

Команда «Исток», МОУ «СОШ № 4»

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Методическое пособие

Называевск – 2011

Волгина Н. А., Маркус Е. В., Удилова Т. А.

Здоровьесберегающие аспекты обучения и воспитания: методическое пособие. – Омская область, г. Называевск: 2011 г.

Настоящее методическое пособие включает в себя теоретический и практический материал, применение которого позволяет формировать навыки для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методическое пособие разработано в рамках участия команды «Исток» в турнире педагогических команд «Команда2Команда» по заказу педагогического коллектива МОУ «СОШ № 4» г. Называевска, Омской области

Авторский коллектив пособия «Здоровьесберегающие аспекты обучения и воспитания» благодарит Елену Ивановну Рыбченко, старшего методиста центра охраны здоровья БОУ ДПО ИРООО за оказанную помощь в составлении комплексов упражнений для физминуток на уроках.

## СОДЕРЖАНИЕ

Ведение.....	4
Проблемы школы, связанные с заботой о сохранении и укреплении здоровья.....	5
Организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии.....	6
Создание системы здоровьесберегающих мероприятий в образовательном учреждении .....	6
Просвещение родительской общественности .....	8
Заключение .....	8
Список литературы .....	9
Приложение 1 .....	10
Приложение 2 .....	27
Приложение 3 .....	31
Приложение 4 .....	34
Приложение 5 .....	35
Приложение 6 .....	45
Приложение 7 .....	46

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может  
расцвести искусство, не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилен разум  
Геродот*

## **ВВЕДЕНИЕ**

К выводу о том, что обучение, получение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, приходили многие ученые и педагоги – практики. В результате наблюдения врачи установили большое распространение среди школьников близорукости, нарушений осанки, неврастении и анемии.

Анализ причин «школьных болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования, в частности, относятся:

Недостаточная освещенность классов;

Плохой воздух школьных помещений;

Неправильная форма и величина школьных столов;

Перегрузка учебными занятиями.

В современной школе все эти недостатки сохранились, но к ним добавилось много других.

Так, в школу всё активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. Исследования в школах большой вместимости установили, что в этих школах более высокая острая заболеваемость и высокий индекс пропусков уроков, в 2 – 5 раз выше простудная заболеваемость. В 2,5 – 3 раза возрастают показатели некоторых форм нарушений при обучении во вторую смену.

По сравнению с причинами неблагоприятного влияния процесса образования на здоровье в современных условиях усилилась роль «внутришкольных факторов». Это и интенсификация обучения, в том числе, с использованием технических средств обучения, и переход на новые формы обучения с длительной учебной неделей, и учебный стресс, который испытывают до 80% учащихся, и снижение двигательной активности. Материально – техническая база многих учебных заведений сегодня не позволяет обеспечить сохранение и укрепление здоровья детей.

Таким образом, можно с достаточным основанием заключить, что школьное образование в России в последнее десятилетие оказывает на здоровье учащихся неблагоприятное воздействие.

Подтверждает эту тенденцию и рост числа курящих, злоупотребляющих алкоголем, употребляющих наркотики подростков и молодых людей, снижение возраста приобщения к этим вредным привычкам. И, хотя все эти тенденции обусловлены не только воздействием школы, её роль не следует преуменьшать.

В такой ситуации как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

При анализе данных о состоянии здоровья первоклассников школы № 4 за последние три года, четко прослеживается тенденция увеличения количества детей с патологическими состояниями (по результатам исследования).

Исходя из вышеприведенных данных, можно сделать прогноз:

обучая детей с низкими показателями в состоянии здоровья, которые при отсутствии системы здоровьесберегающих мероприятий и увеличения учебной нагрузки могут усугубиться, мы не можем рассчитывать на успешное продвижение школьников в учебной деятельности.

Как в общеобразовательной школе построить учебный процесс так, чтобы цена здоровья за полученное образование стала, по возможности, самой низкой? Очевидно, если мы попытаемся корректировать отдельные факторы, ухудшающие здоровье школьников:

только снизим учебную нагрузку,  
увеличим часы физической культуры,  
перейдем на обучение без домашнего задания, и др.  
то пользы будет немного.

Задача построения современного образовательного процесса состоит в том, чтобы каждая его часть имела научно-обоснованную, строго дозируемую и неукоснительно исполняемую составляющую здоровьесберегающих технологий.

## **ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАБОТОЙ О СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

К таким проблемам можно отнести:

### **Учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;**

Многие специалисты – педагоги, физиологи, медики, психологи – считают учебные перегрузки главной причиной неблагоприятного состояния здоровья учащихся.

### **Предупреждение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом («школьных болезней»);**

С образовательным процессом вообще и недостатками работы школ в частности во многом связаны такие нарушения здоровья, как сколиоз и близорукость. И хотя уже в первый класс попадают до четверти детей с соответствующими отклонениями, 10 – 11 лет, проведенных в школе, в большинстве случаев усугубляют эту патологию и способствуют её возникновению ещё примерно у такого же количество школьников.

### **«Школьные стрессы»;**

Эта проблема тесно связана с предыдущей. К «школьным стрессам» можно отнести психофизиологические, эмоциональные состояния учащихся, обусловленные неблагоприятным психологическим климатом в классах, конфликтах между учащимися, между учащимися и педагогами, неправильно организованная система проверки и оценки знаний учащихся.

### **Неправильная организация физической активности учащихся, профилактики гиподинамии;**

Учебные перегрузки школьников, заставляющие их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, Интернетом и видеофильмами, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом – вот главные причины малоподвижного образа жизни, распространения гиподинамии. Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьника, общему ухудшению состояния здоровья.

А также существуют и другие проблемы, но для решения выше перечисленных проблем мы предлагаем наше методическое пособие.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ, ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ**

Поддержание и укрепление физического здоровья учащихся напрямую связано с двигательной активностью.

Школа должна обратить самое пристальное внимание на следующее:

организация физкультминуток на всех уроках с 1- 11 класс (**Приложение 1.**)

организация начала учебного дня с проведения утренней зарядки

создание психологически комфортной обстановки на уроках

## **СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Для создания системы здоровьесберегающих мероприятий предлагает в ОУ организовать работу Службы Здоровья (схема1).

**Служба здоровья** (ее педагогический, социально-психологический, воспитательный блоки) призвана создать условия для сохранения и обеспечения здоровья всеми доступными средствами, включая развитие резервных возможностей организма каждого ребенка в течение учебного дня, недели, года, всего периода его нахождения в образовательном учреждении.

**Цель** организации школьной службы здоровья:

создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирования потребности здорового образа жизни, каждого участника образовательного процесса.

### **Основные задачи службы:**

1. Осуществление диагностики состояния здоровья учащихся с целью организации дифференцированного обучения;
2. Изучение влияния учебно-воспитательного процесса на растущий организм и здоровье учащихся;
3. Обеспечение здоровьесохраняющей функции образовательного процесса, достижение качества обучения за счет повышения его эффективности;
4. Обеспечение преемственности в реализации непрерывного валеологического образования и воспитания на всех ступенях обучения;
5. Формирование отношения к здоровью как к ценности, необходимой для реализации жизненных целей;
6. Создание и укрепление материально – технической базы школы для обеспечения здоровьесохраняющей функции образовательного процесса

### **Основные направления деятельности службы здоровья:**

- ✓ Мониторинг здоровья учащихся
- ✓ Повышение валеологической грамотности учителей и формирование готовности педагогов к работе с детьми в соответствии с требованиями сохранения здоровья участников ОП
- ✓ Проведение валеопедагогического анализа уроков
- ✓ Построение учебных курсов на основе здоровьесберегающих технологий.
- ✓ Профилактика социально – обусловленных заболеваний
- ✓ Организация внеклассной работы с детьми, способствующей формированию потребности ЗОЖ
- ✓ Консультативная работа



Схема 1. «Структура службы здоровья»

## Педагогический блок Службы здоровья

1. С целью подготовки и анализа урока с точки зрения сохранения здоровья участников образовательного процесса в школе рекомендуем использовать методические материалы «Валеопедагогическая оценка современного урока» (**Приложение 2.**)

Материалы представляют собой комплекс, состоящий из блоков, отражающих базовые валеопедагогические критерии деятельности учителя и ученик:

1. Мобилизация участников образовательного процесса на всех этапах урока
2. Целеполагание и мотивационное обеспечение урока
3. Психологический климат на уроке
4. Степень динамичности и вариативности форм организации процесса обучения
5. Профилактические мероприятия на уроке (**Приложение 3.**)

2. Широко использовать здоровьесберегающие приемы учебной деятельности, способствующие оптимизации учебного процесса и одновременно снижающие утомляемость.

К их числу относятся:

- ✓ Мнемотехнические упражнения (стихи на правила, считалки, рифмовки, схемы, коды, загадки)
- ✓ Приемы ТРИЗ – педагогики (интеллектуальная разминка, «Лови ошибку», «Своя опора», «Удивляй», отсроченная отгадка, фантастическая добавка, театрализация, деловые игры и т.д.)
- ✓ Ритмические приемы (сочетание ритма, физические упражнения или движения с содержанием учебного материала, изложенного в стихах, рифмовках)
- ✓ Использование символов, жестов, сигнальных карт, как способов рационализации учебного труда учителя и учащихся.
- ✓ Использование приемов, направленных на профилактику и снижение утомляемости (релаксация, музыкотерапия, комплекс физкультминуток для разных предметов и видов работ, гимнастика для глаз)

3. Для повышения компетентности учителя в данном вопросе использовать разнообразные формы: лекции, семинары, практические занятия, моделирование.

Например, практическое занятие «Профилактика синдрома профессионального «выгорания», на котором была использована экспресс-оценка эмоционального «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко) (Приложение 4.) А для организации работы по этому направлению в целом можно использовать программу, разработанную творческой группой педагогов МОУ «СОШ № 4» г. Называевска под руководством Т.А. Удиловой (Приложение 5.)

4. Обеспечивать индивидуальный подход к учащимся, щадящий режим и педагогический такт по отношению к учащимся с повышенным риском нервно – психических срывов, повышенным уровнем невротизации, тревожности. Для обеспечения каждого учителя полной информацией о таких учащих класса можно использовать методику социометрии (Приложение 6.)

### **Воспитательный блок Службы здоровья**

- ✓ Создание системы воспитательной работы по сохранению здоровья учащихся.
- ✓ Медико-профилактическая и просветительская деятельность.
- ✓ Разработка и реализация программ по предупреждению аддиктивного поведения детей.
- ✓ Разработка и внедрение программ летнего отдыха детей. Основное назначение данных лагерей – комплексное восстановление здоровья ребенка для обеспечения его жизнедеятельности, а также расширение и повышение его культурного уровня.
- ✓ Организация участия обучающихся в кампании «Здоровье – путь к успеху» (Приложение 7.)

### **ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

- ✓ Организация валеологического лектория для родителей «Здоровье – залог успеха», по темам актуальным для разных возрастных групп. Привлечение родителей к непосредственному участию в подготовке и проведению таких мероприятий, как дни Здоровья, неделя развития, валеокафе, спортивные состязания.
- ✓ Оформление стенда для информирования родителей о мерах профилактики различных заболеваний

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. В.А.Сухомлинский говорил: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь заболевание, чаще незаметное и поддающееся усилиям матери, отца, врача и учителя». Поэтому, чтобы наши дети были умнее, они должны быть здоровы.

