильно одевайся, в школу смело отправляйся!

- Что нужно делать семье, чтобы оставаться здоровой и растить здоровых детей? (*Ответы детей.*)

Заостряется внимание на питании.

- Какие советы вы дадите, чтобы правильно питаться?

(Чтобы правильно питаться, надо выполнять 2 правила или условия: умеренность и разнообразие)

- Ребята, а что такое умеренность?

Сократу принадлежат слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. А третьи- фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти, и развиваться.

3. Анализ ситуации

а) Инсценировка стихотворения С. Михалкова.

«Про девочку, которая плохо кушала».

«Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая - умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопчет, угодить малышке хочет.

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальное - ерунда!

Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?»

б) «Это интересно».

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик 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». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г. овощей и фруктов. Витамины необходимы детям для

гармоничного развития, особенно весной, когда организм ослаб и исчерпал резервы силы и здоровья, набранные летом.

в) Советы по здоровому образу жизни.

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Совет мама и бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, капельку добра, радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- Овощи и фрукты – полезные продукты.

4. Физминутка.

Игра « Что разрушает, что укрепляет здоровье?» (Правильный ответ хлопок, если нет присесть.)

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, фанта, морковь, пепси, лук, торты, капуста, конфеты, яблоки.

5. Встреча с легендарной спортивной семьёй Василия Скакуна: отцом, матерью и дочерью. Пожалуй, одной из самых титулованных на ставропольской земле. Глава семейства Василий Александрович – первый чемпион мира по прыжкам на акробатической дорожке, обладатель бесчисленного количества всевозможных наград, почетный гражданин Светлограда и Ставрополя, награжден знаком правительства СК «Спортивная доблесть Ставрополя». Сконструированная им современная акробатическая дорожка побывала на показательных выступлениях акробатов на трех Олимпиадах. Гостила она и на XXIX летних олимпийских играх в Пекине. Его супруга Таисия – заслуженный тренер СССР, судья республиканской категории, награждена знаком «Отличник физической культуры», подготовила многих наших лучших акробатов, среди которых и Анна Коробейникова. Дочь Светлана тоже подготовила не один десяток уже знаменитых спортсменов. А сын Владислав сейчас в составе нашей олимпийской сборной в Пекине тренирует гимнастов.

6. Работа с презентацией.

7. Подведение итогов классного часа. Золотые правила питания.

Подведём итоги и выделим золотые правила питания.

- Главное не переedayте.
- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

- Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
- Какую пищу любят, есть в стране Здоровячков и как ведут себя в школьной столовой или буфете?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

2.6. Урок здоровья

Ролевая игра «Безопасность и здоровье» для учащихся 5–7 классов и их родителей

Воднева В.А.

заместитель директора по ВР

МБОУ СОШ № 30 г.

Пятигорска

Тема: «Не зевайте водители - ведь вы тоже родители!»

Цель: побудить родителей задуматься о том, что соблюдение ПДД самое главное для сохранения жизни и здоровья их детей.

Интегративные задачи:

- 1 - организовывать совместную деятельность родителей, учителей и детей по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, повышать культуру участников дорожного движения;
- 2 - пропагандировать использование ремней безопасности и детских удерживающих устройств при поездке в автомобиле.
- 3 - закреплять и совершенствовать знания правил дорожного движения у юных участников дорожного движения.

Форма проведения: урок – ролевая игра

Технологии проведения: технология игрового обучения.

Участники: учащиеся 5-7-х классов, родители, классные руководители, учителя физической культуры, инспекторы ГИБДД.

Материал и оборудование: плакаты по безопасности дорожного движения; статистическая информация с показателями ДТП с участием детей; детские рисунки на тему: «Не зевайте водители - ведь вы тоже родители!», спортивный инвентарь.

Время проведения: 40 минут.

Предварительная работа.

1. Подготовка команд (команда состоит из 8 человек: 2 мамы 2 папы 2 девочки и 2 мальчика)
2. Выставка совместных работ детей и родителей на тему: «Не зевайте водители - ведь вы тоже родители!»

План проведения игры:

1. Вступительное слово заместителя директора школы по ВР.
2. Конкурсы.
3. Подведение итогов.
4. Выступление школьной агитбригады ЮИД.
5. Награждение победителей.

ХОД ИГРЫ:

1. Вступительное слово заместителя директора школы по ВР.

Сегодня назрела объективная необходимость поговорить всем вместе о соблюдении правил дорожного движения. В докладе Генерального секретаря ООН «Глобальный кризис в области безопасности дорожного движения» приведены удручающие данные: ежегодно в мире в дорожно-транспортных происшествиях погибает около 1200000 человек, на долю дорожных аварий приходится четверть всех смертей, вызванных травмами, увечьями. Не менее тревожная информация постоянно присутствует на страницах прессы.

Уважаемые родители! При современных скоростях движения автомобилей, общественного транспорта большинство дорожно-транспортных происшествий происходит по вине пешеходов (взрослых и детей). Эти происшествия сопровождаются травмами, а зачастую приводят к тяжелым трагическим последствиям.

Чтобы их не было, следует больше внимания уделять поведению ребят на улице. Объясните еще раз своему ребенку, что по улицам нашего города ездит много автомобилей, автобусов, мотоциклов и мотороллеров. Поэтому, находясь на улице, надо всегда быть внимательным и выполнять правила дорожного движения. На пути в школу и обратно некоторым ребятам приходится переходить улицы нашего города с интенсивным движением транспорта. Поэтому помогите детям выбрать самый безопасный маршрут.

В повседневной жизни мы стараемся быть вежливыми по отношению друг к другу, а вот ступая на дорогу, садясь за руль автомобиля, становимся другими, как бы перерождаемся. «Не трамвай – объедет», – убеждает себя пешеход, переходя дорогу перед близко идущим транспортом. У водителя мнение насчет пешехода совсем другое: «Не столб – отойдет», а в результате статистика собирает урожай дорожных происшествий, связанных с наездом на пешеходов. Пешеходы наравне с водителями обязаны соблюдать Правила дорожного движения. Об этом должны знать и взрослые, и дети.

Учитель Физической культуры:

- Вот и поэтому мы собрали всех Вас в этом зале, чтобы ещё раз закрепить Правила дорожного Движения!

(выходят дети из школьной агитбригады ЮИД читают РЭП)

Здорово, ребяташки!

Мы приветствуем вас!

Агитбригада наша

Просто высший класс!

Чтобы напомнить, чем опасна улица,

Мы все собрались здесь

Как здорово, красуемся!

Правила движенья -

Знай без исключения.

Знай без исключения,

Все правила движения!

Короче, эй, ребята,

Сядьте быстро по местам,

Ведь ваша безопасность у всех в руках!

В зале все нормально,

В жюри – ГАИ.

Слушай нас внимательно

дружок, и ты!

1-й юидовец: Поведем мы разговор, про... (пауза)

2-й юидовец: ...безопасный

3-й юидовец: дворовый

4-й юидовец: спорт.

1-й юидовец: Где играть детворе?

2-й юидовец: На площадке во дворе!

3-й юидовец: Нет машин, асфальт прекрасный,

4-й юидовец: И играть там безопасно!

1-й юидовец: Санки, лыжи и футбол

Вместе: Это все – дворовый спорт!

(выбегают юидовец в футбольной форме)

Мальчик-футболист:

Я гоню мяч со двора:

Ну, какая здесь игра!

Скучно мне играть в футбол –

Очень просто забить гол.

1-й юидовец: Глупый мальчишка играет в футбол.

2-й юидовец: Хочется очень забить ему гол

3-й юидовец: Гонит по улице мяч со двора...

4-й юидовец: Разве для улицы эта игра?

1-й юидовец: Здесь не футбольное поле с травой,

2-й юидовец: Мчатся машины по мостовой.

Вместе: Стой! Ты рискуешь, дружок, головой!

1-й юидовец: Ты играешь на улице зря –

2-й юидовец: Знай, что этого делать нельзя.

3-й юидовец: Помни это правило,

4-й юидовец: С дорогой не шути.

1-й юидовец: Будь всегда внимательным –

Вместе: Руки, ноги береги!

3-й юидовец: Лишь во дворе, хоть в припрыжку, хоть вскачь,

4-й юидовец: Можешь гонять в безопасности мяч.

(агитбригада уходит)

Учитель физической культуры: Вот мы и напомним всем вам главное правило для детей- играть только во дворе своего дома, не выходить на проезжую часть дороги, а чтобы весело было проводить время мы сегодня представим вашему вниманию конкурсы на знание основ ПДД.

(начинается спортивная часть соревнований)

1. Конкурс «А ну-ка, эрудит!»

А) Для родителей. Ответить на максимальное количество вопросов за 15 секунд.

