**Использование здоровьесберегающих технологий**

**во внеурочное время**

План

1. Введение.
2. Основная часть.
3. Актуализация.
4. Теоретическая часть.
5. Практическая часть.
6. Заключение.
7. Приложения (комплекс физических упражнений).
8. Литература.
9. **Введение.**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Здоровье — основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: « Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».Основываясь на данном определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

- здоровье физическое — это состояние, при котором у человека

имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Отсюда следует, что физическая активность — естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка.

- здоровье психическое — это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Таким образом, психическая активность — потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни.

ивидуума к миру.

- здоровье нравственное — это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

1. **Основная часть.**
2. Теоретическая часть.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. И хотя образовательная функция школы по-прежнему остается ведущим аспектом ее деятельности, важным фактором в оценке степени и качества обученности становится состояние здоровья школьника.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А ведь «школьный фактор» – это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. В настоящее время более раннее начало систематического обучения, значительная интенсификация учебного процесса, привели к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей.

За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6% до 16,4%, нарушениями осанки с 1,9% до 16,8%. Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание её прогрессирования.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения на современном этапе негативные «школьные» факторы здоровья:

интенсификация учебного процесса;

недостаток двигательной активности учащихся;

несоблюдение гигиенических требований;

перегрузка учебных программ;

несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;

стрессовые воздействия авторитарной педагогики;

отсутствие индивидуального подхода к учащимся;

неправильное питание;

несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

недостаточная подготовка педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;

неблагополучное состояние здоровья самих педагогов.

Детей на основании результатов медицинских осмотров распределяют по 5 группам здоровья.

Первая группа — это школьники, у которых отсутствуют хронические заболевания, небольшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие.

Вторую группу составляют дети и подростки, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто или длительно болеющие.

Третья группа объединяет тех, кто имеет хронические заболевания или врожденную патологию в состоянии компенсации с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия.

К четвертой группе относятся учащиеся с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом реконвалесценции после острых заболеваний.

В пятую группу включаются больные с тяжелыми хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации и со значительно сниженными функциональными возможностями.

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

Цель современной школы — подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые впоследствии школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно пригодятся ему.

Достижение названной цели в сегодняшней -воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Стратегические цели ориентированы на длительный период. Это формирование системы знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения, развитие интеллекта, памяти, мышления...

Тактические цели ориентированы на короткий промежуток времени — урок, занятие.

Выделяют следующие задачи здоровьесберегающих технологий: 1.Образовательные (направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания,обучения знаниям,методическим умениям и знаниям). 2.Воспитательные ( направлены на формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия).

3.Оздоровительные ( направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний ).

4.Прикладные задачи (направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний во время игр, физкультурных занятий).

Принципы здоровьесберегающих технологий:

принцип «Не навреди!»;

принцип сознательности и активности;

принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

принцип систематичности и последовательности;

принцип доступности и индивидуализации;

принцип всестороннего и гармонического развития личности;

принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса;

принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников;

принцип комплексного сквозного подхода;

принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей и др.

Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Средства здоровьесберегающих образовательных технологий включают в себя:

средства двигательной направленности (физические упражнения, гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, танцевальные упражнения);

оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, витаминотерапия);

гигиенические факторы ( выполнение санитарно-гигиенических требований, проветривание и влажная уборка помещений, соблюдение общего режима дня).

Используют следующие методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы, метод индивидуальных заданий.

1. Практическая часть.

Работая над задачей создания здоровьесберегающей среды, я пришла к необходимости увеличения двигательной активности детей. Для выполнения этой задачи были введены следующие спортивно-оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя зарядка. В начале каждой учебной недели перед занятиями разучиваем комплекс утренней гимнастики. Он проводится с музыкальным оформлением, что способствует созданию хорошего настроения, выработке желания с удовольствием выполнять упражнения.

2. Игровые перемены. Замечено, что если после урока ученики младшего звена гурьбой выбегают из класса, то это значит, что они сильно утомлены. Переутомление у школьников младших классов проявляется в двигательной активности. Снять утомление за несколько минут межу уроками помогают динамические перемены. Подвижные игры с малой и средней подвижностью проводим прямо в коридоре перед кабинетами начальных классов. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

3. Дни здоровья. Подробнее хотелось бы остановиться на уроках здоровья, которые провожу раз в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников данного класса. Разработала 10 уроков Здоровья для учеников первого класса, главная цель которых всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника. Темы таких уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

4 Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья». А вот с третьеклассниками решила заняться этой проблемой на уроках проектной деятельности. В течение года составлялись индивидуально-групповые мини-проекты на тему «Сохранение здоровья» .