Надеемся, что разработанное нами пособие будет полезно в организации работы по формированию навыков сохранения и укрепления здоровья обучающихся.



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., 2003
- Калинова Г.С., Мягкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьников//Человек. Культура. Здоровье. – М., 1997
- Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. - М., 2002.
- Содействие здоровью и обучению здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. – М., 2000.
- Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград, 2009
- Р. С Немов Психология. – М., 1999

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### **Комплекс упражнений «На здоровье»**

(составитель Т. А. Удилова)

Данный комплекс можно использовать и целиком на оздоровительных занятиях с детьми в любом возрасте и разбивать на отдельные упражнения для физминуток на уроках.

#### Упражнение 1. «Глаза – зеркало души»

И. п. сидя за партой

- откиньтесь на спинку стула, сделайте глубокий вдох – наклонитесь вперёд, сделайте глубокий медленный выдох (повторите 3 раз);
- откиньтесь на спинку стула, {крепко зажмурьте глаза – откройте} (повторите 6 раз);
- поставьте руки на пояс, наклоните голову вправо, посмотрите на правый локоть – наклоните голову влево, посмотрите на левый локоть – поднимите глаза к потолку и, не поворачивая головы, оглядите всё вокруг по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки (повторите 6 раз);
- интенсивно моргая, сделайте плавные наклоны головы вперёд – назад (повторите 6 раз).

#### Упражнение 2. «Овал лица Галатеи»

И. п. сидя за партой, распрямите спину, стопы прижаты к полу

- откиньте плавно голову назад до тех пор пока не почувствуете напряжение в подбородке (удержите эту позу 10 сек); опустите голову вперёд, прижимая подбородок к груди (повторите 6 раз)

#### Упражнение 3. «Плечевой пояс и не только...»

И. п. сидя за партой

- поставьте локти на столе, ладони соедините (как перед молитвой)
- подушечки пальцев правой и левой кисти остаются сомкнутыми, а ладони разведите максимально далеко и сомкните ладони вновь (повторите этот такт 6 раз)
- сядьте прямо, поднимите руки вверх - в стороны до уровня плеч, потяните их максимально возможно в стороны, поднимите кисти перпендикулярно рукам, потяните кисти рук максимально возможно вверх – опустите руки вниз вдоль туловища и интенсивно потрясите (повторите этот такт 6 раз)
- опустите руки вдоль тела, и сделайте по 6 круговых движений плечами вперёд – назад,
- опустите руки вдоль тела, сядьте прямо, не прислоняясь к спинке стула, стопы прижмите к полу, оторвите обе стопы от пола и максимально втяните живот, удержите это напряжение в течении 15 секунд

#### Упражнение 4. «Шевеление ногами»

И.п. сидя за партой, стопы на полу параллельно друг другу, на ширине плеч

- положите ладони на внутреннюю поверхность коленей и давите руками, стараясь раздвинуть ноги, но ноги сопротивляются (10 сек удерживайте напряжение, 5 сек – расслабление; повторите 6 раз)

- поставьте стопы ног рядом, плотно прижав к полу, поочерёдно приподнимайте пятки ног, задерживая каждый раз ногу, с приподнятой пяткой на 10 сек; носки при этом остаются прижатыми к полу. повторите 6 раз
- поставьте стопы ног рядом, плотно прижав к полу, поочерёдно приподнимайте носки, притягивая их на себя. Пятки при этом остаются прижатыми к полу. Задерживайте каждый раз ногу, с притянутым носком на 10 сек; повторите 6 раз

### Упражнение 5. «Дышите на здоровье»

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены

- делаем интенсивный шумный вдох носом и свободный выдох через рот, при этом на вдохе сжимаем кулачки, на выдохе расслабляем. Делается это ритмично на мысленный подсчёт до восьми, затем пауза с мысленным подсчетом до четырёх. Повторяем этот такт 4 раза. Этот такт называется **«Кулачки»**
- продолжаем дышать и вести мысленный подсчёт также как в предыдущем такте. Руки сгибаем в локтях и ритмично на вдохе подводим к плечевому суставу, на выдохе опускаем вдоль туловища. Повторяем этот такт 4 раза. Этот такт называется **«Погончики»**
- продолжаем дышать и вести мысленный подсчёт также как в предыдущем такте. На вдохе делаем прямыми руками скрестные махи перед собой на уровне груди, как бы стараясь обнять себя. На выдохе разводим руки в стороны. Повторяем этот такт 4 раза. Этот такт называется **«Обними себя»**
- продолжаем дышать и вести мысленный подсчёт также как в предыдущем такте. На вдохе делаем одновременно ритмичные наклоны туловища вперёд и поступательные движения руками вниз - вверх, подобно тому, как при накачивании колеса. На выдохе занимаем исходное положение. Повторяем этот такт 4 раза. Этот такт называется **«Насос»**
- продолжаем дышать и вести мысленный подсчёт также как в предыдущем такте. На вдохе делаем полуприседание с поворотом верхней и нижней частей туловища в разные стороны, при этом прямые руки выбрасываем вперёд на уровне груди. На выдохе в исходное положение. Повторяем этот такт 4 раза. Этот такт называется **«Танец кошечки»**

### Релаксация

Представьте себя красивым воздушным шариком (сделайте максимально глубокий вдох и задержите дыхание)..., который развязали и воздух из него постепенно начинает выходить тонкой струйкой (делаете медленный выдох, выпуская воздух постепенно)... и вот шарик заканчивает сдуваться, но, как известно в конце шарик при спускании может очень быстро закрутиться-завертеться, вот и вы сейчас на последней стадии сдувающегося шарика – продолжая медленный выдох интенсивно потрясите руками, ногами, всеми возможными мышцами .... и полностью их расслабьте.

Сядьте, закройте на минутку глаза, послушайте приятную музыку и сделайте «Шапку ума» для включения в работу.

(«Шапка ума» - возьмитесь руками за мочку уха и его верхнюю часть и мягко соедините их, сделайте несколько лёгких нажимов (до 5) и отпустите ушки, повторите 3 раза).

## **Примеры физкультминуток для 1 – 6 кл.**

### **На регуляцию психического состояния:**

#### *«Не боюсь»*

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,  
Не боюсь я никогда  
Ни диктанта, ни контрольной,  
Ни стихов и ни задач,  
Ни проблем, ни неудач.  
Я спокоен, терпелив,  
Сдержан я и не хмурлив,  
Просто не люблю я страх,  
Я держу себя в руках.

#### *«Успокоение»*

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!  
Смеемся мы с утра.  
Но вот пришло мгновенье,  
Серьезным быть пора.  
Глазки прикрыли, ручки сложили,  
Головки опустили, ротик закрыли.  
И затихли на минутку,  
Чтоб не слышать даже шутку,  
Чтоб не видеть никого, а  
А себя лишь одного!

### **Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.**

- ✓ Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.
- ✓ Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

### **Физминутки на общее развитие организма детей /конечностей и туловища/**

*«Петрушка»*. Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

*«Потягивание кошечки»*. Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслабленв. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

### **Микропаузы при утомлении глаз:**

- ✓ Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.
- ✓ Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.
- ✓ Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течение 20-30 секунд.

### Тематическая физкультминутка «Морское путешествие»

№	Текст	Описание движений
1	Рыбки плавали, ныряли В чистой светленькой воде. То сойдутся-разойдутся, То зарюются в песке.	Движения руками выполнять соответственно тексту.
2	Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три – Морская фигура замри.	Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны. Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.
3	Кто это? Что это? Как угадать? Кто это? Что это? Как разгадать?	Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.
4	Это рыбацкая лодка.	Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.
5	Это морская звезда.	Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.
6	Это, конечно улитка.	Руки в стороны, выполняем круговые движения.
7	Всех разгадаю вас я.	Руки разводим в стороны.

### Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

### **ЦВЕТКИ**

Наши алые цветки распускают лепестки,  
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.  
Наши алые цветки закрывают лепестки,  
Головой качают, тихо засыпают.

(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

### **БОЖЬИ КОРОВКИ**

Божьей коровки папа идет,  
Следом за папой мама идет,  
За мамой следом детишки идут,  
Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,  
Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.

На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.

На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

### ***Гимнастика для глаз при работе с ПК***

Глаза наиболее подвержены вредному воздействию при работе с ПК, поэтому им необходимо уделять особое внимание. Следующие упражнения позволяют увеличить кровообращение глаз, укрепить глазные мышцы, сохранить зрение, улучшают общее самочувствие организма, снимают напряжение.

#### **Комплекс 1**

Все упражнения выполняются по 2-3 раза:

массаж закрытых глаз внутренней поверхностью ладоней по 20-30 секунд;  
зажмуриться на 3-5 секунд, открыть глаза на 1-2 секунды, снова зажмуриться;  
сфокусировать взгляд на кончике носа на 3-5 секунд, развести глаза, снова свести на кончик носа;  
круговые обороты глазами влево, вправо, можно делать с закрытыми глазами;  
быстрые взгляды вверх, вниз, влево, вправо и т.д.

#### **Комплекс 2**

Опустить взгляд вниз, сохранять такое положение глаз в течение 15-20сек

Посмотреть вверх, вниз, затем перевести взгляд в самую дальнюю точку компьютерного класса, зафиксировать взгляд в течение 2-3 сек. Упражнение выполнить 2-3 раза.

Описать взглядом окружность, которая касалась бы пола, потолка и стен классной комнаты. Упражнение выполнить 2-3 раза.

### Массаж глаз (пальминг)

(составитель Е.И. Рыбченко, старший методист центра охраны здоровья, БОУ ДПО ИРООО)

Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.

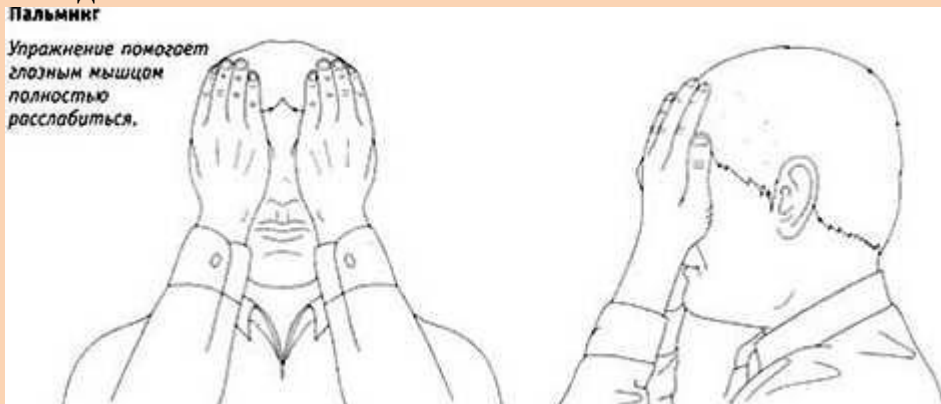
**Пальминг** – это упражнение на расслабление глаз. Оно является очень древним и принадлежит йогам. Упражнение пальминг следует выполнять каждый раз, когда вы ощущаете напряжение в глазах или когда просто о чем-либо мечтаете или воображаете.

На первый взгляд, **пальминг для глаз** очень простое упражнение, которое не требует никаких усилий. Однако, могут возникнуть проблемы при его выполнении, особенно это касается психологической части пальминга.

Как делать пальминг

#### Пальминг

Упражнение помогает  
глазным мышцам  
полностью  
расслабиться.