1. Проезжая часть дороги с твердым покрытием. (Шоссе)

2. Человек, едущий на транспорте. (Пассажир)

3. Человек, совершающий движение пешком. (Пешеход)

4. Он бывает запрещающий, разрешающий, информационный. (Знак)

5. Место ожидания автобуса. (Остановка)

6. Транспорт, работающий от электричества. (Троллейбус, трамвай)

7. Номер телефона скорой помощи. (03)

8. Место, где на время оставляют свой транспорт. (Стоянка)

9. Многоместный автомобиль для перевозки пассажиров. (Автобус)

10. Что в машине обеспечивает безопасность пассажирам (Ремень)

Б). Загадки.

Для детей. Побеждает команда, отгадавшая загадки за наименьшее количество времени.

Не летает, не жужжит,

Жук по улице бежит.

И горят в глазах жука

Два блестящих огонька.

(Автомобиль, автобус)

В два ряда дома стоят

Десять, двадцать, сто подряд,

И квадратными глазами

Друг на друга глядят.

(Улица)

Стою я с краю улицы

В длинном сапоге _

Чучело трехглазое

На одной ноге.

(Светофор)

Мчатся тысячи машин.

Я проезд им разрешаю.

Если руку подниму, нет проезда

никому. (Регулировщик)

Не живая, а идет,
Неподвижна, а ведет.
(Дорога)

Маленькие домики
По улице бегут.
Мальчиков и девочек
Домики везут.
(Автобус)

Два колесика подряд

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)
Я глазами моргаю
Неустанно день и ночь
Я машинам помогаю

У машины – есть,
У телеги – есть
У велосипеда – есть
А у поезда не счесть.
(Колесо)

Через реку во всю ширь
Лег огромный богатырь.
Он лежит – не дрожит,
По нему трамвай бежит.
(Мост)

Их ногами вертят,
А поверх торчком
Сам хозяин крючком.
(Велосипед и велосипедист)

Я мчусь, держусь за провода,
Не заблужусь я никогда.
(Троллейбус)

В снег и в дождь, в грозу и в бурю
Я на улице дежурю.
И тебе хочу помочь.
(Светофор)

Что за чудо этот дом!
Окна светлые кругом,
Носит обувь из резины
И питается бензином.
(Автобус)

2. Конкурс «Транспортный»

Игра «Паровозик».

Играет вся команда. Первые игроки оббегают препятствие и возвращаются к команде, к ним цепляются вторые игроки, потом третьи и т.д. Побеждает та команда, которая в полном составе, держась друг за друга, быстрее придет к финишу.

3. Конкурс «Дорожные знаки»

Побеждает команда, собравшая из пазлов максимально возможное количество знаков дорожного движения.

4. Конкурс «Пешеходный»

По нарисованному перекрестку команда должна правильно перейти дорогу.

За каждое нарушение начисляется штрафной бал.

5. Конкурс «Весёлый»

Побеждает команда прошедшая самой первой ряд спортивных испытаний
Учитель физической культуры: Вот на этом наши соревнования заканчиваются, но праздник ещё в самом разгаре. Пока жюри подводит итог-слово предоставляется команде ЮИД школы.

(выходит агитбригада ЮИД)

1-й юидовец: Эй! Пешеход! Смелей вперед!

2-й юидовец: Вперед – к дорожным знаниям!

3-й юидовец: ЮИДовцев отряд ведет

4-й юидовец: Автомобиль познания.

1-й юидовец: Красный свет нам горит:

Все: Стой! И к нам иди! В ЮИД!

1-й юидовец: Желтый свет предупреждает:

Все: ПДД все изучают.

1-й юидовец: А зеленый:

Все: Все вперед! Смело наш отряд идет!

Голос за сценой: Отряд ЮИД? Что за отряд?

1-й юидовец: Нам очень часто говорят.

Голос за сценой: Чем занимаются ребята, из интересного отряда?

2-й юидовец: Всем расскажет, объяснит,

Школьный наш отряд ЮИД.

3-й юидовец: Залог всей жизни без сомненья

Знания правил дорожного движенья!

4-й юидовец: Этих правил. Их так много!

Ну-ка, выучи попробуй!

1-й юидовец: Кто проехать должен первый,

2-й юидовец: У кого покруче нервы?

3-й юидовец: Правил много, но без них
не работает ЮИД!

4-й юидовец: Кто их лучше знает всех?
Тех всегда здесь ждёт успех!

1-й юидовец: Мы готовимся еще
на «Безопасное колесо»!

2-й юидовец: Как водить велосипед,
В общем-то, вопросов нет.

3-й юидовец: Но страхование, медицина,
Правила...хромают сильно!

4-й юидовец: Ничего, ведь до апреля
Все мы выучить сумеем!
И до конкурса отрядов
Много сделаем, ребята!

1-й юидовец: Нам зеленый свет горит!

Все: Ведь зовемся мы ЮИД!

4-й юидовец: Если спросят нас, друзья,
Почему мы все в ЮИД?

Все: Скажем, что без нас нельзя –
Мы помощники ГАИ!

1-й юидовец: Знания мы несем свои
По просторам всей страны.
И традициям ГАИ
Все ЮИДовцы верны!

2-й юидовец: Нельзя нам без милиции прожить,
И нет такой страны, поверьте, в мире,
Которая могла бы не тужить,
Без рыцаря – защитника в мундире.

(команда ЮИД уходит)

Заместитель директора по ВР: Для награждения победителей слово
предоставляется председателю жюри - школьному инспектору ГИБДД.
(награждение победителей)

Учитель физической культуры: Спасибо всем за праздник Дорожной
безопасности!

2.7. Классный час
«Здоровые дети – в здоровой семье!».
для учащихся 5-7 классов

Воронцова Н.Ю.
классный руководитель
Сапунова В.М., директор
МБОУ гимназии № 9
г.Ставрополя

Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Задачи: 1. Донести до учащихся важность и значимость здорового образа жизни для человека.

2. Научить основам здорового образа жизни.

3. Привлечь родительскую общественность к данной проблеме.

Подготовительная работа:

1. Сбор материала учащимися по данной проблеме, небольшие выступления в течение учебной недели.

2. Работа по данному вопросу на уроках ОБЖ, с соответствующей темой урока.

3. Взаимное посещение мероприятий и выступления детей и родителей на данную тему в классе.

4. Выступление родителей и врача-фтизиатра с беседой на данную тему (при проведении тестирования, викторины и во время выступлений детей с сообщениями, активно участвуют их родители).

5. Классный час сопровождается презентацией.

Ход классного часа (сопровождается презентацией).

1. Организационный момент;

2. Учитель: Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам. (у каждого ученика и гостя на парте подготовлен свой лист с тестом) так же тест можно увидеть на экране.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужны свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.



Посмотрите на слайд.

От чего зависит здоровье человека? Это видно на схеме. (дети рассматривают схему и называют от чего зависит здоровье человека. На схеме они видят, что основной фактор здоровья – это ОБРАЗ ЖИЗНИ.



Посмотрите на второй слайд.

Узнаёте? Это ваши знаки, символизирующие правила здорового образа жизни, которые вы рисовали во время проведения проекта. Давайте эти правила назовём. (дети называют).

А вот мыслитель, поэт и философ древности Амар Хаям написал изречение, которое тоже можно считать одним из правил ЗОЖ:

*Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.*

Но мы с вами, пройдя все этапы проекта, знаем гораздо больше об этом. Давайте вспомним, какие мы вывели правила ЗОЖ.

(дети смотря на экран и читают со слайда)

1. **Правильное питание;**
2. **Сон;**
3. **Активная деятельность и активный отдых;**
4. **Отсутствие вредных привычек.**
5. **Соблюдение правил личной гигиены.**
5. **Физкультура, закаливание.**

Остановимся на каждом пункте отдельно.

Далее будут приведены полные сообщения детей на каждый пункт правил ЗОЖ, которые они готовили во время подготовки к данному мероприятию, но во время классного часа дети выступали с краткими сообщениями, чтобы успеть показать разные формы работ: тест, выступления, викторина, беседа с главным выводом).

1. **Правильное питание—основа здорового образа жизни. (сообщение готовит ученик).**

После большой перемены в мусорном ведре лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.** Во-первых, это **углеводы.** В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам.** Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (E338).** Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ,** который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин.** Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара.** Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груды грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для коррозионных материалов. Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные разновидности - «чипсы» и «сухари», что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

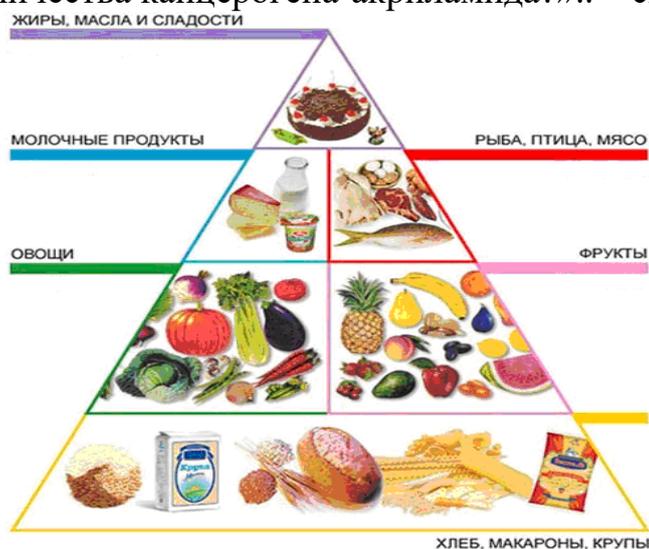
Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Такие карточки-памятки получил каждый ученик и гость. Затем дети раздавали их всем ученикам начальной школы, когда приходили в классы со своими выступлениями. А во время выступления на педсовете их получили все учителя. По ним можно сверить коды на покупаемых продуктах и напитках.

«Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?».. – спрашивали ученики 3 класса.



Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы осаваться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

Салат, укроп, петрушка.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Сельдерей.

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

Топинамбур.

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

2.Выступление о пользе сна и важности активной деятельности (сообщение готовит ученик).

Сон - очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете. (на доске вывешивают начальную фразу, дети читают, а затем предполагают какое будет окончание.)



Пословицы:

1. *От хорошего сна ... Молодеешь*
2. *Сон – лучшее ... Лекарство*
3. *Выспишься - ... Помолодеешь*
4. *Выспался – будто вновь... Родился*

2. **Активная деятельность и активный отдых.** (сообщение готовит ученик)

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

3. **Вредные привычки.** (сообщение готовит ученица).

КУРЕНИЕ. Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

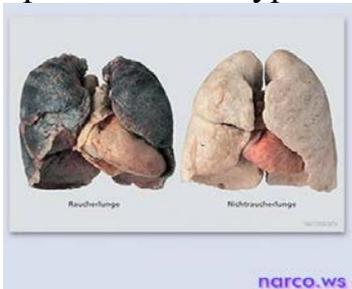
Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания:

- В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере.
- В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.
- В Турции курильщиков сажали на кол.
- В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...».

- В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

В табачном дыме содержится много вредных химических веществ и элементов. Всего их примерно 4000!. Среди них аммиак, ацетон, пропилен, А привыкание к курению вызывает НИКОТИН.



АЛКОГОЛИЗМ. Хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

НАРКОМАНИЯ Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз. Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

5. Компьютерная зависимость. (сообщение готовит ученик)

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;

- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



Сидячее положение. Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Стресс при потере информации. Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

Влияние компьютера на психику. Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Предлагаем вашему вниманию разные точки зрения.

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

6. Правила личной гигиены школьника (сообщение готовит ученик).



1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.
9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
10. Соблюдайте режим дня!

7. Закаливание, физкультура. (сообщение готовит ученик)

Закаливание необходимо для того, чтобы повысить устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

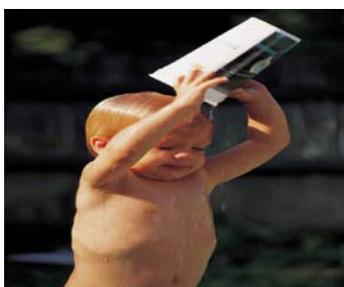
- укрепление нервной системы,

- развитие мышц и костей,
- улучшение работы внутренних органов,
- активизация обмена веществ,
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное не бояться свежего воздуха. При закаливании следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически, постоянно,
 - увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
 - начинать закаливание в любом возрасте,
 - не допускать переохлаждения,
 - избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
 - правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
 - закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями
- Основные факторы закаливания — природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”.

Запомните! Основное правило закаливания – правило трёх П: Постоянно. Последовательно, Постепенно.



Викторина.

(викторина проводится между звеньями отряда в форме фронтального устного опроса, 1 правильный ответ -1 балл)

Вопросы викторины:

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином).
2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Диоксидины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)
3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)
4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)

5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)
6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)
7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)
8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)
9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)
10. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)
11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)
12. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)
13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

Главный вывод: Ребята. Приобретая все эти знания, что вам захотелось сделать? Как себя вести или, может быть, себя изменить?

Ответы детей:

- ☀️ Никогда не болеть;
- ☀️ Правильно питаться;
- ☀️ Быть бодрыми;
- ☀️ Вершить добрые дела.
- ☀️

В общем, вести здоровый образ жизни!

Правильно, а ещё?... рассказать об этом другим, чтоб как можно больше людей были здоровы. Давайте пойдём по классам с сообщениями на эту тему!

Дети охотно соглашаются.

2.8. Внеклассное мероприятие

«Школа – территория здоровья и без наркотиков» для учащихся 10-11 классов

Слепова Н. И.
заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ № 20 г.Ставрополя

Тема: «Наркотики как фактор нравственной и психологической деградации личности»

Цель: формировать активную жизненную позицию; развивать коммуникативные качества личности ребёнка; показать негативное влияние наркотических веществ на здоровье человека

Задачи:

- привлечь внимание школьников, родителей к проблеме наркомании и повысить мотивацию учащихся жить без вредной привычки, стремление к психическому, нравственному и физическому совершенству;
- помочь учащимся в осознании масштабов того вреда, которое наркомания оказывает на здоровье человека, способствовать формированию отрицательного отношения к курению;
- разъяснить пагубное воздействие наркотиков на системы органов человека;
- формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Форма проведения: театральная постановка

Технологии проведения: технология игрового обучения, критического мышления, активного обучения.

Место проведения: актовый зал, учебные классы

Оборудование и необходимые материалы:

Компьютер, магнитофон, презентация, оформление сцены, задания на этапы, канцелярские товары, маршрутные листы, приглашения, карта путешествия с указанием расположения этапов.

Дата и место проведения: 1 сентября 2013 года, актовый зал

Участники: агитбригада «Школа – территория здоровья и без наркотиков», учащиеся старших классов

Время проведения: 10.00 – 11.00 час.

Сценарий мероприятия

Ведущий1: Наш волонтерский отряд – «Будем учиться милосердию»

Все: «БУМ»

Ведущий1: Будем учиться милосердию. Миссия отряда – оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей: забота о своем здоровье, настоящая дружба, чистая любовь, счастливая семья.

Ведущий 2: Я выбираю жизнь, потому, что жизнь – это свобода и совсем не важно, какая за окном погода!

Ведущий 3: Я выбираю жизнь, потому, что жизнь – это спорт, он мне силу и ловкость дает!

Ведущий 4: Я выбираю жизнь, потому, что жизнь – это искусство, креативность идеи и яркие чувства!

Ведущий 5: Я выбираю жизнь, потому, что жизнь – это танцы, танцуй всегда, не надо стесняться!

Ведущий 6: Я выбираю жизнь, потому, что жизнь – это любовь, чувства будоражащие кровь!

Ведущий 1: Я выбираю жизнь, потому, что жизнь – это песня, она собирает нас вместе!

Ведущий 2: Не будь безучастным к жизни!

Ведущий 3: Если не понял – пойми!

Ведущий 4: Она не сдастся в аренду

Ведущий 5: Ее не купить за рубли

Ведущий 6: Не упускай возможность, каждым моментом живя.

Ведущий 1: Если ты выбираешь жизнь

Все хором: Жизнь выбирает тебя!

(Все уходят со сцены, остается ведущий1)

Ведущий 1: А ведь жизнь порой бывает разная и самый потерянный человек выберет жизнь. Лучше не делать ошибок, чем исправлять их последствия. А может просто научиться жить? Дорогу осилит идущий!

(Выходит молодой человек, за его спиной идет Ангел. Звучат мысли молодого человека в слух)

Голос за кадром (молодой человек инсценирует мысли):

Сам виноват, и слезы пью и охаю,

Попал в чужую колею глубокую.

Я цели намечал свои на выбор сам,

А вот теперь из колеи не выбраться.

Крутые, скользкие края

Имеет эта колея,

Проклинаю проложивших ее,

Скоро лопнет терпенье мое.

(На сцене остается Ангел и выходят танцовщицы в черном. Танец ангела с «черными силами». На слайде изображение счастливой жизни с главными духовными ценностями: здоровье, любовь, семья, мечты, друзья, вера, жизнь. Затем каждая ценность последовательно переворачивается, оставляя серый фон. После переворота ценности – жизнь, символ смерти.)

Голос за кадром:

Проклятущая ты колея,
Уж затоптана в землю семья.
И хоть, рвусь из тебя вновь и вновь,
Я размазал по стенкам любовь.
И опять брызжет грязь – колея,
Так, что сзади остались друзья.
В колее глубже мрак темноты.
И я вижу, как гаснут мечты.
А здоровье сквозь лужу на дне,
Просочилось из вен в колее.
Видит Бог, я стремился на свет,
В колее только веры уж нет.
Мою жизнь, ты губами двумя,
Проглотила совсем колея.

(После того, как выйдет изображение смерти, Ангел и «черные силы» замирают. Выходит молодой человек)

Голос за кадром:

Прошиб меня холодный пот до косточки
И я прошел вперед по досточке.
Гляжу — размыли край ручьи весенние,
Там выезд есть из колеи, спасение.