Работа над проектами строилась таким образом: сначала выявляли проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собрали пословицы о здоровье; после этого каждый выбрал подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксировался учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленному мной для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

В 3 классе уроки проектной деятельности посвятили озеленению класса. Каждый ученик работал над индивидуальным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только декоративно-привлекательное, но и приносящее пользу здоровья человека. Сначала он выполнял поисковую работу, заполняя черновой рабочий лист. Одним из пунктов «Рабочего листа» являлось определение пользы растения. В результате был составлен содержательный определитель полезных комнатных растений под названием «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Кроме того каждый ученик сам посадил и вырастил полезное растение, информацию о котором собирал. Например, фиалка: способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; золотой ус: выделяя фитонциды, растение уничтожает бактерии, дает прилив сил, бодрости и улучшает самочувствие; пеларгония: её пахучие эфирные масла освежают воздух, очищая его от вредных примесей, считается, что она обладает положительной для человека энергией; и другие.

Много времени своего пребывания в школе ученик проводит в ГПД. Поэтому наиболее главной задачей остается организация ГПД в условиях здоровьесберегающей технологии.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни детей, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребенка. Физиологическим возможностям организма для учеников первых классов более всего соответствует 30-ти минутная продолжительность урока. Для учащихся 2 – 4 классов рекомендуется комбинированные занятия с использованием 5 – 10 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамической паузы, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно лучшими методами сохранения работоспособности во время самоподготовки является смена форм работы ученика. Но учитывая, что динамичность активного снимания младших школьников не превышает 20 минут, часть времени следует использовать на проведение физкультпауз. Из всех нагрузок с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего увыполнения домашнего задания. Переключение с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребенка.

На занятиях по самоподготовке в начальной школе широко используется веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношений четверостиший.

Физминутки применяются на разных этапах занятий для тренировки и разминки определенных частей тела и органов.

Разработаны специальные упражнения для формирования правильного дыхания, для коррекции зрения , для осанки.

Перечень дополнительных направлений работы для формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, для создания условий сохранения здоровья младших школьников такой:.

- проведение специальных клубных часов по формированию здорового образа жизни, часы гигиены.Организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного состояния класса дежурных и санитаров (соблюдение режима проветривания, протирания пыли, смена обуви), а также контроль классных санитаров за соблюдением учащихся правил личной гигиены, опрятность одежды и другие.

- проведение профилактики травматизма путем инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда.

- оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (употребление детских витаминов под контролем учителя),

зависит здоровье детей, а также не только их физическое, но и общее развитие.

применение на уроках элементов лечебной физкультуры.

- организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

- необходимым условием эффективности использования здоровьесберегающих технологий в начальных классах является соблюдение режима дня.

- физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах занимает особое место.

Двигательная активность — биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении.

- режим дня — важнейший фактор здоровья и воспитания детей. Рациональная, научно обоснованная организация учения, труда и отдыха учащихся создает условия для их психофизиологического, физиологического и личностного развития: формирует регулятивные процессы, закрепляет организационные навыки.

- режим группы строится в соответствии с гигиеническими и педагогическими требованиями. Он характеризуется определенным расположением урочных и внеурочных занятий в течение дня, недели, года. Его структура складывается из следующих частей: уроки, активный отдых, внеурочная деятельность, занятия по интересам, прогулки, экскурсии. Переход к игровым формам занятий способствует снятию утомления.

- активный отдых, подвижные игры на свежем воздухе оказывают большой положительный эффект в функциональном состоянии организма ребенка. Также систематический отдых на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное влияние на организм школьников.

Современные дети знают мало игр. Поэтому, учитывая индивидуальные особенности детей, сначала знакомлю учащихся с правилами той или иной подвижной игры, помогаю организовать игру, чтобы в дальнейшем дети могли играть без учителя. Во время прогулки предлагаю детям две известные для них игры и разучиваю с ними только одну новую.

Подвижные игры подбираю в соответствии с программой по физической культуре с учетом закономерностей возрастного развития детей. Стараюсь охватить всех детей, дать им достаточную физическую нагрузку.

Если выход на улицу по каким-либо причинам невозможен, предусматриваю двигательную активность в спортивном зале. При этом использую простое физкультурное оборудование: мячи, обручи, кегли. В спортивном зале провожу различные подвижные игры, организую соревнования.

Спортивный час, проводимый в начальных классах, удовлетворяет потребность организма в движении, служит укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию. Спортивный час проводится в более или менее свободной форме с элементами игры, танца.

Нельзя не упомянуть, что в работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия. Среди них особенно можно выделить спортивно-оздоровительные конкурсы и эстафеты: «Папа, мама, я, спортивная семья», «Встреча с родителями: шуточные веселые старты между мальчиками и папами» и другие.

