Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Ленинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Волгоградской области

**Обобщение опыта**

**Тема: Организационно - педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроке в рамках реализации ФГОС.**

Автор опыта:

учитель начальных классов

Растова Любовь Сергеевна

Ленинск 2014

**Введение**

Человек – высший продукт земной природы.

Человек – сложнейшая и тончайшая система.

Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации за 2004 г, 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60 – 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба. Фундаментом валеологии – науки о здоровье является знание нормальной физиологии и прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастной психологии, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты.

При этом должна быть преемственность валеологической педагогики, начиная с родителей, далее учителей и т.д. Основной задачей валеологической службы должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Решение этой проблемы тем более необходимо, что напряжение педагогического процесса продолжается длительное время (исторический отрезок) и приводит к хроническому истощению жизненных сил всех субъектов этих систем, влияющих в конечном итоге на состояние национального здоровья.

В России валеологии в последние годы уделяется много внимания, как в научной литературе, так и в работе различных съездов, конференций и форумов, посвященных оздоровлению населения; в школах вводится учебный предмет «Валеология», в ряде регионов страны в штатном расписании школ предусмотрена должность «педагог-валеолог-организатор»

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Отсюда вытекают проблема формирования здорового образа жизни младших школьников.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия формирования ЗОЖ у младших школьников на уроке.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятия «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ».
2. Раскрыть сущностные характеристики здорового образа жизни младших школьников.
3. Описать педагогические методы, приемы и формы обучения, способствующие формированию ЗОЖ у младших школьников.
4. Показать результативность опыта по реализации здоровьесберегающих технологий обучения.

База исследования: МОУ «Ленинская средняя общеобразовательная школа №1», 2 «Б» класс.

Практическая значимость опыта:

Данный опыт будет полезен учителям начальной школы, воспитателям ГПД.

**Глава I. Проблема формирования потребности в ЗОЖ в современной научной литературе**

**1.1 Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ»**

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

С.С.Боткин видел здоровье человека, прежде всего как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии.[[1]](#footnote-2)

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья “Охрана детского здоровья” отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против “алкогольного змия”.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов.

В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Не оправдано видение причин нездоровья лишь в плохом питании, загрязнении среды обитания и отсутствии надлежащей медицинской помощи. Гораздо большее значение для глобального нездоровья человечества имеет прогресс цивилизации, способствовавший “освобождению” человека от усилий над собой, что привело к разрушению защитных сил организма. Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. “Быть здоровым - это естественное стремление человека”, - пишет К. В. Динейка рассматривая в качестве главной задачи, стоящей перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья.[[2]](#footnote-3)

Первым шагом в этом направлении может служить выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье, здоровый образ жизни и болезнь. В первую очередь это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье - это общественное здоровье через 10 - 30 лет.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства.

Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, 1976; В.Х. Василенко, 1985; В.П. Казначеев, 1975; В.В. Николаева, 1991; В.М. Воробьев, 1995) в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие “здоровье индивида”.[[3]](#footnote-4)

Самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: "Здоровье есть гармония противоположно направленных сил". Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: “…состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По мнению С.В.Попова “Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации”.[[4]](#footnote-5)

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: “Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

Таким образом, из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.
4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Существуют разные подходы к определению понятия “образ жизни”.

Так, ряд авторов полагают, что образ жизни - это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека.[[5]](#footnote-6) Согласно Ю. П. Лисицыну, “образ жизни - определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей”.[[6]](#footnote-7) В данном случае образ жизни понимается как категория, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

В другом подходе понятие образ жизни рассматривается как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как “система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды”, где система взаимоотношений человека с самим собой представляет собой сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его.

Ю. П. Лисицын, опираясь на классификации образа жизни И.В. Бестужева-Лады и других отечественных социологов и философов, выделяет в образе жизни четыре категории: “... экономическую - ”уровень жизни”, социологическую - “качество жизни”, социально-психологическую - “стиль жизни” и социально-экономическую - “уклад жизни”.[[7]](#footnote-8) Уровень жизни или уровень благосостояния характеризует размер, а также структуру материальных и духовных потребностей, таким образом количественную, поддающуюся измерению сторону условий жизни. Под укладом жизни понимается порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого происходит жизнедеятельность людей. Стиль жизни относится к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности. Качество же жизни является оценкой качественной стороны условий жизни; это - показатель уровня комфорта, удовлетворенность работой, общением и т.п. Согласно Ю. П. Лисицыну, здоровье человека во многом зависит от стиля и уклада жизни.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

По определению К.Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности».

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

В западной и русской науке проблему здорового образа жизни затрагивали такие врачи и мыслители как Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Х. Де Руа, Ж. Ламетри, П. Ж Ж. Кабанис, М. Ломоносов, А. Радищев.[[8]](#footnote-9)

Б.Н.Чумаков охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями».[[9]](#footnote-10)

С.В. Попов выделяет биологические и социальные принципы ЗОЖ. Биологические принципы характеризуются следующим: образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным, аскетичным.

Социальные принципы предъявляют к образу жизни следующие требования: он должен быть эстетичным, нравственным волевым, самоограничительным.

Однако образ жизни людей не может быть одинаковым, так как все мы исходно различны. Известно, что здоровым считается такой образ жизни, который приводит человека к оптимальным продолжительности и качеству жизни. Это возможно только тогда, когда человек действительно заинтересован в своем здоровье и способен им управлять.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

**1.2 Основные условия здорового образа жизни младших школьников.**

В законе РФ «Об образовании» (ст. 2) среди принципов государственной политики в области образования первоочередным назван принцип гуманистического характера образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. В ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяется уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.[[10]](#footnote-11)

Однако исследования последних лет показывают, что около 30-35 % детей приходит в 1-ый класс с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья. Среди выпускников школ уже более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. Напрашивается вывод, что образовательные учреждения здоровье детям не прибавляют, а даже наоборот. Конечно, проблема охраны здоровья детей и подростков – проблема комплексная, и сводить все аспекты ее только к учебному заведению было бы неправильно. Но в то же время анализ структуры заболеваемости учащихся убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет число болезней дыхательных путей, патологий органов пищеварения, нарушение осанки, заболеваний глаз, пограничных нервно-психических расстройств. Подобные состояния здоровья не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда таких педагогических факторов, как:

* стрессовая тактика авторитарной педагогики;
* интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
* раннее начало дошкольного систематического обучения;
* несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
* недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
* массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* существенные недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.[[11]](#footnote-12)

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся является:

* формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;
* нормализация учебной нагрузки;
* подготовка и повышение квалификации педагогических кадров;
* разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;
* создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющие ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;
* создание системы и механизмов совместной деятельности школы и семьи по формированию культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

Как считает С.В.Попов, сложившаяся система школьного образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.[[12]](#footnote-13)

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что “знания” взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Привычки—это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.

Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Режим дня – одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Автор учения о динамическом стереотипе И. П. Павлов подчеркивал, что его создание - длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.[[13]](#footnote-14)

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятии), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы.

Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16-20 ч, и понижается ночью.

Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2—4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 ч. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим физическим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 ч (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены — в 2 ч ночи.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая—в 17—18 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильнее построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе.

Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма.

Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умение наладить правильный, рациональный режим дня.

**В табл. 1 и 2 предлагается приблизительный распорядок дня для школьников, занимающихся в разные смены.**

Таблица 1. Примерный распорядок дня школьников, занимающихся в 1-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, часы | Элементы режима дня |
| 7.00—7.05  7.05—7.15  7.15—7.20  7.20—7.45  7,45—8,00  8,00—13.30  13.30—14.30  14.30—15.00  15.00—16.30  16.30—18.30  18.30—19.30  19.30—21.00  21.00 | Подъем, уборка постели  Утренняя гимнастика  Умывание, закаливающие процедуры  Завтрак  Ходьба пешком в школу  Учебные занятия  Обед, прогулка на свежем воздухе  Послеобеденный отдых  Самоподготовка  Занятия в спортивной секции (3 – 5раз в неделю)  Прогулка на свежем воздухе, ужин  Культурно-развлекательная программа, чтение  Отбой  Ужин, отдых  Самоподготовка  Отбой |

Таблица 2. Примерный распорядок дня школьников, занимающихся во 2-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, часы | Элементы режима дня |
| 8.00—8.05  8.05—8.55  8.55—9.00  9.05—9.30  9.30—11,30  11.30—13.00  13.00—18.30  18.30 – 19.00  19.00—20.00  20.00—21.30  21.30 | Подъем, уборка постели  Утренняя зарядка Умывание, закаливающие процедуры  Завтрак  Самоподготовка  Занятия в спортивной секции (3—5 раз в неделю)  Обед, прогулки на свежем воздухе  Учебные занятия  Прогулка на свежем воздухе, ужин  Культурно-развлекательная программа  Чтение, подготовка ко сну  Отбой |

Помимо разумного распорядка дня выделим следующие составные части рационального образа жизни школьника, от соблюдения которых зависят успех в учебе и хорошее здоровье: гигиена умственного труда, правильное питание, сон, оптимальная двигательная активность, избавление от вредных привычек.**[[14]](#footnote-15)**

Следующий фактор здорового образа жизни – двигательный режим.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствие гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования старшеклассники вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков.[[15]](#footnote-16)

Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.[[16]](#footnote-17)

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.[[17]](#footnote-18)

Перейдем к следующему фактору здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме питания.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть то, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.[[18]](#footnote-19)

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами.

Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Современная наука достигла определенных успехов в изучении вопросов рационального питания. Хорошо известно, что его основу составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Витамины также являются необходимым компонентом питания. Витамины входят в состав ферментов, активизируют обмен веществ, повышают иммунитет человека, его умственную и физическую работоспособность. Большинство витаминов не синтезируется в организме, поэтому в необходимом количестве они должны поступать с пищей.

В организме школьников, регулярно занимающихся физическими упражнениями, при интенсивных физических нагрузках происходит некоторая потеря таких минеральных веществ, как цинк, медь и особенно железо. Поэтому необходимо увеличивать их потребление в питании.

Таким образом, в каждом доме, семье науке о питании должны следовать постоянно, ибо это один из главных факторов здоровья. Знание законов питания должно приобретаться с детства. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа - один из китов фундамента здорового человека.

Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. Практически всем известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву.[[19]](#footnote-20)

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

* постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
* систематичность (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);
* комплексность – закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
* учет индивидуальных особенностей при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании детей необходимо в первую очередь помнить, что у них каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне, должна доставлять радость и удовольствие. Положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения. Наилучшим способом достижения положительных эмоций при закаливании детей является введение в закаливающую процедуру элементов веселой игры. Привлечение детей к закаливанию служит пример родителей, отсюда понятна важность действенность пропаганды закаливания среди слоев населения.[[20]](#footnote-21)

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания, оно широко пропагандируется и практикуется во многих странах.

Следующий фактор здорового образа жизни – это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытье рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой, посещение бани, должно стать как средство закаливания (парная) и как средство активного отдыха.

Там, где отсутствует централизованное горячее водоснабжение, желательно использовать перед сном местные обливания теплой водой и ежедневное мытье ног. Необходимо ежедневно менять носки, чулки, колготки.

В руководстве по гигиене детей и подростков рекомендуется мыть голову 1-2 раза в 10 дней. К решению этого вопроса подходить нужно индивидуально и моющие средства для волос следует подбирать индивидуально, в зависимости от характера волос и личных вкусов.[[21]](#footnote-22)

Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Распространенный по всему миру кариес отрицательно сказывается на деятельность системы пищеварения, кариозные зубы являются местом скопления различных патогенных микроорганизмов.

Большинство стоматологов рекомендуют чистить зубы 2 раза в сутки – утром и вечером (утром – после завтрака). После каждого приема пищи желательно прополоскать рот слегка теплой водой, один раз в полгода следует осуществлять санацию полости рта.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания. Достижение этих требований может быть обеспечено использованием для одежды материалов с определенными физическими свойствами, такими как, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагопроводность, электризуемость.[[22]](#footnote-23)

Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой.

Подбирать обувь лучше всего точно по размеру: не слишком тесную, но и не на вырост. Тесная обувь причиняет боль, затрудняет походку, нарушает рост и форму стоп. Необходимо воспитывать у детей бережное отношение к одежде и обуви.

Гигиена умственного труда – следующий компонент здорового образа жизни. Можно выделить три вида умственной деятельности. К первому относится легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления, так как при ее выполнении психофизиологические механизмы функционируют с невысокой степенью напряжения.[[23]](#footnote-24)

Второй вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением», так как он характерен для труда операторов, диспетчеров. У школьников – это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык, В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5—2 ч.

К третьему виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При такого рода деятельности происходит наиболее активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания.

Знание приведенной классификации должно помочь школьникам правильно организовать свой учебный труд. Специалисты по гигиене умственного труда считают, что при оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5—2 ч, а при третьем виде умственной деятельности — через 40—50 мин.

Следует подчеркнуть, что мыслительные процессы в мозгу затухают медленно. Поэтому 5—10-минутные паузы, отводимые для отдыха, не нарушат эффективность последующего выполнения умственной работы, а только помогут восстановить энергию нейронов мозга.

Во время такого перерыва организму полезно давать физическую нагрузку в виде прогулки или небольшого комплекса гимнастических упражнений. Научными исследованиями доказана эффективность такого активного отдыха. Мышцы как бы «подзаряжают» мозг.

Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики -самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Учитывая вышеизложенное, напрашивается вывод, что, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.[[24]](#footnote-25)

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

**Глава II. Организационно – педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроке**

**1.Реализация здоровьесберегающих технологий.**

Перед начальной общеобразовательной школой сегодня стоят серьезные и важные проблемы:

- Организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся младших классов.

- Включение в образовательный процесс системы здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья обучающихся.

Именно в школьном возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно (либо даже невозможно) восполнить впоследствии.

К окончанию 4 класса многие дети приобретают ряд заболеваний, которые в дальнейшем переходят в хронические. Ученые отмечают, что первый скачок в увеличении числа ребят, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7 – 10 лет. Поэтому педагоги, медики и, конечно, родители задались вопросом, как сделать урок здоровьесберегающим?

Задача эта необычайно сложна и не имеет однозначного, причем быстрого решения. Лишь 2% учащихся начальной школы из 30% всех обучающихся, отметивших здоровье как ценность для жизни (по определению той же Всемирной организации здравоохранения), понимают, что *только здоровый человек может достичь своей цели в жизни.* Следовательно, четкого представления о сущности здоровья у детей нет.

Эти данные привели к *решению –* выбрать одним из направлений работы с детьми *сохранение и укрепление психофизического здоровья.*

Поставила  *цель:* обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на весь период обучения в школе.

Выделила *задачи:*

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;

- осознание школьником себя как ценности и ценности здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми;

- обучение ребенка различным приемам и методам сохранения и укрепления своего здоровья с целью самостоятельного применения их впоследствии.

Далее определила *принципы* здоровьесберегающего урока, направленные на укрепление физиологической и психологической стрессоустойчивости.

Это:

- принцип двигательной активности (разработка уроков в режиме двигательной активности – проведение большей части урока в свободной форме);

- принцип оздоровительного режима (организация обучения в режиме динамических поз: чередование сидения, стояния и передвижения по классу);

- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания (для формирования правильной осанки на уроке включаются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса; для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей формируется привычка правильно дышать через нос – глубоко, ровно, ритмично);

- принцип психологической комфортности (создание ситуации успеха, способствующей повышению самооценки учащихся, снижаются барьеры страха, формируется доверие к педагогу, развиваются доброжелательные взаимоотношения в классе);

- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребенка (при этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе);

- принцип профилактического эффекта (касается, в первую очередь, мировоззрения);

а) человек самодостаточен, в нем есть все необходимые для жизни, то есть здоровье в человеке заложено, его надо только сохранить;

б) человек посредством управления своей психикой способен влиять на состояние своего организма;

в) психическое здоровье первично (относительно физического).

Для реализации данных принципов выбрала и систематизировала педагогические *методы, приемы и формы обучения.*

Это:

1*. Комфортное начало и окончание урока,* что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

а) использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится», «Я справлюсь» и т. д.;

б) умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;

в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые отражают настроение на уроке.

Например:

**Организационный момент урока.**

*Учитель.*

- Ребята, давайте послушаем сами себя, какое настроение у нас сейчас. От того, какое у человека настроение, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

- Нарисуйте символ своего настроения. Если кто-то затрудняется подобрать такой символ, может воспользоваться цветовой гаммой:

* зеленый кружок – веселое, бодрое, жизнерадостное;
* красный кружок – неуверенное, беспокойное;
* серый кружок – тревожное, унылое, сердитое.

Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Даже, если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

2.Проведение на уроке разнообразных *валеологических пауз, дыхательной гимнасти, самомассажа, упражнений,* направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Ребята осваивают и затем самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

**Валеологическая пауза:**

Комплекс упражнений

1. И.п. – сидя за партой, руки за голову. 1-2 – руки вверх, потянуться; 3-4 – и.п.
2. И.п. – сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – и.п. То же влево.
3. И.п. – сидя за партой. 1-2 – встать, выпрямиться; 3-4 – и.п.
4. И.п. – сидя за партой. 1-2 – встать, руки к плечам. 1-2 – руки вверх; 3-4 – и.п.

**Дыхательная гимнастика:**

Например:

Упражнение «Часики»: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10 раз.

**Самомассаж:**

*Упражнение «Массаж точек мозга».*

При надавливании на определенные точки активизируется процесс поставки кислорода в мозг. От косточек ключиц примерно на 2 -3 см ниже находятся углубления. Надавливать на них большими пальцами. Можно большим пальцем правой руки надавливать на одну точку, а левую руку положить на живот ( с этого лучше начинать). На счет 8 делаем в одну сторону, затем в другую.

***Телесные упражнения.***

Например:

*«Перекрестное марширование».*  Нужно шагать, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположенной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями по противоположной ноге.

***Упражнения для развития мелкой моторики.***

Например:

*«Колечко».* Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и (последовательно) указательный, средний, безымянный и мизинец. (Упражнения нужно выполнять, начиная с указательного пальца, и в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.)

***Глазодвигательные упражнения.***

Например:

*«Горизонтальная восьмерка».* Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисуйте в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинайте с центра и следите глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключите язык, то есть рисуйте восьмерку не только пальцами, но и одновременно языком, хорошо выдвинутым изо рта, продолжая следить глазами за движением пальцев.

3. *Методика сенсорно – координаторных тренажей «Четыре угла» (по В.Ф. Базарному).*

Только у меня она называется «Четыре стороны».

Все упражнения выполняются в свободной позе: дети делают движения головой, глазами и туловищем в течение 1,5 – 2 минут. На четырех стенах кабинета фиксируются яркие изображения: картинки, схемы, слова, формулы, числа, фигуры, правила, сюжеты из сказок, пейзажи и т. д. Здесь присутствует важный эмоционально-мотивационный фактор, который повышает физическую и психическую активность детей на уроке.