(На последние слова берет Ангела за руку и уводит за кулису)

Ведущий 1: Не падай духом и не отчаивайся, если в поступках твоих, тебе не удалось сделать все хорошее, что ты наметил.

Ведущий 2: Если ты упал, то найди в себе силы подняться и сознательно иди вперед к своей цели.

Ведущий 3: А теперь подумай и реши! Твое время пришло. Хочешь изменить мир – начни с себя. Я – за!

Ведущий 4: В жизни нужно стремиться обогнать не других, а себя. Я – за!

Ведущий 5: Помни, сильным не рождаются, сильным становятся. Мечтай о будущем, воплощай задуманное. Я – за!

Ведущий 6: Пустой карман никогда не помещает нам стать тем, кем ты хочешь быть. Помешать могут пустые головы, пустые сердца. Я – за!

Ведущий 1: Нужно быть лучше, чем вчера, а не лучше, чем другие. Я – за!

Ведущий 2: Мы не выбираем времена. Мы выбираем лишь то, как жить в те времена, которые выбирают нас.

Ведущий 3: Если ты не сделал выбор сегодня, то завтра будет таким же, как вчера. Я – за!

Ведущий 4: А теперь подумай, как ты хочешь прожить свою жизнь: потерять здоровье, волю, друзей, любимых, жизнь или радовать близких, удивлять людей своими поступками, быть сильным, внести свой вклад в будущее.

Ведущий 1: Реши сам готов ли ты сказать – за?. Я – за!

Все хором: Я – за!

(Звучит песня «Не детское время» все вместе делают одинаковые движения)

2.9. Классный час
«Всероссийский физкультурно – спортивный
комплекс»
для учащихся 10-х классов



Панькова Н.В.

учитель физической культуры высшей
квалификационной категории МБОУ СОШ

№ 11

г.Невинномыска

Цель: сформировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни как обязательном условии долгой и счастливой жизни.

Задачи:

- расширить представление учащихся о задачах государственной политики РФ;
- формировать представление о совершенствовании физической подготовленности человека;
- формировать знания о требованиях к уровню физической подготовленности школьника

Предварительная подготовка:

1.Подготовить плакаты для оформления класса:

- «Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом» (Ювенал).
- «Здоровье – это единственная драгоценность» (Монтень).

2.Подготовить листочки А-4, для изготовления агит-листовок к участию в спортивном марафоне – эстафете «Вокруг света – памяти Пьера де Кубертена».

Ход классного часа

Ведущий:

- Добрый день!
- Ребята, кто из вас хочет быть счастливым?

- Счастливым человек – это какой человек?

- Что человеку надо для счастья?

(Ответы обучающихся фиксируются на доске)

1.Иметь много денег.

2.Быть здоровым.

3.Иметь хороших, интересных друзей.

4.Быть самостоятельным.

5.Много знать и уметь.

6.Иметь любимую работу.

7.Быть красивым.

8.Жить в счастливой семье.

- Что из предложенного вы поставили бы на первое место?

(заслушиваются мнения присутствующих)

Ведущий: Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в процессе получения образования, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Это позволило улучшить материально-техническую, нормативно-правовую, организационную, научно-образовательную и пропагандистскую базу физкультурного движения.

В настоящее время в стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений, работают 331 тыс. штатных работников физической культуры. Развивают физическую культуру и спорт 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций, в которых систематически занимаются более 32 млн. человек, что составляет 22,4% всего населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Россия становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий и соревнований. Так, например летом 2013 года Россия была центром двух крупнейших соревнований. Комментарии учителя по турнирной таблице, по организации и проведению соревнований (Слайды презентации).

Ведущий:

1. Вы следили за ходом соревнований?

2. Что вам больше всего запомнилось?

3. Кого из спортсменов-чемпионов вы могли бы назвать?

4. Какие качества вы хотели воспитать в себе на примере выдающихся спортсменов?

- Ребята, предлагаю вам посмотреть видеоролик «Презентация московского чемпионата мира по легкой атлетике – Москва 2013».

(заслушиваются мнения присутствующих)

Информация к теме классного часа

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программой

Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся - 80%.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее - Комплекс).

Концепция Комплекса разработана в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которой предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья».

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта и представляет собой программно нормативную основу физического воспитания различных групп населения. Комплекс будет способствовать формированию необходимых знаний, умений, навыков и приобщению к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся и пенсионеров, проведению мониторинга и улучшению физической подготовки граждан Российской Федерации.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся - 80%.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее - Комплекс).

Концепция Комплекса разработана в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которой предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья».

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта и представляет собой программно нормативную основу физического воспитания различных групп населения.

Комплекс будет способствовать формированию необходимых знаний, умений, навыков и приобщению к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся и пенсионеров, проведению мониторинга и улучшению физической подготовки граждан Российской Федерации.

(на столах у присутствующих тезисы обсуждаемого документа)

1. Цель, задачи и принципы реализации Комплекса.

Цель Комплекса:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Задачи Комплекса:

- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2020 году до 57 млн. человек (40%), доведение их двигательной активности до 6 часов в неделю;
- повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни населения;
- повышение общего уровня знаний и информированности населения по вопросам занятий физической культурой и спортом, в том числе занимающихся самостоятельных, ведения здорового образа жизни;
- улучшение качества и расширение количества предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг населению;
- создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан;
- активизация работы по формированию у различных групп населения потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом с использованием современных информационных технологий;
- улучшение организации физкультурно-спортивной работы в производственных коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха граждан;
- модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, путем расширения школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов;
- активизация деятельности работодателей по созданию условий для систематических занятий физической культурой и спортом трудящихся;

- создание единой системы непрерывного физического воспитания основных групп населения;
- создание современной материально-технической базы, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для занятий населения массовой физической культурой.

Возможные вопросы для учащихся:

1. Насколько задачи, отражённые в документе, на ваш взгляд, позволят решить вопросы, связанные с оздоровлением нации?
2. В какой степени школьное пространство сможет реализовать поставленные задачи, какова роль каждого из участников образовательного процесса?

Ведущий и ассистенты-старшеклассники:

К обсуждению содержания документа.

Предварительная беседа с учащимися, мотивирующая на знакомство с содержанием документа, определяющая его значимость:

Примерные вопросы беседы:

1. Любите ли вы заниматься физкультурой?
2. Какие виды деятельности по физической культуре вам кажутся полезными, важными для оздоровления своего организма?
3. Задумывались ли вы, почему и в какой последовательности меняются виды деятельности на уроках физической культуры в младшем, среднем старшем возрасте или вы доверяете своему учителю физической культуры?
4. Как вы думаете, нужно ли человеку иметь представление о оздоровительной системе с учётом его возможностей?.

Переход к документу (ведущий):

Данный документ позволит, вам ребята, ознакомиться с системой развития и оздоровления человека в подростковом периоде, это важно: вы – будущее нашей Родины.

Ведущий комментирует содержание документа, разъясняя непонятные формулировки, отвечает на вопросы учащихся, в качестве иллюстраций использует опыт работы школы в данном направлении, предоставляет информацию о достижениях учащихся школы.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
состоит из двух частей:**

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, знаний, умений, навыков и требований к недельному двигательному режиму всех категорий и групп населения.

Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение различных возрастных групп населения к занятиям спортом. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс в соответствии с положением о ЕВСК, а также разрядных требований других видов спорта, входящих во Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака в соответствии с Положением о Комплексе.

Структура Комплекса включает следующие ступени:

I ступень «Играй и двигайся»: 6 - 8 лет (1-2классы)

II ступень «Стартуют все»: 9-10 лет
(3-4классы)

III ступень «Смелые и ловкие»: 11-12 лет (5-6классы)

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13-15 лет (7-9классы)

V ступень «Сила и грация»: 16-17 лет (10 - 11 классы)

VI ступень «Физическое совершенство»: 18-29 лет

VII ступень «Радость в движении»: 30-39 лет

VIII ступень «Здоровое долголетие»: 40 - 55 лет и старше для женщин,
40 - 60 лет и старше для мужчин.

Испытания (тесты) Комплекса направлены на контроль за развитием основных физических качеств: выносливости, быстроты, координации, гибкости, силы, а также за уровнем овладения прикладными умениями и навыками.

Виды испытаний Комплекса.

1. Челночный бег 3x10 м - характеристика развития скоростных и координационных возможностей.
2. Бег 30, 60, 100 м - определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км - определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега - определение скоростно-силовых возможностей.
5. Подтягивания на низкой (из вися лежа) и высокой (из вися) перекладинах, определение развития силы и силовой выносливости.
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье - развитие гибкости.
7. Метание мяча (спортивного снаряда) в цель и на дальность - овладение прикладным навыком.
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м - овладение прикладным навыком.
9. Бег на лыжах 1, 2, 3, 5, 10 км - овладение прикладным навыком
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя - овладение прикладным навыком.
11. Турпоход - овладение прикладными навыками.

Комплекс предусматривает возможность включения на региональном уровне национальных, этнических видов спорта, а также наиболее популярных в молодежной среде видов спорта.