1. **Заключение.**

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

1. **Приложения.**

Комплекс упражнений:

1) Ходьба на месте – дыхание равномерное.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Разводим руки в стороны, вытягиваем вперед, поднимаем вверх – вдох. Возвращаемся в исходное положение – выдох.

И.п.: cтоя, одну ногу согнуть и поднять колено к животу – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. То же с другой ногой.

Присесть – выдох, встать – вдох.

2)Упражнения для мышц рук.

«Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

«Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Проделайте это по всей голове в умеренном темпе.

руки

Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.

подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

4) Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

5) На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

6) С целью стимулирования мыслительных процессов проводим мозговую гимнастику.

Качание головой.

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

Ленивые восьмерки.

(упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания ) : нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки « по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

Шапка для размышлений.

( улучшает внимание, ясность восприятия и речь ): « наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

Моргания.

(полезно при всех видах нарушения зрения) : моргайте на каждый вдох и выдох.

Вижу палец.

Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течении 4 – 5 сек, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4 – 6 сек, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4 – 6 раз.

7) Научить школьников контролировать своё эмоциональное состояние помогают аутотренинги, минуты релаксации.

Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала. Предлагаю комплекс игр на релаксацию.

«Водопад»

- Ребята, сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните…

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нём вниз падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашим головам… Вы чувствуете, как расслабляются лоб, затем рот, мышцы шеи.

Белый свет течёт по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Свет течёт по груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно и с каждым вдохом и выдохом вы наполняетесь свежими силами…( пауза 15 секунд)

Теперь мысленно поблагодарите этот водопад света за то, что он вас чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

8) Упражнения на расслабление всего организма:

“Снежная баба”.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

“Птички”.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Тишина».

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

1. **Список использованной литературы.**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. Свердловск, 1994.

2. Акимов М.К., Козлова В.Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников учет и коррекция. Москва, «Академия», 2002.

3. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М., 1971.

4. Анисимова Н.В., Каралашвили Е.А. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. М.: Сфера, 2002

5. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Здоровый образ жизни. Е., 1999г.

6. Балье Л.В., Барканова СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М.: «Владос», 2003г.

7. Зайцев Г.К. Твое здоровье. С-П.: Детство - пресс, 2001.

8. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. М.: Линка - Пресс, 2001.

9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.

10. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.

11. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М., 2001.

12. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.

13. Мильман И.И. Охрана здоровья. – М., 1995.

14. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СПб, 1997.

**«Зеленая аптечка»**

Цель: развитие интереса у учащихся к лекарственным растениям.

Задачи: углубить знания учащихся о лекарственных растениях;

сформировать навыки по сбору лекарственных растений, умение отличать

ядовитые растения от неядовитых;

воспитывать бережное отношение школьников к собственному здоровью.

Оборудование:

индивидуальные раздаточные карточки с изображением дикорастущих

лекарственных растений;

иллюстрации дикорастущих лекарственных растений (на доске);

плакат «Здоровье в саду и на грядке».

Участники:

2 команды по 5 человек, 1 ведущий, жюри.

ХОД ИГРЫ.

Ведущий.

Прежде чем начать наше мероприятие, давайте ответим на вопрос: «Что такое растения?»

(Презентация)

КОНКУРС 1. БЕСЕДА О РАСТЕНИЯХ.

(Вопросы задаются командам, правильный полный ответ – 3 балла).

1. Чем растения отличаются от других живых организмов?

2. Какие растения называют цветковыми? Нецветковыми? Приведите примеры.

3. Какие растения называют дикорастущими? Культурными? Приведите примеры.

4. Какое значение имеют растения в природе? В жизни человека?

Ведущий.

ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА.

Если кто-то простудился,

Голова болит, живот,

Значит, надо подлечиться,

Значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмем микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду –

Снова будешь жизни рад.

Одуванчик, подорожник,

Василёк, шалфей и мята –

Вот «Зелёная аптека»

Помогает вам, ребята

Вопрос: О каком значении растений говорится в этом стихотворении?

Ведущий.

Лекарственные растения издавна используют для профилактики и лечения многих заболеваний. Первые сведения об их использовании относятся к 6 тысячелетию до нашей эры. На Руси лечение травами известно давно, этим занимались знахари, колдуны. Наибольшее развитие лечение травами получило при Петре I, когда стали создаваться «аптекарские огороды». Первые такие огороды были созданы в г. Астрахани.

КОНКУРС 2. «ЗЕЛЁНАЯ АПТЕЧКА».

(Каждой команде даются 3 карточки. Необходимо заполнить таблицу, сопоставив название растения, используемую часть и применение. 1балл – за каждую правильно составленную строку, максимум – 5 баллов).