Смотри урок обучения грамоте *(Приложение 1.)*

4*. Упорядочение системы домашних заданий,* их дозировка, выбор, творческий характер.

*(Эти методы помогают ребенку осознать, что у него, как и у любого человека, всегда есть право выбора.)* Объем домашних заданий и степень их сложности соизмеряю с возможностями каждого ученика. Предлагаю детям разноуровневые задания.

Например:

Домашнее задание:

Упр. 150, стр. 69 или упр. 153, стр.70 (по выбору)

Домашнее задание:

- Сформулируйте «Меры по охране воздуха»

- Попробуйте ответить на вопрос: «Какое участие в охране воздуха можем принять мы?»

*5. Опрос* только тех учащихся, которые желают отвечать (оценку ставить ученику только тогда, когда он хочет отвечать и, действительно, знает материал урока).

На уроке спрашиваю только тех учеников, которые поднимают руку. А руку поднимают почти все, потому что хотят отвечать.

6.*Каждый здоровьесберегающий урок* должен обязательно включать работу с телом, душой и разумом детей и учителя.

*Очень важно постоянно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья. Заботясь о нравственном здоровье своих учеников, включаю в содержание уроков упражнения на релаксацию.*

Например:

*«Путешествие на облаке»*. Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните … Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

7.Включение в содержание уроков *«анатомических диктантов», упражнений, текстовых задач, заданий,* связанных с изучением своего собственного здоровья.

*.* **Анатомический диктант**.

«Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная».

Предложить детям ощупать свои кости. Они легко находят фаланги, а самые любознательные обнаруживают кости и внутри ладони.

- Здесь тоже фаланги?

- Каждый человек имеет свое имя. Так и каждая кость скелета имеет свое название. Кости ладони в медицине называют пястными.

**Задача.**

Позвоночник состоит из 33 позвонков, из них 7 шейных, грудных - на 5 больше, поясничных и крестцовых – поровну, копчиковых – в 3 раза меньше, чем грудных.

- Сколько у человека грудных позвонков?

Ответ: 7+5=12. Грудных позвонков – 12.

- Сколько у человека копчиковых позвонков?

Ответ: 12:3=4. Копчиковых позвонков – 4.

- Сколько у человека поясничных позвонков?

Ответ: 7+12+4=23; 33 – 23=10; 10:2=5. У человека 5 поясничных позвонков.

- Сколько у человека крестцовых позвонков?

Ответ: столько же, сколько и поясничных, т. е. 5 позвонков.

*8. Личный пример учителя.*

*(Благодаря позитивному примеру учителя дети овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, принятия иной точки зрения; умением слышать и слушать, умением понять другого человека, что помогает развитию коммуникативных навыков, толерантности.)*

Придерживаюсь психогигиенических взаимоотношений учителя с учеником:

- спокойное общение;

- обращение к ребенку по имени;

- не провоцирую стрессовые ситуации;

- задавая вопрос, жду не менее 10 с, давая время подумать;

- хвалю при всех, делаю замечания - наедине.

9. *Организация саморефлексии.*

Каждый день начинается и заканчивается фиксацией на специальном месте «настроения» состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе урока. Умело проведенная рефлексия дает возможность понять следующее: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало и что могут использовать впоследствии в жизни.

Например:

**Организационный момент.**

У детей на парте эмблемы настроения (по 3 шт.)

*Учитель.* Дети, поделитесь , пожалуйста, со мной своим настроением  *(ребята поднимают эмблемы настроения).*

- А для работы, как вы думаете, какой настрой лучше выбрать?

**Рефлексия.**

**-** Оцените свое участие на уроке с помощью эмблем.

10.*Игровые методы психокоррекции –* это игры на всех этапах урока, когда выполнена учебная программа, а именно игры на:

- развитие внимания (активного, произвольного);

- развитие памяти и восприятия, наблюдательности;

- развитие творческого воображения;

- развитие речи и мышления.

Например:

**1) Игра с мячом.**

Учитель.

- Я называю слово и бросаю мяч кому-то из вас. Вы задаете к слову вопрос и возвращаете мяч мне.

**2) Игра «Добрые слова»**

Работа в группах. Группы выбирают ведущих. Ведущий берет клубок ниток и начинает игру. Каждый участник, оставляя часть ниток у себя, передает клубок следующему участнику и говорит ему добрые слова. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг.

*Учитель.*

Ваша ниточка образовала круг, объединила вас в единое целое. А теперь скажите, вам приятно было слышать добрые слова, пожелания, комплименты? Что вы чувствовали? *(Улучшается настроение, становится радостно, приятно на душе.)*

Сейчас вы убедились, что доброе слово имеет волшебную силу. Какой вы можете сделать вывод?

*Вывод.* Каждый день надо начинать с улыбки и добрых слов. Чаще говорить друг другу комплименты. Дарить добрые слова не только близким и родным людям, но и незнакомым.

Учитывая то обстоятельство, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока и поэтому придерживаюсь следующей *формы организации деятельности* учащихся на уроках:

- работа в парах;

- работа в группах;

- использование элементов игры в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников;

- хлопанье в ладоши;

- использование сигнальных карточек различного цвета;

- деятельность с элементами соревнований.

Смотри :

Урок обучения грамоте  *(Приложение 1.)*

Урок русского языка *(Приложение 2.)*

Урок окружающего мира (*Приложение 3.)*

Задача охраны и укрепления здоровья обучающихся решается посредством систематической работы, обеспечивающий благоприятный режим, за счет следующего:

- рационального нормирования учебной нагрузки (грамотно построенное расписание занятий и расписание нетрадиционных уроков в адаптационный период у первоклассников);

- проведения динамических перемен, организации подвижных игр развивающего и воспитывающего характера;

- организации работы групп продленного дня и в соответствии со всеми режимными моментами;

- организации полноценного горячего питания школьников;

- усовершенствования уроков физкультуры;

- организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований на свежем воздухе, а также спортивных часов и прогулок во время пребывания обучающихся в ГПД;

- организации внеклассной работы с обучающимися с использованием приемов здоровьесберегающих технологий (уроки и праздники здоровья, классные и школьные мероприятия: встречи с врачами, специалистами, содержание которых отвечает всем требованиям в решении вопросов здоровьесбережения;

- организации работы с родителями (тематические родительские собрания, совместные праздники, конкурсы, походы, поездки, спортивные мероприятия др.);

- применения на уроках и дома правильно подобранных упражнений мышечной релаксации, по снятию утомляемости глаз, выправлению осанки, снятию физической нагрузки др.;

- пропаганды здорового образа жизни, культуры здоровья.

Предложенная система работы позволяет рационально чередовать учебный труд с отдыхом, учебные занятия с физическим развитием, корректировать нагрузку и поддерживать работоспособность младших школьников на протяжении всего учебного дня.

**2. Результативность опыта.**

Данный опыт по реализации здоровьесберегающих технологий обучения помог мне достигнуть таких параметров **результативности** как:

* снижение заболеваемости среди детей;

Как показывает опыт наблюдения, в 1-ом классе дети часто болели. В I четверти было пропущено 59 дней, во II четверти – 84 дня, в III четверти – 62 дня, в IV четверти – 52 дня. Во 2-ом классе в I четверти пропущено 48 дней, во II четверти – 37 дней, в III четверти – 32 дня. Дети стали болеть меньше.

* повышение качества обучения;

На конец III четверти успеваемость в классе такова:

успевают на «5» - 3 ученика;

на «5» и «4» - 14 учеников;

на «4» и «3» - 9 учеников.

По моим наблюдениям дети стали лучше читать, лучше результаты контрольных и проверочных работ, поэтому, я думаю на конец IV четверти успеваемость повысится.

* создание сплоченного коллектива учащихся и развитие коммуникативных навыков;

На основе наблюдений и бесед с родителями выяснила, что дети стали более доброжелательными по отношению к одноклассникам, к родным и близким. В классе исчезли случаи драк. Сильные развитые ребята класса стали защищать более слабых детей от старшеклассников; проявлять заботу о девочках, об учительнице.

* положительная динамика в достижении ремиссии хронических заболеваний;

В классе есть дети с хроническими заболеваниями органов дыхания. В результате использования описанных методов, приемов и форм обучения, уменьшились случаи обострения данных хронических заболеваний.

* принятие учащимися здорового образа жизни как основной необходимости.