В рекомендации к недельному двигательному режиму определены общие временные объемы двигательной активности за неделю по каждой ступени (от 7 до 14 часов), а также перечень форм двигательной активности:

- утренняя гимнастика;
- обязательные учебные занятия в образовательных организациях;
- двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного и трудового дня;
- организованные занятия в спортивных секциях, кружках по различным видам спорта, в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях;
- самостоятельные занятия физической культурой и другие виды двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время.

Основные этапы внедрения Комплекса.

1. Первый этап (организационно-экспериментальный) - август 2013 — декабрь 2014 года:

Доработка проекта Комплекса в ходе научно-исследовательской работы в регионах, создание нормативно-правовой, организационно-управленческой и материально-финансовой базы.

2. Второй этап (апробационный) - сентябрь 2014 - август 2015 года (2014/2015 учебный год):

Начало внедрения Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах.

3. Третий этап (внедренческий)

- сентябрь 2015 (2015/2016

учебный

год)-декабрь 2016 года:

Внедрение Комплекса во всех образовательных организациях, включая дошкольные.

4. Четвертый этап

(реализационный) - с января 2017 года:

Внедрение Комплекса среди всех категорий и групп населения страны (трудящиеся, лица пожилого возраста и пенсионеры).

Комментарии по элементам здорового образа жизни. Работа со слайдом.

Подготовка к практической части классного часа.



Реализация Комплекса, а также Государственных программ Российской Федерации по физической культуре и спорту, образованию, здравоохранению, будут способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, созданию современной системы физического воспитания и развития спорта, что позволит существенно повысить возможности физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, в активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

Итоги мероприятия.

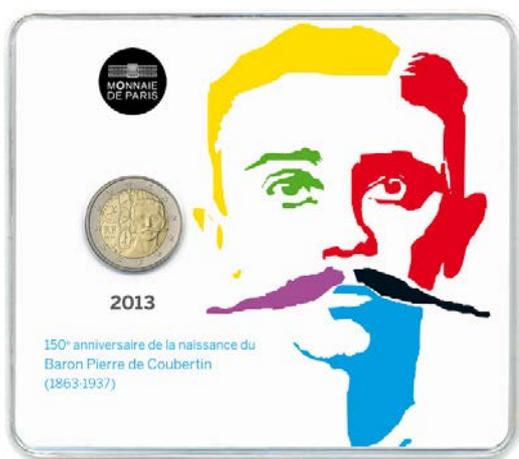
Ведущий:

Сегодня мы познакомились с очень важным документом. Согласитесь, в нашей школе многое сделано для того, чтобы только привести в соответствие наш опыт по созданию здоровьесберегающей среды школы, продолжить традиции в области физкультуры и спорта, вдохновлять наших малышей на спортивные достижения и ведение здорового образа жизни, быть помощниками учителям в просвещении учащихся начальной школы, пропагандировать здоровый образ жизни в семье.

Несомненно, физическое и нравственное здоровье делают человека гармоничной социально активной личностью,

Практический этап.

Изготовление обучающимися агит - листовок, в рамках акции «Вокруг света – посвященная Пьеру де Кубертену»



2.10. Уроки здоровья: здоровьесберегающие аспекты на уроках физической культуры.

Селезнев А.И.

к.п.н., доцент кафедры физической культуры и здоровьесбережения
ГБОУ ДПО СКИРО ПК и ПРО

В настоящее время вопросами здоровья, формирования ЗОЖ молодёжи уделяется на первый взгляд достаточно много внимания. В то же время практика свидетельствует, что состояние здоровья наших учащихся желает быть значительно лучше. Казалось бы, и разрабатываются новые технологии, и создаются экспериментальные площадки по ЗОЖ, и проводятся всевозможные совещания и конференции в этом направлении, а ощутимых результатов не наблюдается. На наш взгляд первопричиной является отсутствие кропотливой работы во всех сферах учебно-воспитательного процесса.

Основанием для данного утверждения является хотя бы анализ действий участников краевого конкурса «Учитель года». Мне, как члену конкурсного жюри, практически не приходилось наблюдать, чтобы в ходе выполнения конкурсных заданий, будь то урок, родительское собрание, на которых бы проявлялись попытки реализации каких-либо положений формирования ЗОЖ.

Конкурсанты во время уроков ни разу не обратили внимания на осанку сидящих детей, не было физкультурных пауз даже для глаз на уроках информатики.

Это наводит на мысль, что системы работы в этом направлении нет, педагоги ограничиваются разовыми мероприятиями. А ведь одним из основных отличий ФГОС является не накопление знаний по каждому предмету, а личностно-ориентированный результат обучения. И одним из важнейших направлений в этой сфере является формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанию потребности ведения ЗОЖ.

Одной из действенных форм формирования ЗОЖ являются уроки здоровья и ведущим предметом достижения цели — физическая культура. Естественно, каждый урок физической культуры должен быть направлен, прежде всего, на укрепление здоровья. Детям необходимо постоянно доводить до сознания, что здоровье ценнее всех благ жизни. Его не купишь ни за какие деньги «Здоровый нищий счастливее больного короля» — говорил А. Шопенгауэр. На каждом уроке необходимо внедрять элементы умений, навыков и знаний о своём здоровье и технологий его укрепления.

В требованиях к организации и проведению уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях в соответствии с положениями ФГОС второго поколения на ступени начального общего образования изложены основные предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую среду жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств.

На ступени основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в открытом включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умений определять оптимальные физические нагрузки в процессе самосовершенствования и подбирать необходимые средства;
- формирование умения составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и коррекционных упражнений.

Тема 1: Воспитание правильной осанки.

Рефлексия:

«Что такое осанка?»

«Почему происходят нарушения осанки?»

«Если уже есть отклонения от нормы в осанке, можно ли их исправить, и как?»

«Покажите, как правильно нужно ходить?»

«Как правильно сидеть?»

Конечно, не всё нужно реализовывать сразу на одном уроке. Необходимо постепенно, но систематически на каждом уроке привлекать внимание детей к этой важнейшей проблеме.

Информация к теме.

Количество детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата неуклонно возрастает. Причём, контингент заболевших становится всё моложе. Большая часть выпускников школ имеет нарушения осанки в той или иной степени. А это неизбежно приводит к сдавливанию и дегенеративным изменениям межпозвоночных дисков, нарушениям кровоснабжения жизненно важных органов и систем.

Сидячий образ жизни создаёт повышенные нагрузки на поясничный отдел, а при неправильном положении происходит сдавливание шейных и грудных межпозвоночных дисков, что способствует возникновению сколиозов. Вместо игр на воздухе большинство детей занимаются виртуальными играми на компьютере.

Длительная статическая поза сидя с односторонним поднятием плеча может привести к защемлению надлопаточного нерва и воспалению в плечевом суставе. Постоянный наклон головы — к проявлению шейного хондроза, ухудшается питание головного мозга.

Работу по воспитанию правильной осанки и профилактике её нарушений необходимо начать, прежде всего, с определения понятия правильной осанки.

Во многих источниках даны рекомендации: стать спиной к стене (без плинтуса) так, чтобы со стеной соприкасались пятки, ягодицы, лопатки и затылок. И зачастую упускается очень важный момент — положение головы. Затылок должен соприкасаться со стеной не за счёт наклона головы назад, а в силу разгибания грудной части. голова занимает строго прямое положение. Темечком тянуться к потолку, а не к стене. Плечи опущенные, нижние крылья лопаток сближаются, мышцы живота работают на втягивание.

Урок физкультуры является самым важным звеном в системе работы по оздоровлению позвоночника. На каждом уроке должны иметь место специальные упражнения, активизирующие различные отделы опорно-двигательного аппарата детей. Кроме того, очень важно научить детей управлять своим телом, уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц по своему желанию.

Средства профилактики, воспитания правильной осанки.

1. *Строевые упражнения.* Дать установку: дети, покажите, как ходят солдаты в строю. Во время ходьбы давать методические указания: плечи расправлены, голова прямо, нашли рукой темечко, тянуться им к потолку, все выросли, животы подтянули.

2. *ОРУ (общеразвивающие упражнения):* при выполнении каждого ОРУ напоминать детям об осанке «и.п. принять!» и давать каждый раз установку на правильную осанку.

Наклоны головы вперёд, назад, в сторону, повороты головы вправо влево. Вращение головой не рекомендуется.

Упражнения в парах: и.п. сидя лицом друг к другу, взявшись за руки, стопы упираются друг в друга. Один наклоняется вперёд, другой, отклоняясь назад, тянет его за руки, не сгибая ног. В крайней точке задерживать положение на 5-6 сек.

И.П. Передвижения в положении упора на руках, ноги в руках партнёра. Спину держать прямо.

И.П. стойка, закрыв глаза. Напрячь все мышцы тела. Мысленно ощутить каждую мышцу. держать 10 счётов. Затем расслабить всё тело. Повторить 3-4 раза.