Карточка №1

Название растения, его изображение.

Карточка №2

Какую часть используют?

Карточка №3

Применение в медицине.

1. одуванчик лекарственный.

2. ромашка аптечная.

3. подорожник большой.

4. чистотел большой.

5. тысячелистник обыкновенный.

1. лист, корень.

2. надземную часть.

3. цветки.

4. надземную часть.

5. листья.

1. содержит много витаминов, улучшает аппетит, лечит ожоги, выводит вредные вещества, лечит заболевания желудка.

2. заживляет раны, помогает при ушибах.

3. противовоспалительное средство, полоскание и промывание ротовой полости, волос.

4. лечение кожи, туберкулёза.

5. кровоостанавливающее, заживление ран.

Лекарственные растения (ответы).

Ведущий.

Незабывайте, что все лекарства «зелёной аптеки» применяют только по назначению врача. Для того, чтобы лекарственное растение при заготовке не потеряло своих лечебных свойств, необходимо соблюдать определенные правила.

КОНКУРС 3. ПАМЯТКА СБОРЩИКА. (Презентация)

(Необходимо каждой команде назвать как можно больше правил по сбору лекарственных растений. Одно верно названное правило оценивается в один балл).

Памятка сборщику лекарственных растений.

· Лекарственные растения собирают в солнечную, сухую погоду: листья и стебли – во время цветения, цветы – в начале цветения, плоды – в период полного созревания, корни – осенью.

· Нельзя собирать пыльные, грязные, больные растения.

· Не собирают растения около дорог и промышленных предприятий.

· Нельзя брать лекарственные растения в рот, т.к. многие из них ядовиты.

· Нельзя растения выдергивать, их нужно срезать ножом. Корни надо выкапывать.

· Сушить лекарственные растения нужно без промедления в хорошо проветриваемом месте.

· Лекарственные растения можно самим выращивать на огородах и пришкольных участках. Это, например, ромашка, шалфей, валериана, тысячелистник, пустырник.

· В природе встречаются растения, которые нельзя нюхать, брать в рот, рвать. Они ядовиты.

· Растительные яды в малых дозах используются как лекарство.

Ведущий.

Очень часто некоторые растения мы видим в первый раз, некоторые из них могут быть ядовитыми; для того, чтобы обезопасить себя, запомни 3 правила.

НЕЗНАКОМЫЕ РАСТЕНИЯ

НЕЛЬЗЯ!

· РВАТЬ.

· НЮХАТЬ.

· БРАТЬ В РОТ.

КОНКУРС 4. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ.

(командам раздаются карточки с изображением растений, задается вопрос. Необходимо поднять карточку с изображением того растения, о котором идет речь. За каждый правильный ответ – 1 балл).

ВОПРОСЫ. (Презентация)

· Порошок из корней какого растения используют для улучшения аппетита? (одуванчик лекарственный).

· Настой из листьев какого растения используют для прижигания бородавок? (чистотел большой).

· Это растение используют для остановки кровотечения.(тысячелистник обыкновенный).

· Если вас укусила пчела или вы поранили ногу, лист какого растения вы используете? (подорожник большой).

· У вас болит горло – какое растение вы будете использовать для полоскания рта? (ромашка аптечная).

· Из листьев какого растения готовят салат? (одуванчик лекарственный)

· Это растение используют для приготовления чая, который обладает успокаивающим действием. (ромашка аптечная).

Ведущий.

Многие растения, которые растут у нас на огороде и в саду обладают лечебными свойствами.

КОНКУРС 5. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ. (Презентация)

Необходимо отгадать загадки, назвав растения, о котором идет речь. Один верный ответ – 1 балл. Изображения растений закреплены на стенде.

ЗАГАДКИ.

1. Очень вкусные плоды

И полезные они:

Много жира, витаминов,

Как питательны они!

Ядра ели в шоколаде,

Скорлупа – краситель яркий.

Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с ветвей?

(орех).

2. Эти разные листочки

Лечат сердце, лечат почки,

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки,

И лысины нет на макушке.

(петрушка)

3. Этот плод – аптечка наша,

Из него полезна каша,

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо!

(тыква)

4. Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы,

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы!

(лук).

5. В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давленье понижает

И кровь оздоровляет.

Салат от ожиренья,

А сок – от воспаленья.

(свёкла)

6. Листья – будто кружева,

Украшенье для стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение

И все от воспаления.

(укроп).

Ведущий.

Если хочешь быть здоров,

Обойтись без докторов –

Ешь почаще лук, чеснок,

Ведь от них большущий прок!

Если ты поранил ногу,

Не тревожься, не реви.

Подорожник на подмогу

Ты к себе скорей зови!

Подведение итогов, награждение.