В первом классе детям была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление представлений детей о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. В итоге получили следующие результаты:

Анкета

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащих-ся | Число % |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Нужно заниматься спортом | 6 | 23% |
| 2 | Нужно закаляться | 6 | 23% |
| 3 | Есть фрукты, овощи | 6 | 23% |
| 4 | Нужно не болеть | 4 | 15% |
| 5 | Быть здоровым | 4 | 15% |
| 2 | Что ты знаешь о своем здоровье? | 1 | Мое здоровье: отличное | 14 | 55% |
| 2 | Не очень хорошее: часто болит голова | 6 | 30% |
| 3 | Удовлетворительное | 4 | 15% |
| 3 | Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят | 1 | Ничего не беспокоит | 15 | 58% |
| 2 | Постоянно болею | 1 | 4% |
| 3 | Простуда | 10 | 38% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? | 1 | Пропусков нет | 17 | 65% |
| 2 | Пропуски каждый месяц | 7 | 27% |
| 3 | Пропуски каждую неделю | 2 | 8% |
| 5 | Делаешь ли ты утром физическую зарядку? | 1 | Нет | 7 | 27% |
| 2 | Да | 12 | 46% |
| 3 | Иногда | 7 | 27% |
| 6 | Как ты занимаешься на уроках физкультуры? | 1 | С полной отдачей | 17 | 65% |
| 2 | Лишь бы не ругали | 5 | 19% |
| 3 | Без желания | 4 | 15% |
| 7 | Занимаешься ли ты спортом? | 1 | В спортивной школе | 7 | 27% |
| 2 | В других учреждениях | 6 | 23% |
| 3 | В школьной секции | 7 | 27% |
| 4 | Нигде | 6 | 23% |
| 8 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Очень устаю | 3 | 11% |
| 2 | Всегда | 1 | 4% |
| 3 | Иногда | 17 | 65% |
| 4 | Не очень устаю | 5 | 20% |

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

Понятия о «ЗОЖ» у учащихся отождествлено с понятием «здоровье», причем 23 % учащихся считают, ЗОЖ – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья, это говорит о том, что они неправильно понимают, что входит в содержание понятия «ЗОЖ». То же самое можно сказать и о 15 % учащихся, которые считают, что ЗОЖ – «нужно быть здоровым». Но 69 % учащихся имеют элементарные представления о ЗОЖ, они называют некоторые компоненты ЗОЖ – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы и фрагментарны.

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся не адекватное: 62 % учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 23 % учащихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 15 % считают, что у них здоровье «удовлетворительное». Других – 38 % часто беспокоят вирусные заболевания (грипп, ОРЗ, насморк).

К занятиям на уроках физкультуры учащиеся относятся положительно, 46 % детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 77 % учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (танцы, теннис).

Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего лишь 46 % учащихся делают по утрам зарядку каждый день, а 27 % - лишь иногда, также 27 % учащихся зарядку не делают совсем.

Для выявления изменения представлений детей о ЗОЖ, их видение собственного ЗОЖ, включая и стремление к ЗОЖ я еще раз предложила им анкету «Я и мое здоровье» в конце 2-ого класса.

В результате обработки ответов учащихся на вопросы анкеты получается следующая таблица.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащихся | Число проце-нтов |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Когда человек делает все для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. | 15 | 58% |
| 2 | Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым. | 11 | 42% |
| 2 | Что ты знаешь о свое здоровье? | 1 | Мое здоровье отличное. | 8 | 31% |
| 2 | Удовлетворительное. | 16 | 61% |
| 3 | Не очень хорошее. | 2 | 8% |
| 3 | Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят? | 1 | Ничего не беспокоит. | 15 | 58% |
| 2 | Болит голова. | 5 | 19% |
| 3 | Другие болезни. | 6 | 23% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по причине болезни? | 1 | Пропуски каждую неделю. | 2 | 8% |
| 2 | Пропуски каждый месяц. | 7 | 27% |
| 3 | Пропусков нет. | 17 | 65% |
| 5 | Делаешь ли ты утром физическую зарядку? | 1 | Да. | 18 | 69% |
| 2 | Нет. | -- | -- |
| 3 | Иногда. | 9 | 31% |
| 6 | Занимаешься ли ты на уроке физкультуры? | 1 | С полной отдачей. | 25 | 96% |
| 2 | Без желания. | -- | -- |
| 3 | Не занимаюсь. | 1 | 4% |
| 7 | Занимаешься ли спортом? | 1 | Хожу на танцы. | 11 | 42% |
| 2 | Различные виды спорта. | 13 | 51% |
| 3 | Не занимаюсь. | 2 | 8% |
| 8 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Всегда. | 2 | 8% |
| 2 | Иногда. | 7 | 27% |
| 3 | Нет. | 17 | 65% |

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: валеологизация учебного процесса учащихся класса принесла положительные результаты по формированию у детей ЗОЖ, привела к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о ЗОЖ, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья. Так, в исследуемом классе практически все учащиеся (96 %) занимаются на уроке физкультуры с полной отдачей, а также нет таких учащихся, которые совсем не делают зарядку по утрам, тогда как в начале нашего исследования таких учащихся было 35 %. Это говорит о том, что большинство учащихся класса прилагают все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить свое здоровье. Их усилия имеют положительные результаты: 58 % учащихся не беспокоят часто болезни, лишь у 19 % иногда болит голова, 65 % учащихся не имеют пропусков занятий по болезням.

Необходимо заметить, что валеологизация учебного процесса, включающая формирование положительных эмоций и снятие напряжения во время учебных занятий, оказала благоприятное влияние на здоровье учащихся: 65 % детей не чувствуют после уроков усталости и лишь 27 % устают иногда.

**Заключение**

В данной работе решался ряд задач:

1. Рассмотреть понятия «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ».
2. Раскрыть сущностные характеристики здорового образа жизни младших школьников.
3. Описать педагогические методы, приемы и формы обучения, способствующие формированию ЗОЖ у младших школьников.
4. Показать результативность опыта по реализации здоровьесберегающих технологий обучения.

Решая 1-ую задачу, мы выяснили сущность понятия «ЗОЖ». Под ним мы понимаем типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Решая 2-ую задачу, мы охарактеризовали основные факторы ЗОЖ младших школьников. Это:

- рациональный режим дня;

* отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции.

Решая 3-ью задачу, мы описали опыт работы по реализиции

здоровьесберегающих технологий обучения.

Решая 4-ую задачу, мы показали параметры результативности, которые помог нам достигнуть данный опыт.

**Литература**

Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 17

Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 4

Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990. с. 154

Березин И.П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990. с. 354

Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5. с. 79

Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3.с. 247

Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 422

Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986. с. 75

Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986. с. 258

Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995. с. 69

Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991 с. 57

Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991 с. 98

Закон РФ «Об образовании» // Школа 1996. - № 3. с. 7

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «ВАКО» 2004

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. Москва «ВАКО» 2007

Коростель Н.Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995

Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. – М., «Педагогика», 1988. с. 114

Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982 с. 139

Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с с. 149

Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. – М., «Педагогика», 1988. с. 114

Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 187

Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 269

Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 1994, с. 132-133

Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 136

Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 164

Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. №5. с.6.

Феоктистова В. Ф. К здоровью через движение. Волгоград

Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии. Волгоград.

Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997. с. 213

Шабунин А. В. Лесгафт в Петербурге. – Л., 1989. с. 11

**Информационно – справочные сведения об опыте:**

**1.Тема опыта:**  Организационно –педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроке в рамках реализации ФГОС.

**2.Автор опыта:** Растова Любовь Сергеевна, учитель начальных классов

МКОУ «Ленинская средняя общеобразовательная школа №1»

**3.Место функционирования опыта:** 404620, Волгоградская область,

г. Ленинск, ул. К. Либкнехта, д.132.

**4.Новизна опыта:** исследовательский

**5.Длительность фукционирования опыта:** с 2012 года.

**6.Опыт представлен материалами:** а) Настоящим описанием;

б) Следующими приложениями: Приложение 1 – Урок обучения грамоте «Твердые согласные «ж» и «ш».

Сочетания «жи», «ши».

Методика сенсорно-

координаторных тренажей. Приложение 2 – Урок русского языка «Разделительные ь и ъ».

Приложение 3 – Урок окружающего мира «Воздух и его охрана».

Приложение 4 – Комплекс упражнений для снятия физического

напряжения и усталости на уроках.

Приложение 5 – Дыхательная гимнастика.

Приложение 6 – Фрагменты уроков обучения грамоте в 1 классе.

Приложени 7 – Вставки о здоровье на уроках.

Приложение 8 – Динамическая перемена.

Приложение 9 – Анкета для учащихся «Я и мое здоровье»

Приложение 10 – Родительское собрание во 2-ом классе «Режим дня в

жизни школьника».

***Приложение 1***

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Ленинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Волгоградской области

**Урок №1**

Открытый урок по обучению грамоте

на районном семинаре

учителей начальных классов

Тема: ***Твердые согласные «ж» и «ш».***

***Сочетания «жи», «ши».***

***Методика сенсорно – координаторных***

***тренажей.***

***Система Л. В. Занкова.***

Учитель: Растова Любовь Сергеевна

Класс: 1 «Б»

г. Ленинск 2012 г.

**Урок обучения грамоте.**

**Тема:** Твердые согласные «ж» и «ш». Сочетания «жи» и «ши».

**Цели:**

учить сравнивать звуки, давать им характеристику, различать буквы; сформулировать правило написания сочетаний «жи» и «ши», учить читать текст по ролям, находить главную мысль текста; развивать память, внимание, сообразительность; формировать положительную мотивацию учения; воспитывать чувство дружбы и товарищества, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Оборудование:** пластмассовые буквы; магнитные буквы; таблички с парными согласными буквами прикреплены на занавески в классе; таблички:

ПОД – ШИ - ВКА

НА – ШИ - ВКА

прикреплены на шкафы в кабинете, схема предложения прикреплена на заднюю стену кабинета.

Перед каждым учеником на столе лежат картинки – солнышко и тучка.

**I.Организационный момент.**

- Ребята, давайте послушаем сами себя, какое настроение у нас сейчас. Позволит ли ваше настроение преодолеть все трудности на нашем уроке?

- У вас на столе лежит изображение солнышка и тучки. Посмотрите, какая из картинок отражает ваше настроение. Выберите ее, покажите.

-Я думаю, у кого настроение не очень хорошее, мы вместе постараемся его исправить.

- Для создания рабочей обстановки дайте выполним упражнение для восстановления дыхания: задуть одну свечу, пять свечей.

-Создадим хороший эмоциональный настрой: улыбнитесь, пожмите друг другу руку, пожелайте удачи.