Вам следует сделать руку плоской, путем полного выпрямления пальцев. Следующий шаг приложить руку к глазу. Но рука должна оставаться прямой. Вы просто накрываете глаз. Возьмите другую руку и отодвиньте мизинец. После чего также прямую ладонь приложите к другому глазу.

У вас должно получиться так, что мизинец как бы соединяет две ладони. При этом это все должно выглядеть как надетые на вас очки, правда, в форме перевернутой английской буквы «В».

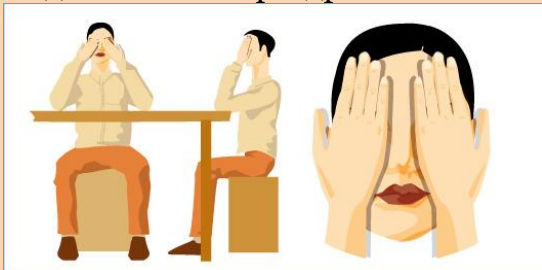
Как только начнете выполнять упражнение пальминг, глаза стоит держать закрытыми, в этом и весь смысл. Вам стоит полностью расслабиться. Даже ваши ладони и пальца должны быть полностью расслаблены. Для этого вы должны облокотить локти, например на колени. Ну а если у вас большой рост то стоит что-то подложить, например можно подушку, и мягко и хорошо.

Вы должны, немного наклониться вперед. Но ваша задача при этом полностью сохранить прямооту в позвоночнике и в шее. Шея и позвоночник должны выглядеть, так как будто в вас вставили палку. В тоже время, все мышцы должны быть

максимально расслаблены. Чем выше расслабление тела, тем лучше. Что касается постановки ладоней, то здесь не стоит подходить критично ко всему этому. Вы должны понять для себя как вам удобнее.

Главное при выполнении пальминга, чтоб ладони не давили на глаза, так как это приведет к напряжению глаз. Чтобы проверить, правильно ли вы приложили руки, откройте пару раз глаза под ладонями. Если глаза открываются свободно, значит все нормально.

Как только вы начали делать пальминг для глаз, вам стоит, о чем-нибудь задуматься, например, что вы будете делать. Не стоит всматриваться в черноту. Но только мысли не должны быть раздражительными для вас.



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо... Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем вы тоже не можете управлять). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние - это только повредит цели занятия, вместо этого подумайте лучше о чем-нибудь приятном.

Упражнение можно выполнять и на работе, устраивая себе краткие перерывы. Даже за 10-15 секунд ваши глаза успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если вы выделите для расслабления хотя бы несколько минут.

После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

### **"Письмо носом"**

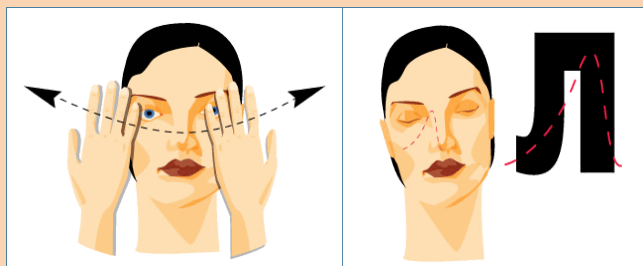
Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, - все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте



домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Если вы хотите немного расслабить глаза, сидя прямо на рабочем месте, можете представить, что пишете не ручкой, а кончиком иголки на головке булавки. Тогда коллеги не будут у вас спрашивать, чем это вы занимаетесь, ведь со стороны движения вашей головы будут практически незаметны. Сотрудники подумают, что вы просто сидите с закрытыми глазами, чтобы немного отдохнуть. Что будет вовсе недалеко от истины. Таким же образом можно расслабить глаза, если вы возвращаетесь с работы домой в общественном транспорте.

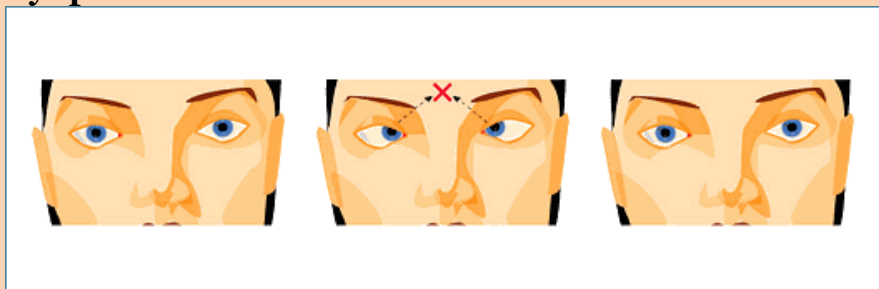


### **Комплекс упражнений для поддержания зрения**

Этот комплекс йога рекомендует для поддержания зрения в хорошем состоянии. Как утверждают сами йоги, если делать его ежедневно утром и вечером, начиная с юности, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками.

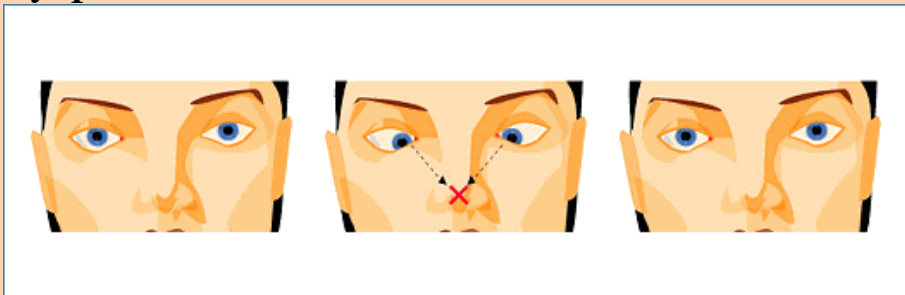
Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если вы сможете сесть на пятки на гимнастическом коврик, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник. Постарайтесь расслабить все мышцы (в том числе и мышцы лица), кроме тех, которые поддерживают сидячее положение тела. Посмотрите прямо перед собой вдаль, если есть окно - посмотрите туда, если нет - посмотрите на стену. Постарайтесь сосредоточить внимание на глазах, но без излишнего напряжения.

#### **1 упражнение**



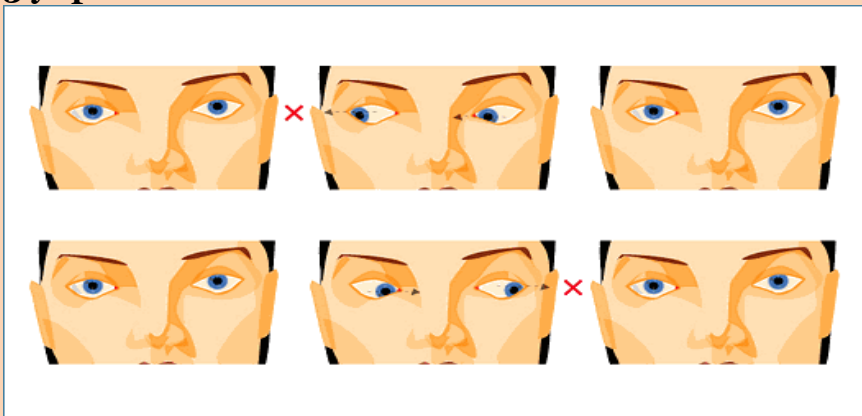
Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2-3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут)

## 2 упражнение



Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

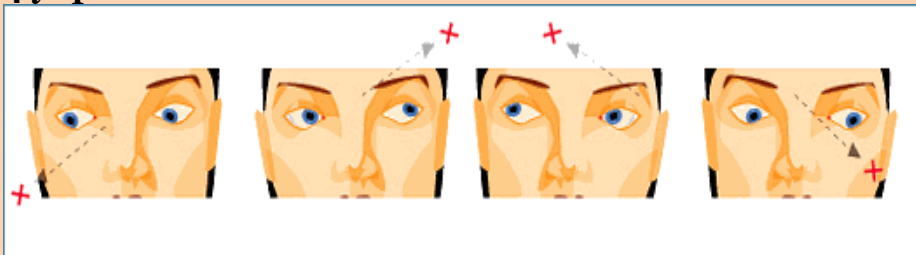
## 3 упражнение



На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

## 4 упражнение

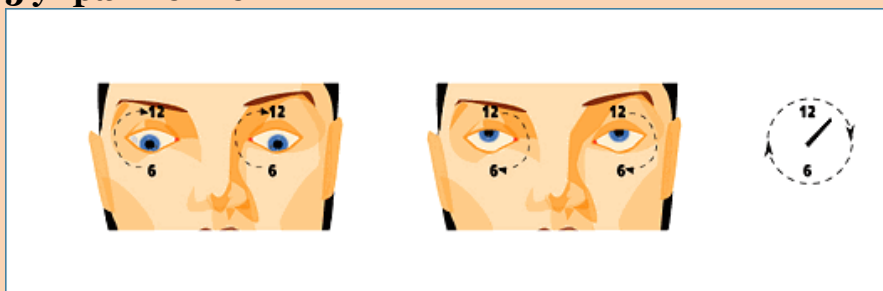


На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно  $45^\circ$  от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выдохе верните глаза в исходное положение.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла

## 5 упражнение



Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрывать после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.

Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.

### **В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)**

Завершая раздел "Гимнастика для глаз", хотим отметить, что для достижения наилучшего результата, нужно следить за своим здоровьем в целом. По мнению специалистов, хорошее зрение во многом зависит и от правильного питания, в том числе от наличия достаточного количества витаминов. Помните, что самая полезная - натуральная (а не искусственная и не консервированная) пища, подвергаемая минимальной тепловой обработке.

## Точечный массаж

Точечный массаж — это эффективный многократно апробированный метод коррекции функционального состояния человека. Токуиро Намикоши, основатель японской школы шиацу, пишет, что "точечный массаж может дать приток жизненных сил работнику умственного труда (а значит его можно использовать для учеников) и значительно стимулировать его возможности". Практически все точки для массажа расположены над кровеносными сосудами или нервами, а их стимуляция вызывает улучшение кровоснабжения и нормализацию регуляторных процессов в организме.

### **Методики**

Подготовка мозга к умственной работе.

Развитие выносливости при умственной работе.

Уменьшение психоэмоционального напряжения.

Снижение умственного утомления.

Уменьшение усталости поясницы, вызванной работой сидя.

### **Действие точечного массажа**

Поскольку точечный массаж — это эффективный многократно апробированный метод коррекции функционального состояния человека, следовательно, используйте все возможности и резервы организма, для улучшения своего состояния и оптимизации умственной работоспособности. В качестве примера предлагаю Вам

испытать на себе несколько приемов точечного массажа для подготовки к умственной работе.

- ✓ Надавите на виски тремя пальцами
- ✓ Надавите на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами
- ✓ Надавите на затылок большими пальцами

Если Вы возбуждены или наоборот расслаблены после плохого сна, испытываете мышечную слабость, утомление, да и вообще нет сил заняться умственной работой, поступите очень просто: сделайте предложенный точечный массаж, причем начните массаж с легкого касания, движения должны быть мягкими, равномерными.

## **Выполнение упражнений точечного массажа**

Постепенно усиливайте нажим, надавливая на ткани, глубоко лежащие под кожей. На несколько секунд задержите пальцы в глубине тканей, и затем медленно возвратите в исходное положение. Выполните эти несложные процедуры, и Вы почувствуете свежесть, бодрость, прилив сил и желание взяться за работу.