Следующее задание: напрячь отдельные части тела по команде учителя — спину, живот, руки, ноги, правую руку и левую ногу и т.д.

Очень важно научить детей управлять частями тела изолированно.

3. *Прикладные упражнения.* Правильную осанку обеспечивают равномерно развитые мышцы туловища. Они как канаты удерживают мачту корабля (позвоночник) в вертикальном положении. Если какой-то канат

(группа мышц) ослаблен, мачта (позвоночник) наклоняется, происходят нарушения осанки. Поэтому необходимы упражнения, укрепляющие основные группы мышц туловища. Это: лазания по вертикали и передвижения по горизонтали по гимнастическим стенкам; разнообразные способы переползания (на четвереньках, получетвереньках, по-пластунски) по матам, наклонной и горизонтальной гимнастической скамейке; упражнения в простых и смешанных висах и упорах; упражнения силового характера на мышцы спины и брюшного пресса. Во время выполнения любых упражнений не упускайте возможность вовлечь детей в работу интеллектуальной сферы: как вы думаете, для чего это упражнение, а что оно развивает, а как его правильно выполнять?

4. Специальные средства.

Необходимо изготовить подсобный материал: отрезать 1/3 пластиковой бутылки, чтобы поставить на голову дном вверх; мешочки из плотной ткани с песком, большие тряпичные мячи. Их могут ученики изготовить на уроках технологии или дома. Выполнение разнообразных заданий с предметом на голове. Передвижения с изменением направления, преодолением препятствий (перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки) на гимнастических скамейках.

5. Упражнения для снятия «зажимов» в ногах.

Способы передвижения: в пятой позиции (носки наружу, пятки вовнутрь) и наоборот; ходьба с сомкнутыми коленями; «коньковый шаг»; пружинный шаг; скрестный шаг.

— И.П. стойка шире плеч, стопы параллельно. Сохраняя правильную осанку, полуприсед, руки вперёд, задерживать 10 счётов, выпрямиться, 5 счётов пауза.

— И.П. Сомкнутая стойка. Поочерёдно раздвигая носки и пятки врозь, перейти в широкую стойку ноги врозь и обратно.

— То же, но с полуприседанием с фазой задержки в полуприседе 5-6 сек.

Тема 2: Профилактика болезней спины.

Рефлексия:

«Кому из вас приходилось наблюдать людей с болями в спине? У родителей, знакомых, а может, у кого из вас бывают боли в спине?»

«А почему возникают боли в спине?»

«А кто покажет, как правильно нужно поднимать груз?»

И в конце урока ещё раз повторить с учениками основные правила подъёма и переноски груза.

Информация к теме.

Болезни, связанные с болью в спине, наверное, одни из самых распространённых в мире. И приобретаются они, главным образом, варварским отношением человека к самому себе. А происходит это потому,

что абсолютное большинство выпускников школ покидают их, не получив необходимых знаний — как уберечь свою спину.

Понаблюдайте за рабочими, которые переносят тяжести, как грузят на машину дачники мешки и ящики с овощами. Наклонятся, берут груз, и напрягая мышцы спины поднимают его. Им ни разу в школе на уроках физкультуры учитель не сказал: "Стоп! Дети, вы неправильно переносите гимнастическую скамейку. Подошли к скамейке, присели так, чтобы, не наклоняясь вперёд, взять скамейку, и подняли её, разгибая ноги". Груз должны поднимать ноги, а не спина. Что происходит, когда мы наклоняемся вперёд, поднимая груз? Позвоночник растягивается, площадь соприкосновения позвоночных дисков значительно уменьшается. А по законам механики, чем меньше площадь соприкосновения, тем больше сила давления на межпозвоночные диски. и когда давление при подъёме большого груза и низком наклоне превышает допустимое, может часть диска выдавиться — межпозвоночная грыжа. Это очень плохо и болезненно. Или при наклоне вперёд вместе с позвонком растягиваются нервные волокна, которые идут вдоль позвоночного столба. При резком выпрямлении какое-то волокно не успело сократиться и зажато между дисками. Ущемление, прострел. Требуется лечение.

Поэтому на каждом уроке физкультуры, при переноске матов, гимнастических скамеек, на общественных работах при переноске носилок на школьном дворе, каждый раз напоминать детям о правилах подъёма груза.

Тема 3: Личная гигиена ученика.

Рефлексия:

«Назовите составляющие понятия «личная гигиена».

«Что происходит с телом во время активных занятий физическими упражнениями?»

«Как нужно правильно ухаживать за лицом, руками, телом, головой, ногами?»

Если ученики не дадут исчерпывающих ответов на поставленные вопросы, попросите их дома поискать ответы в литературе, интернете и озвучить на следующем уроке.

Информация по теме.

Руки с мылом необходимо мыть каждый раз перед едой; после посещения туалетной комнаты; уроков физической культуры и трудового обучения.

Утром и вечером чистить зубы и умываться. Мыть лицо с мылом достаточно 2-3 раза в неделю. Умываться тёплой водой, а затем — холодной.

Перед сном обязательно помыть ноги тёплой водой и сполоснуть холодной или принять тёплый душ.

Голову необходимо мыть с шампунем не чаще двух раз в неделю.

После уроков физической культуры и тренировочных занятий тело покрывается потом, пылью, поэтому, если сразу нет возможности принять душ, то это необходимо сделать дома.

Тема 4: Закаливание.

Рефлексия:

«Дети, кто часто болеет простудными заболеваниями?»

«А как вы думаете, какое лекарство самое лучшее против простуды?»

«А кто из вас занимается закаливанием дома?»

«Родители тоже закаливаются или нет?»

«Кто расскажет, как он проводит закаливающие процедуры?»

«Всё он делает правильно или нет?»

И после опроса внести необходимые коррективы в технологию закаливания и попросить детей рассказать своим родителям и привлечь их вместе с ними к процедурам закаливания.

Информация по теме.

Искусство закаливания заключается в постепенном привыкании к холоду, жаре, облучению солнцем, с тем, чтобы систематически применяемые закаливающие процедуры оказывали благотворное воздействие на здоровье. Основная цель закаливания — повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

До нас дошла древняя легенда: на землю скифов напала огромная армия персов. Настала зима, и персы оказались совершенно не способны переносить холод. Начались массовые потери войска. Однажды в плен захватили скифа. Он был на коне без седла, а из одежды — одна шкура, которая едва прикрывала его тело. Привели его в шатёр к военачальнику, который сидел на подушках, закутанный с ног до головы. Он удивился, увидев полуобнажённого воина и спросил: «В чём причина, я мёрзну, а ты нет?». Скиф ответил: «Ведь лицо у тебя открыто», «Так то лицо» — удивился полководец, «Так я весь лицо» — ответил скиф.

Данная легенда доносит до нас следующую мысль — нужна система закаливания с самого раннего детства. Ведь ребёнок рождается с одинаковой восприимчивостью к окружающей среде всеми частями тела, и только излишняя «озабоченность» родителей делает его изнеженным и хилым.

Закаливание воздухом начинается с зарядки в короткой спортивной форме, лучше без майки. Если нет возможности заниматься на улице, балконе, лоджии, необходимо открыть окно или форточку. Закаливание водой лучше начинать с обтирания губкой с температурой воды до 30°. Через

каждые три дня снижать температуру на 1°. После обтирания энергично растереться полотенцем.

Доведя температуру воды до 15°, можно переходить к обливанию и снова начать с 30°. Температуравоздуха при этом не меньше 20°. Очень полезны контрастные ванны для ног. Поставить два таза с холодной и горячей водой. поочерёдно опускать ноги в один и второй таз. Начать с 10-15 сек. и через каждые три дня добавлять по 2-3 сек. Контрастный душ для всего тела с головой — это финальная часть системы закаливания. Очень эффективное закаливающее воздействие с незапамятных времён оказывает хождение босиком. Дело в том, что на подошве расположено множество рецепторов, которые имеют связь со всеми органами тела, в т.ч. и температурные. Поэтому приучать ходить босиком следует с самого раннего возраста. Дома по ковру, полу. Особенно полезно ходить босиком по траве, песку, мелким камешкам.

Из всего вышеизложенного видно, что эта система не требует средств на какие-то лекарства, не нужно никаких специальных устройств и приспособлений, нет необходимости ходить в какие-либо заведения. Всё дома, просто, а самое главное, эффективно. И в то же время как мало семей используют эти средства на благо себя и своих детей.

Тема 5: Обучение правильному дыханию в различных двигательных режимах.

Рефлексия:

«Кто мне расскажет, как нужно дышать во время ходьбы и медленного бега?»

«А почему нужно так дышать?»

«А как дышать при быстром беге?»

Информация по теме.

Проблема в том, что многие учащиеся, особенно средней школы, не имеют представления о том, как нужно правильно дышать. Поэтому очень важно не просто дать необходимую информацию детям, а вместе с ними найти правильные ответы, и самое главное, обосновать их.