**II. Повторение пройденного.**

-Ребята, вы любите играть?

-Мы сегодня весь урок будем играть.

1) Игра: «Угадай букву».

Узнать на ощупь букву и дать характеристику звукам. (4 ученика вызываю к доске. У них руки за спиной. Получают пластмассовые буквы – И Л Ы Ж)

**И** – это буква «и», ею обозначается гласный звук «и», он обозначает мягкость согласных звуков.

**Л** – это буква «эль», ею обозначается звонкий твердый согласный звук «л» и звонкий мягкий согласный звук «л`»

**Ы** – это буква «ы», ею обозначается гласный звук «ы», он обозначает твердость согласных звуков.

**Ж** – это буква «же», ею обозначается шипящий твердый согласный

звук «ж».

- Все ребята молодцы, правильно угадали букву и дали точную характеристику звукам.

2) Продолжаем играть с буквами.

- Посмотрите на доску.

**БП** **ВФ** **ГК** **ДТ** **ЖШ** **ЗС** **Й Н Р Л М** (магнитные буквы)

- На какие 2 группы можно разделить изученные согласные буквы?

(парные и непарные согласные).

- Соедините между собой дугой парные согласные.

- Какая пара согласных отличается от других пар? Чем? ((ЖШ)

(буквы «же» и «ша» обозначают только твердые согласные звуки. Они шипящие.)

**III. Постановка цели урока.**

- Итак, ребята, кто из вас догадался, о чем мы сегодня будем говорить на уроке?

(О твердых согласных звуках «ж» и «ш»)

- А сейчас поверните голову налево. Повторим еще раз парные согласные звуки, чтобы лучше их запомнить.

(На занавеске прикреплены иголочками таблички с парными согласными буквами).

- Итак, нас сегодня интересует пара ЖШ.

- А с какой гласной буквой никогда рядом не стоят согласные «же» и «ша»?

- А почему?

**IV. Открытие новых знаний.**

- Сейчас я вам расскажу грамматическую сказку.

«Как поссорились Ж и Ш с Ы»

Жили – были на свете шипящие буквы «же» и «ша», а неподалеку жили гласные буквы а, и, у, ы.

Жили очень дружно. И вот однажды решили буквы поиграть в прятки. Выпало водить шипящим, остальные побежали прятаться. Сидят буквы в потайных местах, ждут, когда их искать будут. Шипящие во все щели заглянули, хорошо ищут, шуршат кругом – нашли уже многих. Вот только никак не могут найти гласную Ы. Искали, искали, с ног сбились – до вечера проискали. И вот спотыкаясь, обиженные, усталые и голодные решили пойти домой. Проходят мимо соседнего домика и видят, как Ы как ни в чем не бывало сидит, смеется, телевизор смотрит, чай пьет с пряниками. Обиделись шипящие, с тех пор у них и дружба врозь. Никогда не стоят вместе.

- Правильно ли поступили шипящие «же» и «ша», что не стали дружить с буквой Ы?

(Дружить надо со всеми, и букву Ы надо было простить)

- Какой вывод можно сделать из этой сказки?

- Ну а теперь давайте попробуем сформулировать правило о сочетаниях «жи» и «ши».

**Запомните!**

В сочетаниях «ЖИ – ШИ»

Только «И» всегда пиши.

**Физкультминутка** Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

Мы устали не на шутку,

Начинаем физминутку.

Руки вверх, потом вперед,

А потом наоборот.

А потом мы наклонились,

Потянулись, распрямились,

Как солдаты мы шагаем

1, 2, 3, 4, 5.

Сели тихо, ноги вместе,

Руки полочкой на стол –

Продолжаем разговор.

**V.** **Закрепление изученного.**

- Продолжаем играть.

1) Составление слогов с буквой «и».

На доске:

Ж Ш

С В

Р И Б

- Составьте и прочитайте слоги.

-Почему в слогах «жи» и «ши» согласные «ж» и «ш» обозначены синим цветом, ведь звук «и» обозначает мягкость согласных звуков.

(«ж» и «ш» всегда твердые и когда мы произносим слоги «жи» и «ши», то слышится «ы».)

- А как будем писать слоги «жи» и «ши»?

Молодцы, ребята, прекрасно справились с этим заданием.

2) Работа с учебником (стр. 72 «Азбука» Нечаевой).

а) Игра «Разгадай ребус».

Работа в парах. Напечатать слова – отгадки. Объяснить их написание.

- Кто не может разгадать 2-ой и 3-ий ребусы, поверните голову направо.

На шкафах висят таблички – подсказки:

ПОД – ШИ -ВКА ВВКА

НА – ШИ - ВКА

Проверка:

- Какие слова напечатали?

- Какие сочетания есть в словах?

- Как вы их напечатали?

- Какое правило надо помнить всегда?

**Физкультминутка**

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вздохните и выдохните. Я приглашаю вас попутешествовать на ковре – самолете. Мы садимся на волшебный ковер – самолет, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая, ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер – самолет начинает снижение и приземляется в нашем классе *(пауза)*… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

б) Работа с текстом.

Текст читает учитель.

- Почему Максимка так спросил?

- Какие слова в тексте похожи?

- Чем они похожи?

- Как называется эта часть слова?

- А значение у этих слов одинаковое? Какое?

- Как называются такие слова?

- Прочитаем эти слова все вместе хором.

- Какое правило надо помнить при написании этих слов?

в) Прочитаем пословицы, которые напечатаны после текста.

(Каждую пословицу читает один ученик)

- Как ты ее понимаешь? Объясни. Какая пословица подходит к тексту? Почему?

- А сейчас повернулись все назад.

- Что вы видите на задней стене?

- Какая пословица подходит к этой схеме?

- Почему?

- Какое правило надо помнить, записывая эту пословицу?

г) Чтение текста по ролям.

-Повернулись все лицом к доске. Вернемся к нашему тексту. Попробуем прочитать его по ролям.

- Сколько человек нужно для чтения текста по ролям? (3)

3 человека выходят к доске.

- Кто из ребят лучше всех исполнил свою роль?

**VI.Рефлексия.**

- Как вам работалось сегодня на уроке?

- Что понравилось?

- Какое правило мы сформулировали на уроке?

- Что вы сегодня расскажите маме о нашем уроке?

***Приложение 2***

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Ленинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Волгоградской области

**Урок №2**

**Урок русского языка во 2 классе**

**Система Л.В.Занкова**

Тема: ***Разделительные ъ и ь.***

Учитель: Растова Любовь Сергеевна

г. Ленинск 2013

**Тема:** Разделительные ъ и ь.

**Цели:**

* формировать у учащихся представление об употреблении разделительных ъ и ь и правописании слов с ними;
* развивать внимание, наблюдательность;
* воспитывать старание, прилежание, бережное отношение к своему здоровью.

**Ход урока.**

I.Организация класса

*Тренинг – настрой в начале урока.*

Громко прозвенел звонок –

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки широко открыты.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

(Слова произносятся негромко, но быстро)

ll.Словарно-орфографическая работа

-Ребята, на каждом уроке русского языка мы с вами пишем словарные слова.

-А для чего нам это нужно?

**Слайд №1**



-Найдите связь между словами в парах.

-Какое слово нужно поставить вместо вопроса?

-Что общего между вторыми словами каждой пары? (У них у всех на конце ь)

-Прежде чем записать слова, выполним упражнение для развития мышц рук, которые помогут красивее писать. (*Выполнение упражнений «Колечко» и «Скалочка», см. Приложение 1.)*

-Запишите в тетрадь вторые слова каждой пары и подчеркните в них ь и согласную перед ним.

lll.Постановка цели урока.

Итак, ребята, кто из вас догадался, о чём мы будем говорить сегодня на уроке? (О ь )

-А что мы уже знаем о ь ?

-Какую роль играет ь в записанных словах? (ь – показатель мягкости согласных)

-Где пишется в словах ь , обозначающий мягкость согласных?

**Слайд №2**

****

lV.Работа над темой.

-Какую ещё важную роль играет ь в словах?

-Нам предстоит сложная и интересная работа, подготовимся к ней. Выполним массаж точек мозга, упражнение для концентрации внимания «Горизонтальная восьмерка» *(см. Приложение2)*

-Выполните такое задание:

-Записать одним словом с ь в середине.

1) Снежная буря. (вьюга)

2) Домики для пчёл. (ульи)

3) Мать, отец, дети. (семья)

4) Орудие для охоты. (ружьё)

5) Ягоды, сваренные в сахаре. (варенье)

Проверьте, правильно ли вы написали слова.

**Слайд №3**

******

-Подчеркните в словах ь и букву, стоящую после него.

-Попробуйте закрыть ь в этих словах и прочитать их.

-Что заметили? (Согласный сливается с гласным)

-Какую же роль играет ь в словах?

-Перед какими буквами пишется разделительный ь ? (е, ё, и, ю я, )

Попробуем сформулировать правило о разделительном ь.

**Слайд №4**



Устно определите количество звуков и букв в словах из словарной работы и задания №1.

-Что заметили? (Если ь обозначает мягкость, то звуков меньше, а если он разделительный, то звуков и букв одинаковое количество)

-Почему? (Буквы е, ё, ю., я после разделительного ь обозначают 2 звука, только и не имеет 2 звука)

**Физкультминутка**

Я буду произносить слова. Если в них есть ь, вы приседаете. Если произнесу слово без ь, хлопаете в ладоши.

Слова: счастье, съезд, льётся, вьётся, отъезд, съел, перья, листья, стулья.

-Что заметили в словах без ь? (В словах есть ъ)

-Какую роль играет ъ в словах? (Он является разделительным)

-Где нужно писать ъ в словах?