Если же Вы испытываете большой упадок сил, то массаж должен быть сильнее и продолжительнее. При незначительной слабости бывает достаточно выполнить его до минуты, а при сильной — 2-3 минуты.

Какие пальцы выбрать для массажа, диктует расположение рефлексогенной зоны, на которую надо воздействовать. Так, при акупрессуре спины удобно использовать большой палец или указательный и средний, в области глаз и живота ладонь, которая при этом должна быть обязательно теплой, плотно прилегать к телу, надавливать легко, не причиняя боли. Чем крупнее суставы, чем мощнее мышечные группы в зоне, которая подвергается воздействию акупрессуры, тем сильнее должно быть давление.

В некоторых случаях эффект после применения точечного массажа наступает сразу, а иногда через некоторое время, в этом случае, продолжайте применять его при выполнении Ваших упражнений и эффект не замедлит сказаться.

Комплексы профилактических упражнений на разные группы мышц для проведения физкультминуток на уроке

Школьные занятия, сочетающие в себе психологическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на организм в целом, требуют проведения ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Комплексы профилактических упражнений разработаны специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованы для использования в общеобразовательной школе. Особое значение, на наш взгляд, приобретает проведение профилактического комплекса упражнений для глаз на уроках информатики.

### **Физминутки ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ, ТРЕБУЮЩИХ ПИСЬМА**

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

### **Физминутки ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

## **Физминутки ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

## **Физминутки ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

### **Физминутки для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и.п.) — сидя на стуле. 1-2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — и.п., 3 — поворот головы налево, 4 — и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 — и.п., 3-4 — то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **Физминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх. 2 — поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак. 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### **Физминутки для снятия утомления с туловища.**

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 — то же в другую сторону. 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 — и.п., 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### **Физминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени на уроках с элементами письма.

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — и.п., 3 поворот головы налево, 4 — и.п., 5 — плавно наклонить голову назад, 6 — и.п., 7 — голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3 — правую руку на плечо, 4 — левую руку на плечо, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7-8 — хлопки руками над

головой, 9 — опустить левую руку на плечо, 10 — правую руку на плечо, 11 — левую руку на пояс, 12 — правую руку на пояс, 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2-3 раза — средний, 4-5 — быстрый, 6 — медленный.

## **Комплексы упражнений для школьников средних и старших классов**

### ***1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).***

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

### ***Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).***

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперёд. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

### ***2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1).***

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.



Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

### ***Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).***

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

### ***Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)***

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

### ***3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)***

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

### ***Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)***

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.
2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

#### **4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища**

1. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

#### **5. Физкультминутка для глаз**

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления. Спросите — как? Рекомендуем составленный нами — по материалам офтальмолога В. Ф. Базарного — специальный комплекс из пяти простейших упражнений, получивший название «Физкультминутка для глаз».

Упражнения выполняйте в домашних условиях через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут. Было бы полезно, чтобы этими советами воспользовались и учителя в середине каждого урока.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Упражнения выполняются сидя и стоя. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы ученик, выполняющий их, не мешал своим товарищам слева и справа. По команде педагога дежурный по классу открывает форточку или окно, учащиеся прекращают занятия и начинают выполнять упражнения. Комплекс физкультминуток рекомендуется подбирать в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц - в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения - потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

### ***Валеопедагогическая оценка урока***

Одна из форм контролирующей деятельности руководителя образовательного учреждения любого уровня – посещение уроков учителей. Большинство позиций, по которым традиционно проводятся проверки, касаются сугубо педагогических критериев проведения урока. Однако почти каждый из этих критериев имеет связь с проблемой здоровья учащихся, а иногда и учителей. Перечислим кратко, на что следует обращать внимание при оценке урока в указанном аспекте:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете):

температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение – более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10–15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как: *метод свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.), а также *активные методы* (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

- 8) позы учащихся, чередование поз (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы);
- 9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке — их место, содержание и продолжительность. Норма — на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 — повторениями каждого упражнения;
- 10) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;
- 11) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
- 12) психологический климат на уроке;
- 13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п. В конце урока следует обратить внимание на следующее:
- 14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма — не менее 60% и не более 75—80%;
- 15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе; 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения;
- 16) темп и особенности окончания урока:
- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
  - спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
  - задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

### **Гигиенические критерии рациональной организации урока (Смирнов Н.К)**

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1.	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-	85-90%	Более 90%
2.	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2

3.	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 мин.	11-15мин	Более 15 мин.
4.	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем через 7-10 мин	смена через 11-15 мин	Смена через 15-20 мин
5.	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
6.	Чередование видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин	через 15-20 мин	не чередуются
7.	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	нет
8.	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническим	с частичным соблюдением гигиенических	в произвольной форме
9.	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы Учитель на-	ИМЕЮТСЯ случаи несоответствия позы виду работы Учитель	частые несоответствия позы виду работы Поза не
10.	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин урока по 1мин. из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или	отсутствуют
11.	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имаются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	преобладают отрицательные эмоции
12.	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее 40 мин	не ранее 35-37 мин	до 30 мин

## **Анализ здоровьесберегающей направленности урока**

**(Севрук А. И., Юнина Е. А.)**

### **Показатели здоровьесберегающей направленности урока:**

- ✓ Учет особенностей аудитории;
- ✓ Создание благоприятного психологического климата на уроке;
- ✓ Использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу;
- ✓ Создание условий для самовыражения учащихся; инициация разнообразных видов деятельности;
- ✓ Предупреждение гиподинамии.

### **Параметры для анализ качества урока**

1. Устно или письменно (для эксперта) ставит цели: развивать личностные качества учащихся на уроке (например, мышление, речь, волю, нравственность, коммуникативность, эстетическое восприятие) и осуществляет их средствами учебного предмета.
  2. Уверенно (профессионально) владеет учебным материалом.
  3. Демонстрирует правильную, выразительную, ясную, точную, краткую, уместную, логичную, этикетную речь.
  4. Демонстрирует ненасильственные приёмы обучения (не перебивает, не проявляет неприятия, раздражения, гнева, не навязывает точку зрения).
  5. Устанавливает и использует связи с другими предметами.
  6. Уместно использует материал из разных сфер жизнедеятельности (кроме учебных дисциплин).
  7. Использует раздаточные, наглядные статичные материалы.
  8. Использует динамичные дидактические материалы (аудио, видео, компьютерные демонстрации, приборы и т.п.).
  9. Даёт разноуровневые домашние задания.
  10. Стимулирует обоснование, аргументацию ответов, в том числе с использованием фактов из других областей знания.
  11. Поощряет инициативу и самостоятельность учащихся.
  12. Поощряет индивидуальные учебные достижения.
  13. Предлагает задания, развивающие интуицию, творческое воображение, эмоционально-чувственное восприятие.
  14. Обращает внимание на качество речи обучаемых.
  15. Вовремя (без задержки) заканчивает урок.
- На уроке использует приёмы (методы):
16. Дифференцированного, в том числе индивидуализированного обучения (учитывает особенности памяти, внимания, мышления, темпа усвоения, уровня понимания, здоровья и т.п.).
  17. Проблемного обучения (проблемные вопросы и ситуации, в том числе на стыке наук).
  18. Диалогового обучения (свободное обсуждение и дискуссии).
  19. Рефлексивного обучения (оценки ученикам полезности урока, своего психологического состояния).
  20. Коллективной мыслительной деятельности.
  21. Исключающие утомляемость, перегрузки обучаемых.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 3**

### **Урок валеологии в 5 классе**

*Учитель биологии: Кутькова Ирина Николаевна*

**Тема: КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ДАРИТЬ РАДОСТЬ ЛЮДЯМ**

**Задачи:**

Формирование необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья

Развитие умений использования полученных знаний в повседневной жизни

**Оборудование:** диаграмма заболеваемости детей, клубок ниток, памятки с физическими упражнениями, альбомные листы, фломастеры, цветные мелки, тесты. Дети рассаживаются по желанию за одним столом.

#### **Ход урока**

##### ***I. Вступление***

Учитель. Каждое занятие мы с вами идём по пути здоровья. От того какое у человека настроение зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими. Очень важно, чтобы каждый день начинался с положительных эмоций, хорошего настроения. Даже если будут трудности надо верить, что вы справитесь с ними.

Изучая с вами эмоции, мы вырабатывали привычку улыбаться друг другу. Улыбка – залог хорошего настроения. (Дети рисуют улыбки на альбомных листах).

А что помогает сохранить хорошее настроение (добрые слова, пожелания, комплименты).

Каждое доброе слово несёт в себе силу и положительную энергию прежде всего тому, кто их сказал, а затем тому, кому они адресованы. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Так давайте прямо сейчас подарим друг другу улыбку и добрые слова.

##### ***II. Игра «Добрые слова»***

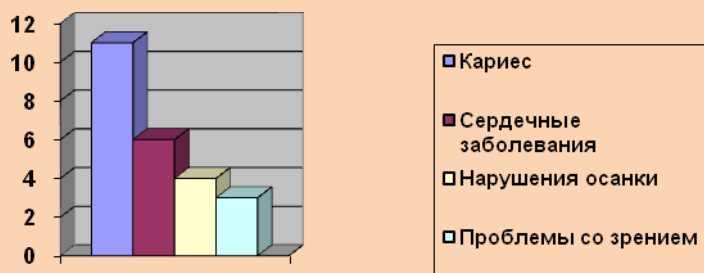
Учитель берёт клубок ниток и начинает игру. Каждый участник оставляет часть нити у себя, передаёт клубок следующему участнику и говорит ему добрые слова. Если, не находятся слова – просто улыбнуться и передать клубок. В результате когда клубок возвращается к учителю, образуется замкнутый круг. Полученный круг остаётся в центре стола.

Учитель. Эта ниточка образовала круг, она объединила нас в единое целое. А теперь скажите, вам приятно было слышать добрые слова, пожелания? Что вы чувствовали? (Улучшается настроение, становится радостно).

Сейчас вы убедились, что доброе слово имеет волшебную силу. Какой Вы можете сделать вывод? В ходе урока можете прикасаться к этому волшебному кругу и получать положительную энергию.

##### ***III. Создание проблемной ситуации.***

Учитель. Конечно, хорошее настроение и добрые слова улучшают здоровье, но, к сожалению, не могут вылечить нас от серьёзных заболеваний. Я обратилась к нашему школьному мед. работнику, чтобы выявить, какие у вас показатели здоровья. (Диаграмма на доске).



Болезнь – это расстройство здоровья, нарушение деятельности организма. При заболевании мы обращаемся к врачу и выполняем все его рекомендации. А только ли лекарство помогают поправить здоровье? Что помогает человеку быть здоровым (физические упражнения, закаливание, питание).

Сегодня мы с вами изучим некоторые упражнения, которые помогают сохранить зрение, красивую осанку и укрепить дыхательную и нервную системы.

### Комплекс упражнений:

Встали из-за стола.

1. Глазодвигательные упражнения:

- повернулись к окну, указательным пальцем правой руки рисуем круг в воздухе, глаза следят за пальцем. Руки поменять.

- повернулись лицом к доске, рисуем восьмёрку, не поворачивая головы.

2. Правильная осанка! На голову – книгу. Руки в стороны, поднимаясь на носки, удержаться 20 – 25 секунд. Почаще ходите так дома!