Вдыхать нужно через нос, выдыхать можно через рот и нос. Выдох должен быть в два раза дольше, чем вдох. Почему через нос? Во время бега в воздух поднимается пыль, но проходя через множество носовых ходов он очищается. Если мы занимаемся на улице, то воздух может быть холодным или сухим, а проходя через нос, он согревается, увлажняется, что препятствует респираторным заболеваниям.

Во время быстрого бега, при аэробном режиме допускается вдох через рот и нос, но при этом кончик языка прижимается к верхнему нёбу. Очень важно указать детям, что сморкаться необходимо через одну ноздрю поочерёдно, а не через обе одновременно.

Тема 6: Оптимальный двигательный режим — основа укрепления и сохранения здоровья.

Рефлексия:

«У кого имеется личный режим дня?»

«Назовите составляющие своего личного суточного двигательного режима»

«Почему человеку необходимо движение?»

«Какой объём двигательной деятельности для своего возраста вы считаете оптимальным?»

«Что нужно иметь, чтобы соблюдать необходимый двигательный режим?»

Информация по теме.

Понятие «двигательная деятельность» определяется как сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

О том, что движение — это жизнь знали даже в древности. На одной из скал древние эллины больше 2,5 тысяч лет назад высекли мудрые мысли: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Что входит в понятие «двигательный режим»:

1. Утренняя зарядка.
2. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках в школе и дома во время выполнения домашних заданий.
3. Уроки физической культуры.
4. Подвижные игры на переменах и во дворе дома.
5. Занятия в школьных секциях или ДЮСШ.
6. Самостоятельные занятия, которые включают: оздоровительную дозированную ходьбу, оздоровительный бег, катание на лыжах, санях, роликах, плавание в открытых и закрытых водоёмах и т.д.

Самое универсальное средство обеспечения общего двигательного режима — соблюдение личного режима. Режим дня является основой организации всей жизнедеятельности школьника любого возраста. Всё в природе функционирует и взаимодействует в определённых ритмах. Времена года меняются по календарю, день сменяется ночью. Ритмичность свойственна и человеческому организму. Поэтому нарушения режима, проявляющиеся в беспорядочном питании, несоблюдении времени сна и бодрствования самым неблагоприятным образом сказывается на самочувствии и здоровье каждого. Соблюдение режима дня способствует не только укреплению здоровья школьника, но и формированию таких качеств, как дисциплинированность, организованность, умение подчинять свои желания требованиям необходимости.

Содержание режима дня зависит от возраста ученика.

Если утро в любом возрасте необходимо начинать с утренней зарядки, то дальнейшие составляющие режима дня имеют выраженный возрастной аспект. Так, если на подготовку домашних заданий младшим школьникам достаточно от 1,5 - 2 часа, средних классов 2 - 3 часа, то старшим 3 - 4 часа и более.

Не следует планировать выполнение домашних заданий сразу после школы. Необходимо сделать перерыв не менее двух часов, желательно на воздухе.

Выполняя домашние задания обязательно предусмотреть физкультпаузы не менее 10 мин после каждых 40-45 мин. занятий.

Принимать пищу следует в строго определённое время. Это способствует выработке условного рефлекса на приём пищи, а следовательно способствует лучшему пищеварению и усвояемости потребляемого продукта, что является само по себе залогом здоровья.

Сон — важнейшая составляющая режима дня. Важно ложиться и вставать в одно и то же время. Младшие школьники — не позднее 21 часа, средние — 22 часов, старшие — 23.

Домашнее задание: разработать свой режим дня.

2.11. Общешкольные мероприятия «Открытие Олимпийских игр в Сочи»

Сидорова И.С.
зам. директора по УМР,
Омельяненко Т.В., директор
МБОУ СОШ № 18 г. Ставрополя

Программа Дня 7 февраля 2014 года в МБОУ СОШ №18 г. Ставрополя

Цель: формирование гражданской позиции, солидарности, гордости за Отчизну.

Задачи:

- реализовать интеграцию образовательных областей в соответствии с требованиями ФГОС;
- использовать информационные ресурсы для пропаганды ЗОЖ;
- формировать компетенции по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.



Время	Клас с	Мероприятия	Место проведен ия	Ответств енные
8.30– 9.10	1абв	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»: Монтаж «Гимн Олимпиаде» История олимпийского движения (презентация) Видеофильм «Здоровый образ жизни» Частушки о спорте	Актальный зал	Петренко Т.В.
9.20-	2абв	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»:	Актальный	Морозов

10.00		Монтаж «Гимн Олимпиаде» История олимпийского движения (презентация) Загадки о здоровье и спорте Как быть здоровым? (презентация) Мультфильмы о здоровье, дружбе, спорте	зал	а Т.А.
10.10- 10.50	Забв	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»: Монтаж «Гимн Олимпиаде» История олимпийского движения (презентация) Акробатический этюд учащихся 3б класса Рассказ «будущих олимпийцев» - учащихся 3 классов о своих достижениях	Актовый зал	Кулиева Г.И.
11.10- 11.50	4б 5аб	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»: История олимпийского движения и современные зимние игры в Сочи (презентация) «Влияние спорта на ведение здорового образа жизни». Выступление «будущих олимпийцев» - учащихся 4-5 класса: - Ляшенко Элины - Тарарина Александра - Ярышева Сергея	Актовый зал	Асиновс кая М.Г.
12.10- 12.50	6аб 7а	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»: История олимпийских игр (презентация) Анкетирование «Здоровые дети – в здоровой семье» «Влияние физкультуры и спорта на ведение здорового образа жизни в моей семье». Выступление учащихся 6 класса (рассказ-презентация): - Ермоленко Ксении - Севостьяновой Екатерины	Актовый зал	Денисов а Л.Н.
13.00- 13.40	7б 8аб	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»: Олимпиада в Сочи (ролик-презентация) Выступление «будущего олимпийца» - участника летних олимпийских игр 2020 года по футболу, ученика 7 класса, Козыренко Дениса (ролик-презентация) Сбор пазлов: «Символика олимпиады в Сочи»	Актовый зал	Кузнецо ва М.В.
8.30- 9.10	9аб	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»: История олимпийских игр (монтаж- презентация) Ставропольские спортивные династии	Каб. 205	Казанов ская О.А.

		Рассказ «будущих олимпийцев» - учащихся 9 класса (фото презентация)		
8.30-9.10	10-11	Урок «Здоровые дети – в здоровой семье»: История олимпийских игр (монтаж-презентация) Ставропольские спортивные династии Рассказ «будущих олимпийцев» - учащихся 10-11 класса (фото презентация)	Каб. 203	Лебедев а С.Н.

2.12. Общешкольные мероприятия «Открытие Олимпийских игр в Сочи »

*Рябова Г.И., директор
МБОУ СОШ № 11 г.Невинномыска*

Цель: Популяция физической культуры, здорового образа жизни и привлечения школьников к систематическим занятиям спортом.

Воспитательные задачи:

- формировать умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- способствовать саморазвитию индивидуальных свойств личности;
- воспитывать чувства коллективизма, уважение друг к другу;
- проводить обмен опытом между педагогами, спортсменами, представителями общественности.

Оздоровительные задачи:

- формировать основы здорового образа жизни;
- содействовать укреплению здоровья школьников и педагогов;
- способствовать возникновению положительных эмоций в учебной, внеурочной и соревновательной деятельности.

Образовательные задачи:

- формировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры и спорта;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- совершенствовать умения и навыки в соревновательной деятельности.

Программа общешкольного мероприятия МБОУ СОШ № 11 г.Невинномыска, посвященная открытию Олимпийских игр «Сочи – 2014» построена таким образом, что на протяжении всего учебного дня логично сочетаются все формы урочной и внеурочной деятельности, направленные на формирование культуры здоровья, повышение уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

К организации мероприятия привлечена общественность, работники медицинских учреждений, тренеры-преподаватели спортивных школ, ветераны спорта и родители

(приложение 1).

Заключение

В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Все компоненты педагогической системы находятся в определенной иерархической зависимости и проявляются во взаимодействии в каждом конкретном акте учебной деятельности. Ее основой является организационно-управленческая деятельность, осуществляющая координацию действий всех субъектов, их мотивационно-целевых установок, планирование содержания педагогического процесса, а также оценивание результатов по выполнению поставленных целей и задач. Особенностью педагогической системы является ее коммуникативная природа, так как все взаимоотношения в данной системе строятся на основе построения определенных коммуникативных связей.

Поскольку рассматриваемая проблема ухудшения здоровья школьников, как было показано, носит системный характер, то борьба с этим явлением также должна базироваться на позициях системного подхода, захватывая и изменяя все звенья педагогической системы в соответствии с целями здоровьесбережения. Использование данного подхода оказалось продуктивным, так как оно позволяет воздействовать на все многочисленные первопричины ухудшения здоровья детей при обучении.

Важным компонентом рассматриваемой педагогической системы являются человеческие ресурсы — педагоги, специалисты, сами учащиеся и их родители, вступающие в определенные целевые взаимоотношения в ходе реализации деятельности педагогической системы.