**Игра «Составь слова»**

с на

в ехал от у ехал за

под об по

Запишите получившиеся слова.

Проверьте себя.

**Слайд№5**

****

-Что заметили? (В одних словах пишется ъ, а в других не пишется)

-Почему?

-Выделите общую часть в словах.

-Как она называется? (Корень)

-Как называется часть, которая находится перед корнем? (Приставка)

-Выделите приставки в словах.

-Подчеркните буквы, которые стоят перед ъ и после него.

-На гласный или согласный оканчиваются приставки?

-Какие буквы пишутся после ъ?

-Какой вывод можно сделать? Когда нужно писать разделительный ъ?

**Слайд№6**

****

-Что можно сказать о количестве звуков и букв в словах с разделительным ъ? (Количество звуков и букв одинаковое)

-Но почему? Ведь твёрдый знак не имеет звука. (Потому что гласные, которые стоят после твёрдого знака, обозначают 2 звука)

**Релаксация «Дирижер».** *(см. Приложение 3.)*

V. Работа с учебником

Упражнение 148

-Самостоятельно выполняете упражнение, затем меняетесь тетрадями и проверяете друг у друга.

-Какие ошибки вы нашли у своих товарищей?

Vl Рефлексия

-Как вам работалось сегодня на уроке?

-Интересно ли было? Почему?

-Что узнали о ь и ъ?

-Все ли ребята могут правильно писать слова с разделительными ь и ъ?

На следующем уроке мы продолжим разговор по этой теме.

VII.Самооценка

На листках:

Работал(а) в полную силу

Работал(а) хорошо

Мог(ла) работать лучше

*Карточки разного цвета: зеленый, синий, красный*

Домашнее задание

Упр. 150 стр. 69 или упр. 153 стр. 70 (по выбору)

**Приложения**

Приложение 1

* *Упражнение «Колечко».*

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнение выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

* *Упражнение «Скалочка» ( 10-15 с.)*

- Покатать ручку между ладонями.

- Покатать ручку между большим и указательным пальцам

Приложение 2

* *Упражнение «Массаж точек мозга».*

При надавливании на определенные точки активизируется процесс поставки кислорода в мозг. От косточек ключиц примерно на 2 -3 см ниже находятся углубления. Надавливать на них большими пальцами. Можно большим пальцем правой руки надавливать на одну точку, а левую руку положить на живот ( с этого лучше начинать). На счет 8 делаем в одну сторону, затем в другую.

* *Упражнение «Горизонтальная восьмерка».*

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисуйте в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинайте с центра и следите глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы Затем подключите язык, то есть рисуйте восьмерку не только пальцами, но и синхронно языком, хорошо выдвинутым изо рта, продолжая следить глазами за движением пальцев.

Приложение 3

* *Релаксация «Дирижер».*

*Учитель.* Встаньте ,потянитесь, приготовьтесь слушать музыку. Мы послушаем музыкальный фрагмент из произведения П. И.Чайковского «Вальс цветов». Сейчас будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. (*Включается музыка.)*

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все звучащие инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

***Приложение 3***

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Ленинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Волгоградской области

**Урок окружающего мира во 2 классе**

**Система Л.В. Занкова**

Тема***: Воздух и его охрана.***

Учитель: Растова Любовь Сергеевна

г. Ленинск 2013

**Тема: *Воздух и его охрана***

**Цели:**

**-** расширить знания учащихся о свойствах воздуха и его значении в жизни человека; выявить источники загрязнения воздуха в нашем городе и выработать меры по охране воздуха;

- создать условия ощущения радости у детей в процессе обучения с помощью выполнения кинезиологических упражнений, эффективных для сохранения и укрепления здоровья;

- развивать мышление, речь, творческие способности, культуру здоровья, сотрудничать в групповой и парной деятельности.

**Ход урока**

**I. Организационный момент.**

*Учитель.* Дети,поделитесь, пожалуйста, со мной своим настроением *(ребята поднимают эмблемы настроения).*

- А для работы, как вы думаете, какой лучше настрой выбрать?

- Для создания рабочей обстановки, давайте выполним *упражнения для восстановления дыхания. (Приложение 1.)*

Давайте создадим хороший эмоциональный настрой: улыбнитесь, пожмите друг другу руку, пожелайте удачи.

**II.Постановка цели урока.**

- Что есть в комнате, чего мы не видим?

- Что никогда не лень делать, даже во сне?

- Ответить на поставленные вопросы поможет стихотворение Т.Л. Шорыгина:

Он прозрачный невидимка,

Легкий и прозрачный газ.

Невесомою косынкой

Он окутывает нас.

Он в лесу – густой , душистый,

Как целительный настой,

Пахнет свежестью смолистой,

Пахнет дубом и сосной.

Мы его не замечаем,

Мы о нем не говорим.

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим.

*Ответы на поставленные вопросы.*

*-* Итак,ребята, кто из вас скажет, о чем мы будем говорить сегодня на уроке?

**III.Работа над темой.**

1. Беседа с учащимися.

- Что вы узнали о воздухе из стихотворения? (*Воздух прозрачный, невидимый, является газом, в лесу он – целительный настой, необходим для дыхания).* Если ученики не заметили какие-либо детали, учитель адресует их к соответствующей части стихотворения.

2. Вопросы для дискуссии «Свойства воздуха и их значение»:

- Почему мы не видим воздух?

- Какое значение имеет то, что воздух бесцветный, прозрачный?

- Как доказать, что воздух находится вокруг нас?

- Какое главное значение воздуха на Земле?

- Как вы понимаете выражение «Воздух – невидимая одежда Земли»?

3.Практическое задание.

- Слегка сожмите наполненные воздухом резиновые мячи и понаблюдайте за их изменениями.

- Восстановилась ли их форма после сжатия? Почему?

- Почему мячи наполняют воздухом?

- Какое свойство воздуха при этом используется?

- Где еще используется такое свойство воздуха, как упругость?

*Учитель.* А теперь немного отдохнем. Давайте выполним *упражнения* «Перекрестные шаги», «Крюки» *(Приложение 2.)*

3.Работа в парах «Порассуждай».

- Почему под слоем снега растения зимой не замерзают?

- Почему окна делают с двойными рамами?

- Почему обувь зимой должна быть немного свободной?

*Учитель.* Какие выводы вы сделали после своих рассуждений?

Назовите новое свойство воздуха. (*плохая теплопроводность)*

4. Создание проблемной ситуации.

*Учитель.* Еще одно очень важное свойство воздуха – его постоянное движение.

- Как доказать, что даже в классной комнате, где закрыты окна, воздух находится в движении?

*Вопросы:*

- Почему запах цветов мы слышим еще издали?

- Зачем мы открываем форточку в классе или в квартире?

- Какое явление в природе происходит благодаря движению воздуха?

5.Вывод о свойствах воздуха.

**Физкультминутка**

- Поиграем в игру «Как живешь?» *(Приложение 3.)*

**IV. Источники загрязнения воздуха, значение чистого воздуха для всего живого**

1. Фронтальный опрос.

- Почему в городе, особенно вблизи оживленных трасс, дышать тяжелее, чем в лесу, парке?

- В какой комнате дышать легче?

- Почему классную комнату, комнаты в наших квартирах нужно постоянно проветривать, а также делать в них влажную уборку?

Вывод: Человеку для дыхания нужен чистый воздух.

2. Работа с разрезными картинками «Источники загрязнения воздуха».

Работа в группах по 4 человека.

- Разложите картинки на 2 группы и дайте названия группам.

- Что загрязняет воздух?

1) Предприятия 2) Транспорт

- Что является источником загрязнения воздуха в нашем городе?

- Что нужно делать для того, чтобы сохранить воздух чистым?

- Как вы понимаете высказывание «Сажать деревья и кустарники, беречь растения – значит, беречь воздух, свое здоровье».

3.Сообщение подготовленного ученика.

Зеленые насаждения называют «зелеными легкими» планеты. Некоторые растения являются настоящими чемпионами по обеспечению воздуха кислородом, целебными веществами. Так один тополь выделяет кислорода столько, сколько выделяют его три липы, четыре сосны и семь елей. Тополя прекрасно очищают воздух от загрязнения. Почему? Благодаря длинному тонкому черешку листья тополя очень подвижны, они хорошо улавливают пыль, которая легко смывается дождем с гладкой поверхности листа. Сосны, можжевельник являются чемпионами по обеспечению воздуха целебными свойствами.

**V. Закрепление изученного**

- Почему в сильные морозы птицы сидят нахохлившись?

- Почему форточки делают в верхней части окна, а батареи под окном, внизу?

- Назовите все свойства воздуха.

**VI. Домашнее задание**

- Сформулируйте «Меры по охране воздуха»

- Попробуйте ответить на вопрос: «Какое участие в охране воздуха можем принять мы?»

**VII. Рефлексия**

- Оцените свое участие на уроке с помощью эмблем.

- Всем спасибо за урок.

**Приложения**

Приложение 1

* *Упражнение для восстановления дыхания.*

Задуть одну свечу; пять свечей.

Приложение 2

* *Упражнение «Перекрестные шаги»*

В положении стоя скрестить согнутую в колене левую ногу с локтем правой руки. То же самое проделать с другой рукой и ногой 4- -5 раз.

* Упражнение «Крюки»

В положении стоя скрестить ноги, скрестить руки, выворачивая скрещенные руки.

* *Игра «Как живешь?»*

Игра – кричалка заключается в том, что каждый вопрос водящего должен сопровождаться хоровым ответом: «Вот так!» - и жестом показывают нужное движение.