3. «Паровозик»: правую руку под левую ключицу, одновременно сделать 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперёд, затем назад. Поменять руки!

4. Дыхательное упражнение «Свеча». Представьте перед собой большую свечу. Глубокий вдох и одним выдохом задули свечу. Теперь перед Вами 5 маленьких свечек - сделайте глубокий вдох и задуйте свечки маленькими порциями.

Выполняйте эти упражнения сами и обязательно научите им других.

### IV. Практическая работа

Учитель. Огромное значение для человека имеет питание. Именно в продуктах питания содержатся витамины и минеральные вещества. Всем хорошо известно, насколько полезны витамины. А для чего они необходимы нам?

Они необходимы для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для защиты от болезней.

– А может организм человека запастись впрок витаминами? (Нет. Витамины в наш организм должны поступать регулярно).

– А что является источником витаминов? (Фрукты, овощи). Витамин С – очень важный витамин. В каких фруктах он содержится (лимон, апельсин и т. д.)

– Скажите, достаточно ли съесть в день одно – два яблока или апельсин, чтобы пополнить свой организм витамином С?

Суточная норма витамина С для вас 60 – 65 мг.

Давайте сейчас выясним, какое количество свежевыжатого сока должен выпивать человек, чтобы получить суточную норму витамина С.

100 мл (0,5 стакана) апельсинового – 40 мг;

100 мл грейпфрутового – 40 мг;

100 мл мандаринового – 25 мг;

100 мл томатного – 10 мг.

Вывод. Употребление апельсинового, грейпфрутового и мандаринового сока восполняет суточную норму витамина С.



– Если достаточно выпить 1 стакан апельсинового и грейпфрутового сока, тогда, может не стоит употреблять овощи и фрукты?

Вывод. Все овощи и фрукты являются источником пищевых волокон, клетчатки, минеральных солей, богаты органическими кислотами. А ещё они просто приятны на вкус и не содержат много калорий. Поэтому ешьте побольше овощей и фруктов!

### **V. Тестирование**

Давайте проверим, как вы относитесь к своему здоровью с помощью теста.

Тест «Моё здоровье»

Ответьте на вопросы и подсчитайте очки.

Сколько раз в год ты посещаешь зубного врача:

1 раз .....0  
когда болит зуб.....5  
не посещаю, так как очень боюсь .....15

Как часто ты ухаживаешь за ногтями:

1 раз в неделю .....0  
когда мама заставит .....5  
когда начнут загибаться .....10

Как часто ты моешь голову:

1 раз в неделю или чаще без напоминания .....3  
когда мама скажет .....5  
1 раз в месяц .....10

Работаешь ли ты над своей мимикой:

каждый день .....1  
иногда .....2  
забываю .....10

Как ты снимаешь стресс:

всё ломаю, рву, реву, кричу .....10  
слушаю приятную музыку .....2  
танцую .....3

Теперь займёмся подсчётом.

Если набралось 6 – 7 очков – ты в полном порядке!!!

От 7 до 20 очков – Обращай на себя больше внимания!

От 20 до 55 очков – пора серьёзно подумать о своих привычках и о себе!

Будьте здоровы!!!

**VI. Психологическая разгрузка.** Упражнение «Путешествие на облаке».

### **VII. Вывод.**

Давайте вспомним тему нашего урока. Что полезного и ценного дал вам этот урок? Какой информацией вы могли бы поделиться с другими? Что больше всего понравилось? Подарите свои рисунки улыбок друг другу или гостям.

**Д/з.** Написать поздравление с новым годом своим близким, где обязательно должны быть пожелания здоровья.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

### Экспресс-оценка «выгорания» (модификация методики В.В. Бойко)

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте			
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	Нет
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	Нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).	да	нет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал(а) обидные прозвища, которые использую мысленно	да	нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8	О моей работе едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	да	нет
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

#### Оценка результатов

0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих мест.

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, поменять стиль жизни.

10 – баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

Утверждено на педагогическом совете  
МОУ «СОШ № 4» г. Называевска

Директор школы \_\_\_\_\_ В. С. Федюнин

Утверждено на Методическом совете  
МОУ «СОШ № 4» г. Называевска

Председатель МС \_\_\_\_\_ Т. А. Удилова

### ***Программа работы творческой группы «Применение здоровьесберегающих технологий и активных форм обучения как средство сохранения здоровья и повышения качества ЗУН обучающихся»***

2009/2010 уч. год

**Цель:** создание условий для сохранения, укрепления здоровья, формирования навыков организации ЗОЖ и повышения качества ОП

**Задачи:**

На основе диагностики осуществлять медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг здоровья учащихся;

Создать информационный банк о состоянии здоровья обучающихся;

В рамках программы комплексного формирования здоровьесберегающего пространства школы организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с учащимися и родителями;

Повысить уровень мотивации участников образовательного процесса на сохранение и укрепление здоровья;

Формировать личностно-ориентированную компетентность в вопросах сохранения и укрепления здоровья у участников ОП;

Учителям – предметникам овладеть навыками применения здоровьесберегающих комплексов включающих способы, формы и методы обучения, коррекции, сохранения и укрепления здоровья участников ОП.

#### **Перечень основных блоков программы:**

- обучающий (обучение педагогов здоровьесберегающим приемам, методам, технологиям)
- психологический (работа педагога – психолога с учителями и обучающимися)

- социально – профилактический (взаимодействие с родителями, социальными службами)
- педагогический (работа классных руководителей, учителей- предметников с обучающимися)
- блок двигательной активности (массовые внеклассные мероприятия, направленные на физическое развитие, динамические перемены, динамические и релаксационные паузы)

### **Ожидаемые результаты:**

В результате реализации программы будут:

- снижена или стабилизирована заболеваемость (в зависимости от первоначального уровня)
- повышено качество знаний за счёт снижения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус обучающихся
- апробированы элементы методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам
- увеличено число детей, соблюдающих нормы и требования ЗОЖ
- разработаны рекомендации для родителей, учителей-предметников позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения
- включено в план работы школы регулярное проведение массовых внеклассных мероприятий направленных на физическое развитие обучающихся.

### **Актуализация программы:**

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Развитие школы идёт по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребёнка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии только 14 % детей практически здоровы. 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги молодёжи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков.

В результате ежегодного диспансерного осмотра у учащихся нашей школы были выявлено множество хронических заболеваний и патологий развития. Общий уровень выявленных заболеваний практически не имеет динамики. Средний показатель наличия патологий как опорно-двигательного аппарата, так и по системам внутренних органов, от общего числа обследованных ежегодно возрастает (с 75% до 85%) хотя и ниже чем средний показатель по России (96, 5%). Лишь примерно 25 % школьников относительно здоровых.

Очень настораживает факт увеличения (от общего числа обследованных) детей с задержкой психического развития ежегодно в два раза (0,8 % - 1,6% - 3,03% - 6,03%). Почти не наблюдается динамики по таким патологиям как нарушение осанки, близорукость, хронический гастрит и тонзиллит, хотя численность детей в школе уменьшилась. Следовательно, уровень хронических патологий не уменьшается, а растёт. И в подтверждение этому можно привести график динамики школьников состоящих на диспансерном осмотре. За последние пять лет этот показатель возрос в 2,7 раза с 74 человек до 197.

Не смотря на то, что количество учащихся в нашей школе сокращается, уровень физического развития за последние четыре года снизился с 81 до 68%, то есть на 13 %. Особенно стремительно ухудшаются показатели физического развития у девочек. За последние три года у девочек произошло снижение с 42 % до 34 %, у мальчиков динамика этого процесса не такая стремительная, но тоже отрицательна - с 39 % до 36%.

Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города, школы и отдельно взятого класса.

Несмотря на всеобщее понимание того что наивысшей ценностью с рождения человека является его здоровье наблюдаются факторы негативно влияющие на здоровье детей. В частности это:

- интенсификация учебного процесса, способствующая гиподинамии;
- стрессовые ситуации в семье и школе;
- несоблюдение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- недостатки в существующей системе физического воспитания;
- отсутствие межведомственного подхода к решению данной проблемы.

### **Направления работы творческой группы по блокам:**

#### **1. Обучающий блок**

- ✓ формирование умений по ведению мониторинга здоровья обучающихся
- ✓ изучение требований к здоровьесберегающему уроку
- ✓ анализ методов и приёмов здоровьесберегающих технологий
- ✓ проведение круглого стола по обмену опытом по теме «Динамические и релаксационные паузы, психогимнастические упражнения во время учебных занятий»
- ✓ проектирование учебных занятий здоровьесберегающей направленности
- ✓ проведение методической ярмарки «Практическое применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»

#### **2. Психологический блок**

- ✓ изучение методик педагогической психотерапии
- ✓ изучение техник профилактики профессионального «выгорания» педагога
- ✓ организация работы с группами риска для повышения адаптивных возможностей и стрессоустойчивости обучающихся

/План работы обучающего и психологического блоков см. в Приложении №1/

#### **3. Социально - профилактический блок**

- ✓ проведение профилактических прививок и медицинских осмотров мед. работниками
- ✓ разработка медико-педагогических рекомендаций для родителей по коррекции здоровья детей
- ✓ валеологическое образование родителей (выступление кл. руководителей, медицинских работников на родительских собраниях)
- ✓ организация витаминизации обучающихся (при согласии и финансировании со стороны родителей)

- ✓ приобретение массажных ковриков в каждую классную комнату для коррекции и профилактики плоскостопия (при согласии и финансировании со стороны родителей или спонсоров)
- ✓ оформление «говорящей» стены по теме «Мы выбираем здоровье!»
- ✓ озеленение классных комнат

#### 4. Педагогический блок

организация работы с обучающимися по направлениям:

- Загадки моего Я
  - Дети + культура здоровья
  - Мы за здоровую нацию!
  - О здоровом образе жизни на уроках
- /план работы прилагается, см. Приложение № 2/

#### 5. Блок двигательной активности

организация спортивных школьных соревнований (согласно плана школы)

проведение дней здоровья для обучающихся 1 – 11 классов с привлечением родителей 1 раз в четверть

обязательное проведение динамических пауз, психогимнастических упражнений на уроках с 1 по 11 класс

организация динамических перемен

Приложение № 1

#### План организации работы с педагогами /обучающий и психологический блоки/

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения
1.	Организационное занятие: - знакомство с программой работы; - об актуальности здоровьесбережения в условиях современной школы; - реорганизация учебно-воспитательного процесса при проведении урока с позиций здоровьесбережения.	Октябрь, 4 неделя
2.	Психолого-педагогический консилиум «Проблема школьной дезадаптации»	Ноябрь, 1 неделя
3.	Обучающий семинар «Мониторинг здоровья обучающихся»	Ноябрь, 1 неделя
4.	Обучающий семинар «Анализ методов и приёмов здоровьесберегающих технологий»	Ноябрь, 4 неделя