Постановка и разработка подходов к решению такой системной проблемы, как сохранение и укрепление здоровья школьников, определяет необходимость привлечения к ней педагогических специалистов разных профилей, что также связано со значительными изменениями в деятельности ОУ, затрагивающими его различные функции. Опираясь в прогнозируемых изменениях на деятельность педагогов, нельзя не отметить, что их низкая компетентность в вопросах здоровьесберегающей деятельности, а также отсутствие понимания, что знания без сохранения здоровья не способствуют прогрессу учеников, заставляет обратиться и к другим методологическим основаниям, диктуемым педагогической аксиологией.

При проведении многолетних исследований личных и профессиональных ценностей педагогических работников различных категорий оказалось, что если в системе их личных ценностей категория «здоровье» в последние годы не только устойчиво присутствует, но и занимает высокое

ранговое место, то среди профессиональных ценностей она практически отсутствует. Таким образом, школьный педагог в своих ценностных позициях по-прежнему ориентирован только на профессиональные качества и на те знания, которые он должен предоставить ученику. Эта аксиологическая проблема, затрагивая учителя, не может не затрагивать ученика. И в этом контексте возникает еще один ее аспект, связанный с процессом формирования устойчивых ценностных ориентации на здоровье и здоровый образ жизни у учащихся в ходе реализации школьного воспитания. Поэтому одним из важнейших направлений работы является привлечение педагогов к решению проблемы формирования ценностных приоритетов здоровья, которые составляют основу культуры здоровья и здорового образа жизни, как у школьников, так и учителей.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни школьников составляют «Уроки здоровья» и комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, спортивно-оздоровительные и медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

В формировании знаний о здоровом образе жизни у школьника учитель может использовать различные активные группы форм и методов, используя их в построении учебно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

Источники и литература:

1. *Бондаревская, Е.В.* Аксиологический (ценностный) план рассмотрения воспитания и обучения // *Общая стратегия воспитания в образовательной системе России (к постановке проблемы): коллективная монография : в 2 кн. / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич; под общ. ред. И. А. Зимней. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2001. Кн. 1. С. 27-32.*
2. *Вишневецкий В. А.* Системный подход к организации оздоровительной работы в образовательном учреждении / В. А. Вишневецкий // *Теория и практика физической культуры, 2003, № 4. С. 39-44.*
3. Всеобщая Декларация прав человека // http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/declhr.shtml
4. *Гладышева, О.С.* Аксиологическо-компетентностный подход как социализирующий фактор в обучении школьников основам здорового образа жизни. Школьное образование и социальное взросление растущего человека: поиски и перспективы / О. С. Гладышева Е. В. Алексеева, И.Ю. Абросимова // *Материалы международной научно-практической конференции, 1-4 ноября 2006 года. М.- Новгород, 2006. С. 6-9.*
5. *Гладышева О.С.* Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся // *Методическое руководство. Н. Новгород. 2008.*
6. *Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А.* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М., 2009.
7. Закон Ставропольского края «Об образовании» № 72-кз от 30 июля 2013 года // <http://www.rg.ru/2013/08/26/stavropol-zakon72-reg-dok.html>
8. Конвенция о правах ребенка // <http://base.garant.ru/2540422/>
9. Национальная доктрина образования в Российской Федерации // <http://sincom.ru/content/reforma/index5.htm>
10. ООН на защите прав ребенка (Федеральный закон от 07.05.2013 г. № 75-ФЗ «О ратификации Факультативного протокола к Конвенции о правах ребенка, касающийся торговли детьми, детской проституции и порнографии») // *Образование в документах. № 6, 2013. С. 22-44.*
11. СЕ – инициатор Лансаротской конвенции (Федеральный закон от 07.05.2013 г. № 76-ФЗ «О ратификации Конвенцию Совета Европы о защите детей от сексуальной эксплуатации и сексуальных злоупотреблений») // *Образование в документах. № 6, 2013. С. 44-76.*
12. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. — М.: АРКТИ, 2003.
13. *Советова Е.В.* Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
14. Федеральный государственный образовательный стандарт // <http://standart.edu.ru>
15. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» //
<http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11**

**План мероприятий Дня здоровья, приуроченного к открытию
Олимпийских игр и проведению Всероссийского Урока «Здоровые
дети – в здоровой семье» (07.02.2014 года)**

Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!



№	Время проведения	Место проведения	Участники мероприятия	Тема занятия, внеклассного мероприятия	Форма и методы проведения	Межведомственно е взаимодействие при подготовке и проведении мероприятия	Ответственный педагог
Открытие Дня здоровья (присутствуют обучающиеся, их родители, педагоги школы, жители микрорайона, представители территориального совета микрорайона)							
В течение дня - индивидуальные консультации специалистов для родителей (законных представителей): детская поликлиника, педагоги-психологи из МБУЗ «Центр диагностики и консультирования»							
1	 08.30-09.10	Большой спортзал школы	Обучающиеся 1-11 классов (15 классов) 	«Олимпийский год не только для олимпийцев»	Тематическая линейка, приуроченная к открытию Олимпийских игр и параолимпийских игр, подведение итогов участия конкурсов в рамках Месячника здоровья	ДЮСШ «Шерстяник» Почетные граждане города	Учителя физической культуры: Панькова Н.В. Пушкова В.М. Тренеры ДЮСШ
2	В течение дня 	Вестибюль школы	Редколлегия школьного журнала «Большая перемена»	Тематический выпуск школьной газеты «Большая перемена» (тема «Здоровье»)	Презентация школьного периодического издания, посвященного пропаганде здоровья детей и взрослых	Общественные деятели	Остроумова Р.Ш., Члены Совета старшеклассников

Открытые Уроки здоровья (с приглашением гостей праздника)							
3	1 лента 09.20-10.00  09.20-10.00	Большой и малый спортзалы, тренажёрный зал	4а, б классы основная и подготовительная группы Девочки: формирование осанки (гимнастика) Мальчики: спортивные игры Спецгруппа, корректирующая гимнастика.	«Звонок на урок здоровья»	Урок физической культуры по методу растекания.	МБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» специалисты МБУЗ	Учителя физической культуры: Панькова Н.В. Пушкова В.М. Павлов Н.В.
4	 09.20-10.00		11 класс	«Морфий» (по произведению М.Булгакова)	Урок - конференция по литературе Электронная физминутка	Представители городской библиотеки	Учитель русского языка и литературы Фёдорова Ж.И.
5	 09.20-10.00		3а класс	Склонение имен существительных	Урок русского языка с элементами технологии «Песнезнайка»		Учитель начальных классов Извекова О.Г.
6	2 лента 10.20-11.00 		1 б класс	Урок обучения грамоте по теме "Звуки [х], [х'], буквы Х х.	Урок обучения грамоте с использованием методики Пальченко и Федоренко. В основе – тема Олимпийских игр.		Учитель начальных классов Долгополова В.А.

7	 10.20-11.00		2а класс	Вычитание однозначного числа из двузначного с переходом через разряд. (Математическая олимпиада)	Урок математики с элементами технологии «Песнезнайка» В основе – тема Олимпийских игр.		Учитель начальных классов Королёва Л.Н
7	 10.20-11.00		6а класс	Путешествие в страну десятичных чисел Электронная физминутка	Урок математики использованием здоровьесберегающих технологий. В основе – тема Олимпийских игр.		Учитель математики Проскуракова В.В.
Внеклассные мероприятия, посвящённые (с приглашением гостей праздника)							
8	 14.00	Тренажёрный зал	1 классы Родители 4 классов	За здоровье – всей семьёй	Родительский час в тренажёрном зале		Н.В. Панькова Родительский комитет
9	 13.00	Актальный зал школы	3а,3б, 4а,4б классы	О вреде курения. «Вдыхая – убиваешь себя, выдыхая – убиваешь окружающих»	Классный час	Представители детской поликлиники, инспектор по делам несовершеннолетних	Председатель управляющего совета О.В. Кучук, Учитель начальных классов С.Н. Самойленко
10	 13.00	Большой спортзал	Представители 5-11 классов	В мире большого тенниса.	Мастер-класс для обучающихся и гостей праздника	Тренер по теннису МБОУ ДОТ ДЮСШ «Рекорд» Миронов А.А.	Миронова Л.В., зам директора МБУЗ «Центр диагностики и консультирования»

1 1	 14.00	Большой спортзал	Представители 5-11 классов	Соревнования по настольному теннису между командами классов		Тренер по теннису МБОУ ДОТ ДЮСШ «Рекорд» Миронов А.А. Скалихин В.А., преподаватель физкультуры энерготехникума, г.Невинномысск	Учителя физической культуры: Павлов Н.В., Пушкова В.М. Классные руководители Тренеры ДЮСШ
1 2	 18.00	Большой спортзал	1-е классы, родители	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивный праздник с привлечением ведущих спортсменов города	Детский сад № 23, 10 ДЮСШ № 1	Учителя физкультуры: Панькова Н.В. Пушкова В.М.