- Как живешь?

- Вот так! – *показать большой палец.*

*-* Как идешь?

- Вот так! – *прошагать двумя пальцами по ладошке другой руки.*

- Как бежишь*?*

- Вот так! – *согнуты руки в локтях и показать, как ими работают во время бега.*

*-* Как берешь?

- Вот так! – *сделать движение к себе.*

- А даешь?

- Вот так! -  *сделать движение от себя.*

- А шалишь?

- Вот так! – *надуть щеки и разом стукнуть по ним.*

- А грозишь?

*-* Вот так! – *погрозить пальцем соседу.*

***Приложение 4***

***Комплекс упражнений***

**для снятия физического напряжения**

**и усталости на уроках**

* ***Упражнения на релаксацию.***

1. *«Дирижёр».* Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижёром, который руководит большим оркестром (*включается музыка).*

Представьте себе энергию, которая течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком... Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все тело. Дирижируйте своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. *«Путешествие на облаке»*. Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните … Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

* ***Телесные упражнения.***

1. *«Перекрестное марширование».*  Нужно шагать, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположенной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями по противоположной ноге.

2. «*Мельница».* Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. *«Паровозик».* Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

4. «*Робот».* Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигайтесь вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигайтесь так, чтобы левая рука переставлялась одновременно с правой ногой и наоборот.

5. *«Маршировка».* Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

* ***Дыхательные упражнения.***

1. *«Свеча».* Исходное положение - сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха

2. *«Дышим носом».* Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрываете большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрываете мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

3.*»Ныряльщик».* Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до 5 и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.

* ***Упражнения для развития мелкой моторики.***

1. *«Колечко».* Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и (последовательно) указательный, средний, безымянный и мизинец. (Упражнения нужно выполнять, начиная с указательного пальца, и в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.)

2*. «Кулак – ребро – ладонь».* На столе, последовательно сменяя положения рук, выполняйте следующее: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, и ладонь ребром на столе. Сделайте 8-10 повторений. ( Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.)

3. *«Лезгинка».* Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

* ***Глазодвигательные упражнения.***

1. *«Взгляд влево вверх».* Правой рукой зафиксируйте голову за подбородок. Возьмите в левую руку карандаш или ручку и вытяните ее в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрите на карандаш в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (7 сек). (Упражнение выполняется 3 раза. Затем карандаш нужно взять в правую руку и упражнение повторить.)

2. *«Горизонтальная восьмерка».* Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисуйте в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинайте с центра и следите глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключите язык, то есть рисуйте восьмерку не только пальцами, но и одновременно языком, хорошо выдвинутым изо рта, продолжая следить глазами за движением пальцев.

3. *«Глаз – путешественник».* Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найдите глазами тот или иной предмет, названный учителем.

***Приложение 5***

**Дыхательная гимнастика**

1. «Часики»: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10 раз.

2. «Вырасти большой»: встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у – х – х – х – х». Повторить 5 раз.

3. «Лыжник»: движение по кругу с имитацией ходьбы на лыжах. Выдох через нос с погружением звука «м – м – м – м». Повторять в течение 2 минут.

4. «Паровозик»: встать друг за другом и медленно, проходя по кругу, делать попеременные движения руками, приговаривая «чух – чух – чух». Повторять в течение 2 минут.

5. «Насос»: встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох – наклон туловища в сторону влево, левая рука скользит вверх, правая – вниз; выдох – возвращение в и. п., произнося «сссс». То же в другую сторону с произношением звука. Повторить 7 раз.

6. «Гуси летят»: сменить направление движения по кругу, медленно двигаясь друг за другом; вдох – руки в стороны, на выдох – вниз; с погружением длительного звука «гу – у – у». Повторять в течение 2 минут.

***Приложение 6***

**Фрагмент 1 урока обучения грамоте в 1 классе**

**Тема:** Звуки [с ] и [с ‘]. Согласная строчная буква с.

Работа в прописи.

- Запишите слоги с буквой с, договорите слоги до слова.

Физкультминутка

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя, и расслабления мышц рук.

**Релаксация «Кулачки»**

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно – сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем , как я. Спокойно! Вдох – пауза, выдох – пауза!

*Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.*

Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением,

Пальчики прижаты *(сжать пальцы),*

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко поднять и уронить

Расслабленную кисть.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

**Фрагмент 2 урока обучения грамоте в 1 класс**

**Тема:** Звуки [ с ] и [ с ‘ ]. Согласная строчная буква с.

Работа в прописи.

*Игра «Угадай слово»* (допечатывание в прописи).

* Написание слов с буквой с, отрабатывание верхнего и нижнего соединения.
* Составить устно предложения с этими словами.

Физкультминутка

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

*Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. (до больших пальцев) под счет:*

Раз, два, три, четыре, пять.

*Затем хлопают в ладоши.*

Вышли пальцы погулять.

*А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне.*

*Правого большого пальца.*

Этот пальчик самый сильный.

*Левого большого пальца.*

Самый толстый и большой.

*Правого указательного пальца.*

Этот пальчик для того…

Левого указательного пальца.

Чтоб показывать его.

*Правого среднего пальца.*

Этот пальчик самый длинный.

*Левого среднего пальца.*

И стоит он в середине.

*Правого безымянного пальца.*

Этот пальчик безымянный…

*Левого безымянного пальца.*

Избалованный он самый.

*Правого мизинца.*

А мизинчик , хоть и мал…

*Левого мизинца.*

Очень ловок и удал!

*После этого интенсивно растираем кисти рук, а затем встряхиваем их.*

***Приложение 7***

**Вставки о здоровье на уроках**

**Русский язык**

*Вставка 1.* Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написанные там слова: *спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи.*

- Подумайте, что общего между этими словами, и продолжите список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу «Спасибо». Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым.

- Я могу быть здоровым.

- Я буду здоровым.

*Вставка 2.* Списывание текста о здоровье.

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст:

«Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье дает уменье. Терпенье и труд все перетрут».

Или такой текст:

«Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жует, тот долго живет. С курами ложись, с петухами вставай».

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы, учитель предлагает повторить ее вслух всем вместе.

*Вставка 3.* Анатомический диктант.

«Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная».

Предложить детям ощупать свои кости. Они легко находят фаланги, а самые любознательные обнаруживают кости и внутри ладони.

- Здесь тоже фаланги?

- Каждый человек имеет свое имя. Так и каждая кость скелета имеет свое название. Кости ладони в медицине называют пястными.

*Вставка 4.* Разбор слов по составу.

*Пясть – пястные кости – запястье.*

*Перст – перстень – перстенек.*

*Ладонь – ладья – ладушки – оладьи – ладошки – ладоши.*

*Пальцы – пяльцы – пялить глаза.*

*Ухо – подушка – заушница – заушная область.*

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразных расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называются пястными (мы уже знаем!). Запястье – часть кисти, соединяющая ее с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст».

Перст – старинное название пальца руки. «Перст» - корень слов второго ряда. «Перстами легкими как сон моих зениц коснулся он». (А.С. Пушкин)

Ладья – это большая лодка. Ладонь в согнутом положении образует углубление, напоминающее ладью, откуда и получила свое название.

Разбирая слова с корнем «ух (уш)», назовем слово «заушница». Так называется воспаление околоушной слюнной железы, другое название болезни – свинка. Заболевание заразное, передается через воздух. Кстати, можно сказать ребятам, что через воздух плохо проветренной комнаты можно заразиться не только свинкой, но и гриппом и даже туберкулезом. Но никто не заболеет, если мы будем на каждой перемене выходить из класса и хорошо его проветривать, а также постоянно укреплять здоровье.

*Вставка 5.* Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщенные выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

Сказка «Колобок»

Дети легко и охотно приходят к заключению:

- Коли мама отпустила погулять на улицу, никуда со двора уходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

Сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоеме вода не может быть чистой, ее надо кипятить.

Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

**Математика**

*Вставка 1.* Математический разбор пословицы (сложение и вычитание)

Учитель приводит как условие задачи русскую народную пословицу: «Вставай в 5, завтракай в 9, обедай в 5, ложись в 9 – проживешь 99».

Вопрос 1. Через сколько часов после подъема рекомендуется завтракать?

Ответ: 9 – 5 =4. Завтракать полезно не ранее, чем через 4 часа после подъема.

Вопрос 2. За сколько часов до сна пословица рекомендует ужинать?

Ответ: 9 – 5 =4. Последний раз нужно есть за 4 часа до сна.

Вопрос 3. Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна?

Ответ: 9 часов вечера=21 часу; 24-21=3; 3+5=8.

Учитель напоминает детям, что продолжительность сна в возрасте до 10 лет должна быть 10 часов, т. е. ложиться надо в 9, а вставать можно с пяти до семи. Если выспался, не надо залеживаться в постели. Еще раз повтрим пословицу: «С курами ложись – с петухами вставай».

Данная вставка в урок напоминает о нормальном режиме дня и правильном ритме питания как необходимых условиях здоровья, к соблюдению которых нужно стремиться.

*Задача 1.* Одна муха откладывает 120 яичек. В течение лета каждая муха успевает дать не менее 7 поколений. Сколько мух может появиться от одной мухи?

120 х 7 = 840 мух

- Мухи могут быть переносчиками тяжелых заразных болезней. В жилище человека не должно быть ни одной мухи.

*Задача 2.* Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 70% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, а порезанный кусками – 35% . Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

Ответ: в 2 раза.

- Картофель «в мундире» и запеченный в кожуре наиболее полезен. В нем много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищают от инфекций.