5.	Круглый стол «Динамические и релаксационные паузы, психогимнастические упражнения во время учебных занятий»	Декабрь, 1 неделя
6.	Самостоятельное проектирование учебных занятий здоровьесберегающей направленности  (со стороны Т. А. Удиловой – консультационная помощь)	Декабрь,  2 неделя – январь,  1 неделя
7.	Открытые учебные занятия здоровьесберегающей направленности	Январь – март  (согласно дополнительному графику)
8.	Мастер-класс Н. Н. Богатовой «Формирование стрессоустойчивости у младших школьников»	
9.	Мастер-класс Т.А. Удиловой «Применение здоровьесберегающих технологий и активных форм обучения как средство формирования ключевых компетентностей»	Февраль
10.	Обучающий семинар «Изучение методик педагогической психотерапии»	Февраль,  1 неделя
11.	Тренинг «Учительский стресс, или Как научиться не выгорать»	Март,  4 неделя
12.	Методическая ярмарка «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»	Апрель,  4 неделя
13.	Расширенный методический совет «Влияние психологической атмосферы на уроке на уровень эмоционального отношения обучающихся к учению»	Май,  2 неделя

Приложение № 2

**План организации работы с обучающимися  
по направлению «Загадки моего Я»**

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Срок выполнения, ответственные
1.	Социометрия	2 – 11	I и IV четверть, психолог + кл. рук.
2.	Мои жизненные ценности /диаграмма/	2 – 11	I и IV четверть,

			кл. рук.
3.	Сочинение – рассуждение «Что такое здоровье? Как его сохранить?»	2 – 11	II четверть, кл. рук.
4.	Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	2 – 10	Апрель, кл. рук.
5.	Тестирование для определения уровня тревожности	5 <sup>АБ</sup>	Октябрь, психолог
6.	Изучение лидерских качеств учащихся	2 – 11	Декабрь, кл. рук.
7.	Изучение творческих способностей учащихся	2 – 11	Январь, кл. рук.
8.	Изучение общеучебных умений и навыков	2 – 11	Ноябрь, апрель, кл. рук.
9.	Мини - исследование «Много ли ты употребляешь витаминов?»	5 – 8	Март, кл. рук
10.	Тестирование «Стессоустойчивость»	2 – 8,10	Февраль, кл. рук.
11.	Мониторинг здоровья «Самооценка факторов риска ухудшения здоровья»	2 – 11	Ноябрь, май кл. рук. + обучающиеся

**План организации работы с обучающимися  
по направлению «Дети + культура здоровья»**

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Срок выполнения, ответственные
1.	Информационные пятиминутки здоровья /по материалам прессы о ЗОЖ/	1 - 11	1 раз в месяц, кл. рук. + пропагандисты ЗОЖ
2.	Конкурс рисунков о ЗОЖ с экспонированием лучших работ	1 – 10	Ноябрь, кл. рук. + учитель ИЗО
3.	Конкурс кроссвордов о витаминах с экспонированием лучших работ	5 – 6 , 7 – 8	Март, уч. биологии



4.	Конкурс рекламных проспектов «Здоровье России начинается с моего здоровья» с экспонированием лучших работ	5 – 11	Конец апреля И. В. Рубцова, Н. А. Шарапова, Т. А. Удилова + кл. рук.
5.	Брейн-ринг «В здоровом теле – здоровый дух»	7 – 10	Апрель, уч. биологии
6.	Заочная интеллектуальная викторина «В плену вредных привычек»	5 – 10	Январь, кл. рук. + Т. А. Удилова
7.	Тренинг «Разрешение конфликтов без насилия»	5 – 10	Апрель, кл. рук. + Т. А. Удилова
8.	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»	9, 11	Апрель, Кл. рук. + психолог
9.	Классный час «Я хочу пожелать вам «Здравствуйте!»	1 – 5	Декабрь, кл. рук
10.	Классный час «Строим дом своего здоровья»	6 – 8, 10	Декабрь, кл. рук.
11.	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»	5 – 11	Май, кл. рук.
12.	Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья»	9 – 11	Февраль, Кл. рук. + медсестра
13.	Классный час «Возможности человеческой памяти»	5 – 10	Январь, кл. рук.
14.	Классный час «Что значит учиться мыслить?»	5 – 10	Февраль, кл. рук.
15.	Классный час «Что мы едим?»	5 – 10	Март, кл. рук
16.	Беседа инспектора ПДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	8 – 11	Ноябрь, инспекция ПДН + кл. рук
17.	Тренинг по развитию толерантности «Урок взаимопонимания»	5 – 9	Ноябрь, кл. рук.

**План организации работы с обучающимися  
по направлению «Мы за здоровую нацию!»**

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Срок выполнения, ответственные
1.	<p>Организация работы клубов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Клуб нелюбителей курения, алкоголя, наркотиков»: проведение социальных акций</li> <li>- Антинаркотический урок «Как научиться говорить НЕТ» ;</li> <li>- Социологический опрос населения по теме «Ваше отношение к ВИЧ-инфицированным людям?»</li> <li>- фотоохота «Алкоголь и человек»</li> <li>- «Мода и здоровье»: проведение НПК по актуальным темам:</li> <li>-«Модная фигура и здоровье»</li> <li>-«Курение – модная привычка или болезнь?»</li> <li>-«Любовь и мода»</li> <li>- «Клуб экологов»:</li> <li>- забота о комнатных растениях классных комнат;</li> <li>- экологическое воспитание малышей;</li> </ul>	7 – 10	<p>1 раз во II, III, IV четверти,</p> <p>Т. А. Удилова, И. Н. Кутькова, И. В. Рубцова, Н. А. Шарапова + кл. руководит.</p>
2.	Парад спортивных достижений «Слабо!?» /с привлечением родителей/	5 – 11	Декабрь, Н. А. Квочкина, кл. рук.
3.	Конкурс сочинений: «Невыдуманные истории о настоящем спорте», «Мой спортивный кумир»	5 – 10	Март, Н. А. Квочкина, кл. рук.
4.	Футбол на снегу «Детки – предки»	5 – 6, 7 – 8, 9 – 10	Февраль, Н. А. Квочкина, кл. рук.
5.	Спортландия «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Нач. кл	Март, Н. А. Квочкина,

			+ кл. рук. начальных кл.
6.	Круглый стол – дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»	7 – 10	Апрель, Т. А. Удилова, И.Н. Кутькова, И.В. Рубцова, Н.А. Шарапова
7.	Интеллектуальный марафон «Будь здоровым и живи в радости»	6 – 8	Апрель, уч. биологии
8.	Школьные олимпийские игры «Сильные, ловкие, дружные, смелые»  /с привлечением родителей/	1 – 8, 10	Май, кл. рук. + Н. А. Квочкина + И. В. Рубцова, Н. А. Шарапова

**План организации работы с обучающимися  
по направлению «О здоровом образе жизни на уроках»**

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Срок выполнения, ответственные
1.	Уроки природоведения: - «Закаливание организма»; - «Питание и здоровье человека»; - «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека»; - «Гигиена и здоровье»; - «Здоровье и движение»; - «Как вести себя, чтобы осанка была правильной»; - «Почему устают глаза, и снижается острота слуха» и др.	Нач. кл.	Согласно тематическому планированию, учителя нач. классов

2.	Уроки литературы / внеклассное чтение/: - «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного) - Н. В. Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова) и др.	1 – 11	Согласно тематическому планированию, уч. литературы
3.	Уроки биологии	5 – 11	Согласно тематическому планированию, уч. биологии
4.	Уроки ОБЖ	8, 10	Согласно тематическому планированию, А. Н. Королёв
5.	Уроки физкультуры	1 – 11	В течение года, Н. А. Квочкина
6.	Уроки экологии человека	8 <sup>АБ</sup>	В течение года, Т. А. Удилова
7.	Уроки физики - о влиянии на здоровье человека физических параметров окружающей среды (шум, температура, электромагнитное излучение, радиация)	7 – 11	Согласно тематическому планированию, Е. В. Маркус
8.	Уроки химии - о влиянии химического загрязнения среды на здоровье человека	8 – 11	Согласно тематическому планированию, С. И. Рац, А. Н. Королёв

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

### Социометрическая методика (Р. С. Немов)

Эта методика позволяет определить положение испытуемого в системе межличностных отношений той группы, к которой он принадлежит. Исследование группы при помощи данной методики обычно проводится тогда, когда группа включает в себя не менее 10 человек и существует не менее одного года.

Перед началом исследования члены группы, собравшиеся в каком-либо помещении, например, в классе или аудитории, получают инструкцию примерно следующего содержания:

«Ваш класс существует уже давно. За время совместной жизни и общения друг с другом вы, наверное, смогли неплохо узнать друг друга, и между вами сложились определенные личные и деловые отношения, симпатии и антипатии, уважение, неуважение друг к другу и т.п. Не все, очевидно, складывалось гладко и образовавшиеся между вами отношения далеки от идеала. С кем-то вам хорошо находиться в одном классе, кто-то вас не устраивает и с ним вы хотели бы расстаться. Теперь представьте себе, что ваша группа начинает складываться сначала и каждому из вас представляется возможность вновь по своему желанию определить состав класса. Ответьте в этой связи на следующие вопросы, записав свои ответы на отдельном листе бумаги. Его предварительно необходимо подписать, чтобы мы могли судить о том, кто и кого выбирает или отвергает.

Кого вы из членов вашего класса вы по-своему желанию включили бы в состав нового класса? Запишите этих людей на листе бумаги под номером 1 в порядке предпочтения.

Кого из членов вашей группы вы, напротив, не хотели бы видеть в составе нового класса? Запишите их под номером 2 в порядке отклонения».

Листы с ответами испытуемых на предложенные вопросы обрабатываются, и имеющаяся в них информация переносится в специальную таблицу, называемую социометрической матрицей.

Слева по вертикали и сверху по горизонтали в социометрической матрице перечисляются фамилии членов исследуемого класса в одном и том же порядке, например, в алфавитном или под соответствующими номерами. В строках социометрической матрицы, где указаны фамилии членов классов, цифрами от 1 и выше каким-либо определенным цветом, например — синим, отмечаются выборы, сделанные данным членом группы. Соответствующие цифры проставляются в клетках пересечения его строки со столбцом, где указана фамилия выбираемого им человека.

Крайние правые столбцы и нижние строки социометрической матрицы являются итоговыми. В них вносятся суммарные данные о количестве выборов и отклонений, полученных и сделанных каждым из членов класса. Подсчетом количества цифр в строке каждого члена группы устанавливается число сделанных им выборов, и соответствующие данные записываются в правый столбец социометрической матрицы. Сведения о сделанных отклонениях получают тем же путем, но за счет определения количества красных цифр, имеющих в строке, имеющих в строке, относящийся к соответствующему испытуемому. Эти сведения заносятся во второй правый столбец социометрической матрицы.

Для того, чтобы определить, сколько выборов получил член класса, надо подсчитать количество синих цифр, имеющих в столбце с фамилией этого члена класса, и результат записать в первую нижнюю строку социометрической матрицы. Аналогичным образом определяется и отмечается в матрице во второй её нижней строке число полученных отклонений. В заключение устанавливается общее число

всех выборов и всех отклонений, сделанных членами данного класса, и эти результаты вписываются в те клетки социометрической матрицы, которые расположены в нижнем углу.

Просматривая нижние строки заполненной социометрической матрицы, можно определить лидера в данной группе. Им будет тот из её членов, который получил наибольшее число выборов. По количеству отклонений можно также определить того, кто вызывает к себе наибольшие антипатии. На его долю придется наибольшее число отклонений.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 7**

### ***Круглый стол «Вредные привычки – мифы и реальность» (сценарий)***

*Классный руководитель: Т. А. Удилова*

Приветствую всех, кто время нашёл и в школу на круглый стол к нам сегодня пришёл!

Пусть снегом зима нам бросает в окно, но в классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь и набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с спортом дружны, нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота, эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет, оно нас избавит от болей и бед!

Сегодня мы поговорим о том, что такое вредные привычки, как они появляются и как от них избавиться? Это и есть тема для разговора для нашего круглого стола.

По правилам ведения круглого стола нам с вами необходимо выбрать:

«светлую голову», к которой мы будем обращаться, если возникнут спорные вопросы;

«хранителя времени», который будет следить за выступающими, чтобы они не злоупотребляли нашим временем.

На правах ведущего я позволю себе определить ещё три категории участников:

это – творческая группа, которая подготовит к завершению круглого стола творческий подарок по теме нашего выступления;

группа теоретиков, которые будут подавать нам информацию для обсуждения;

и счетная палата, которая будет вести подсчет при голосовании по различным вопросам возникающим в ходе обсуждения и обрабатывать полученные результаты.

Все остальные присутствующие должны проявлять активность в формулировании вопросов и живо, непринужденно отвечать на них. Для того чтобы услышать и увидеть мнение каждого у вас есть сигнальные жетоны на столах, вы можете их использовать в случае необходимости.

Итак, тема заявлена, роли распределены, приступим к обсуждению.

Нашу сегодняшнюю встречу я бы хотела начать словами:

“ЖИЗНЬ – это долгое и прекрасное путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может – приятной прогулкой. Пусть рядом всегда будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной. Тот, кто укажет верный путь к здоровью”.

Каждому известно:

Мы все умрем: людей бессмертных нет,

И это всем известно и не ново,

Но мы живем, чтобы оставить след –  
Дом иль тропинку, дерево иль слово.

Сегодня перед вами дерево вечных ценностей. Мы должны с вами попытаться разобраться с вопросами:

От чего зависит смысл и ценность человеческой жизни?

Как нужно прожить жизнь, чтобы вас помнили люди?

Сейчас я предлагаю вам самим определиться с уже хорошо всем известными ценностями.

Что вы больше всего цените – поставьте на первое место. Цифры повторяться не должны.

Первое о чем я попрошу вас, проставьте номера к человеческим ценностям. Эти задания у вас на столах.

Приложение 1.

Человеческие ценности
Семья
Жизнь
Здоровье
Образование
Друзья

Подведение итогов по этому заданию.

Я порожу счетную палату поработать: родители поднимите синий жетон те, кто приоритет первого места отдали семье, а теперь – дети. У кого на первом месте стоит жизнь, сначала родители, затем дети... и т.д. по остальным ценностям. Затем озвучивают полученные результаты. Итак, у нас получилось что ценности «жизнь» первое место отдали большинство, а складывается она из оставшихся компонентов:

**Жизнь = здоровье + семья + образование + друзья.**

Как вы думаете, изменится ли «сумма» жизни если мы поставим здоровье на какое-то другое место? Да действительно изменится не только сумма “жизнь”, но изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

А теперь обратимся к теоретикам с вопросом: что относят к вредным привычкам?

Теоретики: «Вредными привычками называют привычки, мешающие человеку успешно реализовать себя как личность и наносящие вред его здоровью»

Работа с залом: перед вами лежат листочки со списком привычек человека, определите какие из них можно отнести к категории вредных и обоснуйте свою точку зрения.

Приложение 2.

Список привычек человека
Курение
Сон до обеда
Ежедневное употребление сладостей от 200 до 500 граммов
Использование мата в разговорной речи
Самолечение с использованием лекарственных препаратов
Употребление наркотических средств
Употребление алкоголя

	Ковыряние в носу
	Безумная любовь к кофе и чаю (употребление более 2 – 3 чашек в сутки)
	Пассивный отдых (лёжа на диване перед телевизором)
	Регулярные диеты для снижения веса

Подведение итогов по этому заданию: выслушивание мнений зала, а счетная палата записывает, какие привычки отнесены к категории вредных.

Вопрос к «светлой голове»: какие из привычек, отнесенных к категории вредных являются самыми опасными для человека?

Давайте обратимся к фактам и попробуем разобраться в вопросе – чем же опасны эти привычки?

### **Приложение 3. Презентация «Вредные привычки: мифы и реальность»**

Сценка: (На сцене 2 мальчика (брюнет и блондин) и девочка сидят на лавочке. Мальчики курят сигареты. Рядом прогуливаются пары, слышно щебетание птиц)

1 мальчик: Свет! А, Свет! Тебе, какие мальчики больше нравятся: светленькие или темненькие? А?!

2 мальчик: Ей нравятся больше темненькие.

1 мальчик: Нет! Светленькие!

2 мальчик: Свет! Ну, какие? А?!

Девочка: Мне нравятся некурящие, но вам это не грозит. (Встает, берет под руку выходящего некурящего мальчика, они удаляются со сцены)

1 и 2 мальчика: (огорченные лица, бросают сигареты)

После демонстрации слайда № 2 сценка творческой группы

После 22 слайда «Мысли учёных»

Лёгкие курильщика пепельно-серые, а местами как бы обуглившись, с вкраплениями настоящего угля. Тот, кто выкуривает по 20 сигарет в день в течение одного года, вносит в лёгкие до одного стакана смол. Большая их часть там и остаётся; от них лёгкие чернеют, возрастает риск возникновения рака лёгкого. Кроме смол в лёгких накапливаются дёготь, грязь, гной и др., если взять кусочек ткани из лёгких курильщика, приготовить из неё экстракт и втирать его в кожу крысы, то вскоре у неё появятся характерные для рака изменения.

После демонстрации слайда о мифе 5 об алкоголе:

С каждым годом растет армия пивных алкоголиков. Это добровольное сумасшествие. Попав в организм, пиво медленно расщепляется в печени. И только 10% от общего количества выводится из организма в неизменном виде. Высокая проницаемость “молодых” тканей, их насыщенность водой позволяют алкоголю быстро распространяться по растущему организму. В подростковом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, находится в стадии совершенствования. После применения пива наступает состояние отупения. Дело в том, что в этом напитке содержатся вещества, образующиеся в результате брожения хмеля, которые воздействуют на головной мозг. Это моноамины. Среди них присутствует такое вещество, как кадаверин – трупный яд. Именно он вызывает отмирание клеток головного мозга, отвечающие, прежде всего, за функции памяти.

После слайда № 42 «Что такое опьянение?»

Стихотворение «Папа»

Не знаю, кто меня поймет и кто мне даст совет –

Что делать, если папа пьет, а мне 12 лет?

Мне жаль его, когда домой приходит пьяным он,

Ведь это все же папа мой и бывший чемпион.

Ходили вместе мы в кино, и мяч я с ним гонял,



Но он меня уже давно на водку променял.  
А ведь когда-то он не пил, и в прошлые года  
Всегда он с мамой ласков был, а грубым никогда.  
Что водка – это тоже яд, об этом знаю я.  
Не зря соседи говорят: “Несчастливая семья”.

Закончите пословицы: Нос свербит - в рюмку ... (*глядит*). Пьяного речи - трезвого ... (*мысли*). Лучше знаться с дураком, чем с... (*табаком*).

#### Упражнение «ТАБУ»

**Оборудование**: коробка, в которой находится пачка сигарет, импровизированная бутылка с алкогольным напитком, наркотик.

#### **Ход упражнения:**

Ведущий, держа в руках закрытую коробку, говорит участникам группы следующее: «Здесь лежит то, что нельзя. Вы должны выразить жестами свое отношение к тому, что находится внутри коробки» После объявления задания ведущий проходит по кругу и индивидуально каждому участнику группы показывает то, что лежит в коробке, предлагая выразить жестами свое отношение, не озвучивая увиденные им предметы. Реакция в группе будет различна. При обсуждении реакции участникам задается вопрос: «какие чувства возникли у вас, когда вам предложили запретное вещество?»

Нужно быть готовым к тому, что отношение у ребят разное. Ведущий комментирует поведение каждого участника.

#### **Материал для творческой группы:**

(Звучит мелодия “Гимн демократической молодежи”, ребята поют песню).

Дети разных народов, мы мечтаю о счастье живем.

В эти грозные годы с сигаретой бороться идем.

В разных землях и странах, на морях, океанах

Каждый, кто молод, встань с нами вместе!

В наши ряды, друзья!

*Припев:*

За здоровье выступает молодежь!

С сигаретой на земле не проживешь!

Нам, молодым, вторит песней той

Весь шар земной.

За здоровье выступает молодежь!

#### Частушки «За здоровый образ жизни»

Пропоем мы вам частушки против наркомании,  
Ставьте ушки на макушки, просим мы внимания!

Нам не нужен мнимый рай, фрукты, овощи давай!  
Знаем, что наркотик зло, съесть полезней эскимо!

Коли нечем вам заняться, к спорту надо приобщаться.  
Книги умные читать, наркозло искоренять!

Выбираем витамин! Нам не нужен героин!  
Наркобизнес истреби и здоровье сохрани!

Пограничник, не зевай! Зелье к нам не пропускай!

Все границы - на замок! Так искореним порок!

Булки с маком хороши, не хотим мы анаши!  
На футболе, в поле, в школе надо думать о здоровье!

Запрещает Айболит принимать наркотики:  
От наркотиков в глазах возникают чертики!

Мама любит говорить: “Травку вам нельзя курить!  
В голове с ней круговерть, наступает мигом смерть!”

Дяди, тети тратят деньги, чтоб наркотики купить.  
А не лучше ль эти деньги в счастье детское вложить?!

Перед нами наркоман - внешне он, как старикан!  
Весь в морщинах и прыщах, как капуста в кислых щах!

Детям всем напоминаем, что наркотики - беда!  
Молодежь все призываем быть здоровыми всегда!

Коль Земля в опасности - скажем вам для ясности.  
“Объявляем злу мы бой! Наркоманию - долой!”

### Урок взаимопонимания

#### **Цели:**

- ÷ Развитие диалоговых навыков;
- ÷ Формирование умений слушать, слышать и понимать собеседника

#### **Кл. руководитель:**

Ребята, в начале нашего разговора я расскажу вам одну притчу восточного мудреца.

«Давным-давно жил-был китайский император, и у него была дочь, которая собиралась отпраздновать семилетие. Император решил, что дочь уже достаточно взрослая для того, чтобы знать, какой подарок она хочет получить в день рождения. И пообещал он подарить ей то, что она пожелает.

«Я бы хотела луну», - сказала она. Император был шокирован, но чтобы сдержать свое обещание вызвал своего лучшего инженера и сказал ему, что он должен достать для его дочери Луну с неба. Инженер испугался, но стал строить бамбуковую башню, чтобы добраться до Луны. Конструкция достигла неба, но чем выше она становилась, тем неустойчивее была, и в конце концов разрушилась, убив пятьдесят рабочих.

Император разгневался и закричал на инженера: «Вы не только потерпели неудачу и не достали Луну для моей дочери, но вы ещё убили 50 моих рабочих». И приказал казнить инженера.

На выполнения просьбы императорской дочери был призван главный ученый этой страны. Он был потрясен неудачей инженера и напуган его казнью, но поскольку был умным человеком решил использовать новейшие технологии, чтобы выполнить приказ императора. Он построил ракету, чтобы облететь Луну и с помощью большого крюка притянуть ее к Земле. Ученому удалось построить и запустить ракету, но, не успев ещё скрыться из виду, она разоралась на тысячу кусочков вместе с экипажем. Император рассердился еще больше и казнил ученого.