***Приложение 8***

**Динамическая перемена**

**1.Ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе (2 – 3 мин.)**

Выше голову держи,

Шире плечи разверни,

Грудь вперед,

Бодрей смотрите,

Быстрый ветер обгоните!

(Под чтение первых строк – дети шагают, а на слова пятой строки – бегут.)

**2. Игра «Запрещенное движение»**

*Содержание:* и.п. – о.с. Ученики повторяют за учителем различные движения руками, ногами, туловищем в среднем темпе.

Исключением является одно движение, которое заранее объявляется «запрещенным».

Например, наклоны вперед.

Учитель, показывая упражнения одно за другим, вдруг делает наклон вперед. Невнимательные игроки выбывают из игры.

*Эстафета.*

Дети делятся на три команды.

1. Команда «Солнце»

2. Команда «Воздух»

3. Команда «Вода»

*Содержание:*

1 упражнение – прыжки на левой- правой ноге до предмета и обратно.

2 упражнение – перекатывание мяча по полу одной рукой до предмета и обратно.

3 упражнение – ходьба «гусиным шагом» до предмета и бегом обратно.

**3. Игра «Музыкальные обручи»**

*Содержание:* класс делится на пары. Каждая пара стоит внутри одного обруча. Каждый ребенок держит свою половинку круга (обычно на уровне талии или плеч).

Ученики бегают, стоя внутри обручей, пока играет музыка.

Двое детей должны двигаться с одинаковой скоростью и в одном направлении.

Каждый раз, когда музыка останавливается, дети из двух разных обручей объединяются вместе.

Игра продолжается до тех пор, пока максимальное количество детей не поместится внутри обручей (до 6-8 человек).

**4. Игра «Закручивание»**

*Содержание:* все дети становятся в круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперед.

По команде все начинают сходиться, берут друг друга за руки.

Образуется запутанный клубок.

По команде игроки пытаются раскрутиться, не разнимая рук, чтобы опять образовать круг.

**5. Игра «Кто это?»**

*Содержание:*  дети образуют круг, сидя на стульях. Один человек становится в центре и закрывает глаза.

Учитель раскручивает его, а остальные дети в это время меняются местами. После этого учитель усаживает того, кто стоит в центре на колени кому-то из сидящих.

Он должен узнать, у кого же на коленях ему приходится сидеть.

Сидящий при этом измененным голосом произносит какое-нибудь слово, но если этого недостаточно для отгадывания, то к слову добавляется несколько прикосновений. При узнавании игрока игра повторяется.

**6.Игра «Дерево дружбы»**

*Содержание:* все берутся за руки.

Один человек – «дерево».

Он стоит на месте, а с другого края учитель ведет детей по кругу, постепенно закручивая всех вокруг него.

Игра заканчивается одним большим дружеским объятием.

***Приложение 9***

Анкета для учащихся

Что, по твоему, означает «здоровый образ жизни»?

Что ты знаешь о своем здоровье? (нужное подчеркнуть)

Мое здоровье:

- отличное

- удовлетворительное

- не очень хорошее

- плохое.

3. Мои болезни (перечисли)

- постоянно болею

- иногда болею

- часто болею

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? (н.п.)

- пропуски каждую неделю

- пропуски каждый месяц

- пропусков нет

5. Делаешь ли ты утром зарядку? (н.п.)

- да

- нет

- иногда

6. Занимаешься ли на уроке физкультуры? (н.п.)

- с полной отдачей

- без желания

- лишь бы не ругали

7. Занимаешься ли спортом? (н.п.)

- в школьной секции

- в спортивной школе

- в других учреждениях

8. Чувствуешь ли усталость после уроков? (н.п.)

- очень устаю

- не очень устаю

- всегда

- иногда

***Приложение 10***

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Ленинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Волгоградской области

Родительское собрание во 2-ом классе на тему:

**«Режим дня в жизни школьника»**

Провела: учитель начальных классов

Растова Любовь Сергеевна

Ленинск 2013

**Режим дня в жизни школьника**

«Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы». Демокрит.

*Задачи собрания:*

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.

2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

*Форма* проведения*:* семинар-практикум.

Подготовительная работа к собранию:

Примерный вариант режима дня первоклассника

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем | 6 : 30 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 6 : 30 – 7 : 00 |
| Завтрак | 7 : 30 – 7: 50 |
| Дорога в школу | 7: 50 – 8 : 05 |
| Занятия в школе | 8 : 15 – 12: 30 |
| Прогулка на свежем воздухе | 12: 30 – 13: 00 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 13: 00 – 15 : 00 |
| Подготовка уроков | 15 : 00 – 16 : 00 |
| Свободное время | 16 : 00 – 19 : 00 |
| Ужин | 19 : 00 – 19 : 30 |
| Свободное время | 19 : 30 – 20 : 30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну | 20 : 30 – 21 : 00 |

1. Разработка памяток для родителей по созданию условий ребенку для выполнения режима дня.

**Памятка для родителей № 1.**

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

Папы и мамы! Помните! Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

• Приучать своего ребенка к гимнастике с 2—3 лет.

• Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

• Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

• Включать веселую и ритмичную музыку.

• Открывать окна и шторы дня потока солнечного света и свежего воздуха.

• Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.

• Выполнять зарядку в течение 10—20 минут.

• Включать в комплекс зарядки не более 8—10 упражнений.

• Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

• Менять упражнения. если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

**Памятка № 2**

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником.

• Оздоровительная минутка проводится через каждые 10—15 минут выполнения домашних заданий.

• Общая продолжительность оздоровительной минутки не более З минут.

• Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.

• Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:

А. «Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку.

Б. «Моем окна» — попеременное, активное протирание воображаемого окна.

В. «Ловим бабочку» — воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

• После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

• Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

• Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.

• Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

2. Упражнения при подготовке домашних заданий

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления время выполнения домашних заданий:

> Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5—б раз.

> Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

> Исходное положение — сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4—5раз.

> Исходное положение — сидя, посмотреть прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.

> Исходное положение — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5— 6раз.

> «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

**Мини-сочинение** учащихся класса «Как я делаю уроки».

Вопросы для обсуждения на родительском собрании.

— Здоровье ребенка и школьные нагрузки.

— Особенности рационально организованного режима дня.

— Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

**Ход собрания**

На плакате — статистика по теме собрания. Классный руководитель приводит цифры статистики, тем самым подчеркивая актуальность выбранной темы для собрания.

Статистика актуальности темы.

• Лишь 20—25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.

• К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.

• 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.

• Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.

• 10% детей. поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.

• 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.

• Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.

• Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.

**I.Вступительное слово классного руководителя**

Начало обучения ребенка в школе — это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных на доске.

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

— снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;

— повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;

— рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

— изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции

физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса?

**II.Анализ сочинений учащихся «Как я делаю уроки».**

**III. Родительские «*НЕЛЬЗЯ»* при соблюдении режима дня.**

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «НЕЛЬЗЯ», который записывается в родительский дневник.

**НЕЛЬЗЯ:**

• будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

• кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;

• требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;

• сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;

• лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;

• заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;

• кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;

• заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;

• не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;

• ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;

• сидеть у телевизора и за компьютером более *40—45* минут в день;

• смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

• ругать ребенка перед сном;

• не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;

• разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

• не прощать ошибки и неудачи ребенка.

**IV. Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника .**

**V. Анализ памяток,** предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.

**VI. Беседа с родителями отдельных учащихся,** приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.

Литература для подготовки собрания:

1. Безруких М.М., Ефимова СП. Как помочь хорошо учиться. М., 2003.

2. Василевич Л.П. Дневник самопознания. Минск, 2002.

3. Титова Е.Б. Если знать как действовать. Разговор о методике воспитания:

Книга для учителя. М.: Просвещение, 1993.

1. Шабунин А. В. Лесгафт в Петербурге. – Л., 1989. с. 11 [↑](#footnote-ref-2)
2. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991 с. 98 [↑](#footnote-ref-3)
3. Березин И.П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990. с. 354 [↑](#footnote-ref-4)
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 136 [↑](#footnote-ref-5)
5. Коростель Н.Б. От А до Я. – М., «Физкультура и спорт», 1995

   Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на -Дону, 1994, с. 132-133

   Степанов А.Д., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. №5. с.6. [↑](#footnote-ref-6)
6. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982 с. 139 [↑](#footnote-ref-7)
7. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с с. 149 [↑](#footnote-ref-8)
8. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 422 [↑](#footnote-ref-9)
9. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997. с. 213 [↑](#footnote-ref-10)
10. Закон РФ «Об образовании» // Школа 1996. - № 3. с. 7 [↑](#footnote-ref-11)
11. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 17 [↑](#footnote-ref-12)
12. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997. с. 164 [↑](#footnote-ref-13)
13. Актуальные проблемы валеологии в образовании: Материалы I съезда валеологов. – М., 1998. с. 4 [↑](#footnote-ref-14)
14. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3.с. 247 [↑](#footnote-ref-15)
15. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991 с. 57 [↑](#footnote-ref-16)
16. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 187 [↑](#footnote-ref-17)
17. . Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 269 [↑](#footnote-ref-18)
18. Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. – М., «Педагогика», 1988. с. 114 [↑](#footnote-ref-19)
19. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5. с. 79 [↑](#footnote-ref-20)
20. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., «Физкультура и спорт», 1998. с. 269 [↑](#footnote-ref-21)
21. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт», 1990. с. 154 [↑](#footnote-ref-22)
22. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986. с. 258 [↑](#footnote-ref-23)
23. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М., «Физкультура и труд», 1986. с. 75 [↑](#footnote-ref-24)
24. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995. с. 69 [↑](#footnote-ref-25)