Разочарованный император обратился к философу и приказал ему достать Луну для своей дочери. Философ подумал хорошенько и пошел к императорской дочке. «Я слышал, что вы хотите луну к своему дню рождения», - сказал он. «Да это так», ответила она. «А что такое Луна?» - спросил он её. «Это большой белый шар примерно такого размера», ответила императорская дочь, разведя руки в стороны. Философ нашел большой белый шар точно такого же размера, как она показала, и отдал его императору, чтобы он подарил его дочери. После этого все жили долго и счастливо»

*? Ребята, как вы считаете, что помогло философу остаться в живых?*

Действительно именно взаимопонимание помогло ему выполнить приказ императора и остаться в живых.

И мы сегодня наш классный час посвящаем взаимопониманию. Если нет взаимопонимания, то происходят разные курьёзные, а может быть и непоправимые ситуации. Примеров тому очень много. Чтобы сегодня все получили навыки диалогового общения, научились понимать и активно слушать, мы будем весь урок играть. Ведь игра – это дело серьёзное.

Итак, рассчитайтесь на 1 и 2. Первое упражнение, которое нам предстоит выполнить, называется **«Активное слушание»**. Первые номера возьмите карточки. Вам дана реплика, с которой нужно начинать диалог. Особенность диалога в том, что каждая реплика должна начинаться с повторения высказывания собеседника, но другими словами. Упражнение длится 5 минут. Приступайте.

*/Реплики нужно приготовить заранее/*

Следующее упражнение называется: **«Говоря, говори»**. Сядьте друг против друга и одновременно на свой обычный манер говорите друг другу о том, чем вы занимались во время каникул. Задача каждого – «переговорить» партнера (кто первый не выдержит). Но потом нужно повторить то, что говорил тебе твой партнер. Все понятно? Тогда начали. (5 минут)

А теперь ребята объединитесь в четверки. Вы будете выполнять упражнение, которое называется **«Смысловой перевод»**. Двое выбирают себе персонажей и ведут диалог с помощью мимики и жестов, а другие двое будут «переводчиками». И по завершении диалога, должны передать его смысл словами. Затем меняетесь ролями. Посмотрим, у кого получится сделать более точный перевод.

*/пары персонажей можно заготовить заранее и предложить их выбрать детям из волшебного мешочка/*

Упражнение **«Откажись, не обидев»** мы будем выполнять по кругу. Начинаем работать по цепочке. Я вам делаю предложение, а каждый из вас должен отказаться от этого предложения, выдвинув свой аргумент, и не повторяя ничего из ранее сказанного. А после этого сделать это же предложение следующему. Закончится это упражнение когда последний ученик сделает его мне, а попытаюсь от него отказаться. Итак, начинаем: «... давай подеремся!»

В предыдущем упражнении вы пытались отказаться от предложения, а сейчас вам наоборот нужно будет убедить соседа выполнить, то, что написано на карточке. Наше упражнение называется **«Найди подход»**. Вытащите карточки и попытайтесь сделать это.

*/На карточках должно быть написано такое задание, которое поможет заинтересовать в работе, например, «Заставь соседа прокричать «Кукареку» или «Заставь соседа выйти из класса, громко хлопнув дверью» и т.д./*

И последнее задание **«Пресс- конференция»**. Каждый выберите себе персонажа, которого вы будете представлять на конференции. */Выбор происходит вслепую/* Тема конференции «Продление учебного года до 30 июня». У вас могут быть разные мнения по этому поводу, но ваша задача подготовить такое выступление,

которое убедит всех присутствующих. На подготовку 2 минуты. Начинаем пресс-конференцию. Помните, что нельзя перебивать друг друга, и время у всех ограничено. Каждому даётся 30 секунд. Говорите кратко, чётко и убедительно.

Возможные роли для пресс-конференции:

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. директор школы,              | 13. твоя старшая сестра       |
| 2. классный руководитель,       | 14. воспитатель детского сада |
| 3. двоечник,                    | 15. техничка школы            |
| 4. вечно опаздывающий ученик,   | 16. детский врач              |
| 5. отличник,                    | 17. учитель русского языка    |
| 6. мама двоечника,              | 18. инопланетянин             |
| 7. бабушка отличника,           | 19. иностранец                |
| 8. обычный ученик               | 20. спортивный тренер         |
| 9. министр образования          | 21. завуч                     |
| 10. президент страны            | 22....                        |
| 11. вожатый из лагеря «Берёзка» |                               |
| 12. твой младший брат           |                               |

### **Час общения «Школьные стрессы и неврозы: как с ними бороться?»**

#### **ЦЕЛИ:**

- раскрытия понятия “стресс”, “невроз”, “психическое здоровье”;
- довести до детей информацию о причинах и механизме возникновения неврозов, ознакомить с их видами;
- научить детей защищаться от неврозов, профилактика стрессов и неврозов и психических травм.

#### **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:**

1. Стресс – состояние напряженности, наступающее в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.
2. Невроз – реакция человека на неблагоприятную жизненную ситуацию, нервно – психическое заболевание, возникающее под влиянием тяжелых переживаний.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ НА ЗАНЯТИИ:**

- словесные: учительское слово, выступления учащихся, рассказ, вопрос-ответ, вывод из фактов действительности, проблемное изложение, диалогическая форма беседы, комментарий, обсуждение;
- наглядные: мультимедиа презентация, литература по психологии, карточки для работы в группах, анкета;
- практические: практическая работа, анкетирование, творческое задание.

#### **Конспект занятия**

##### **1. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО УЧИТЕЛЯ:**

- 1) ознакомление с темой, целями занятия, основными положениями;
- 2) раскрыть актуальность выбора темы.

В наш XXI век существенно изменилась структура заболеваемости человека. Большое место в жизни людей занимают “болезни цивилизации”. Что это за болезни? Врачи связывают такие болезни с *длительными эмоциональными напряжениями* в виде страха, тоски, ненависти, обиды, отчаяния, тревоги и депрессии. Все это является реакцией организма на жизненные трудности и внутренние конфликты.

Современная медицина именно внутренним конфликтам приписывает основную роль в возникновении неврозов и стрессов. Что же такое невроз и стресс? Посмотрим мультимедиа презентацию.

**СТРЕСС** – состояние напряженности: наступающее в ответ на воздействие неблагоприятных факторов

**НЕВРОЗ** – нервно-психическое заболевание: возникающее под влиянием тяжелых и мучительных переживаний

Работа по презентации, показ книг по теме, комментарий учителя.

**ВОПРОС К КЛАССУ:** подумайте и сделайте вывод! Что связывает понятия “стресс” и “невроз”? Что у них общего?

**ОБСУЖДЕНИЕ ПО ТЕМЕ:** действительно: эти два понятия связаны **психическим состоянием человека, его психическим здоровьем**. Давайте подумаем вместе, от чего зависит психическое здоровье? Какие слова нужно убрать из этих понятий, чтобы у человека не было неврозов и стрессов?

Возможные ответы учащихся:

- угнетение психики;
- переживания и перенапряжения;
- неблагоприятные факторы.

**КОЛЛЕКТИВНЫЙ ВЫВОД:** Значит, психическое здоровье – это уравновешенное состояние, когда отсутствуют факторы давления на нервы и психику человека. Это – страх, обида, отчаяние...

**РАССКАЗ УЧИТЕЛЯ.** Неврозы бывают различных видов:

- |                                       |   |                                    |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| 1) неврастения –<br>нервная слабость; | 2) истерия – бурная<br>реакция на что-<br>либо; | 3) истерика –<br>нервный припадок. |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|

Все эти виды отличаются по интенсивности протекания нервных процессов: по степени их воздействия: реакцией на них со стороны человека.

**ВЫСТУПЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ** (по карточке знакомят с характеристиками видов неврозов).

**1 ученик.** При неврастении человек начинает замечать несвойственную ему прежде быструю утомляемость, потерю спокойствия, его тянет в сон: но он не может заснуть. У человека повышенная возбудимость, раздражимость. Здоровый человек после рабочего дня спокойно засыпает, у больного неврастением сон неглубокий, им овладевают множество мучительных мыслей.

**2 ученик.** При истерике с человеком случается нервный припадок, происходят неожиданные переходы от смеха к слезам, к рыданию, к истеричному крику. Никого человек при этом не слушает, не воспринимает того, что происходит рядом. После болит голова, бывают неприятные ощущения в сердце, в желудке, в кишечнике. Человек чувствует себя обессиленным, вялым.

**3 ученик.** Больные истерией слишком бурно ко всему относятся: всегда подчеркивают свои симпатии и антипатии, капризны, крикливы, резки в движениях, Если смеются, то долго, если плачут, то навзрыд. Обычно такие люди стремятся привлечь внимания, изображают себя обиженным. В их поведении много фальши. Истерия может начинаться с детства, но чаще проявляется себя в юношеские годы.

**КОММЕНТАРИЙ УЧИТЕЛЯ:** надо с детства беречь свои и чужие нервы, научиться хорошо относиться друг к другу, помнить – главное в жизни – здоровье.

**АНКЕТИРОВАНИЕ.** Цель: выявление причин неврозов.

Выберите из ниже перечисленных положений те, которые определяют причину неврозов.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Неблагоприятные жизненные ситуации. | 5. Обидное: оскорбляющее слово.         |
| 2. Нервные расстройства.               | 6. Переутомление от непосильной работы. |
| 3. Беззаботная жизнь, безделье.        | 7. Конфликты различного рода.           |
| 4. Реакция человека на свою болезнь.   | 8. Длительное умственное напряжение.    |

**КОММЕНТАРИЙ УЧИТЕЛЯ:** чтобы сохранить себя свежим и здоровым, лучше всего вести здоровый образ жизни. Остерегайтесь от нервных потрясений!

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ.** Давайте выясним, относитесь ли вы к тем людям, у которых невроз! Посмотрим внимательно друг на друга:

- румяны ли ваши щеки, здоровый ли цвет лица;
- гибки ли мышцы рук и ног;
- ясный ли ум, хорошая ли память;
- не потеют ли часто руки;
- не стучит ли в висках;
- не кружится ли голова.

Поставим себе и друг другу ДИАГНОЗ: у вас нервы крепкие – вы здоровы, настроение приподнятое – вы здоровы! Значит – нет невроза!

**ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ** (цитата): “Наш организм создан для 120 лет жизни! И если мы живем меньше, то это вызвано не недостатком организма, а тем, как мы с ним обращаемся”? (Кеннет Купер)

**ВОПРОС К КЛАССУ:** к чему призывает цитата?

Хотите ли вы узнать о механизмах защиты от неврозов?

**ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ** по психологической защите от неврозов.

**1 СПОСОБ:** защита на уровне восприятия информации, т.е. не надо слушать то, что может тебе сильно расстроить. Не смотри того, что обострит внутренний конфликт. Это – уклон от негативной информации. (например, о современных боевиках)

**2 СПОСОБ:** механизм вытеснения – недопущение в сознание одной из причин вместе с информацией, которая усиливает нервный срыв. Пример о болезни под именем “рак”.

**3 СПОСОБ:** механизм рационализации – это изменение отношения к травмирующей ситуации, при которой она перестает быть эмоционально значимой, т.е. поиск способа изменения своего отношения к ситуации.

Пример по басне Крылова “Лиса и виноград”.

**ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ.**

1 ряду: придумать интересный РЕЦЕПТ против неврозов.

2 ряду: составить современную ПОСЛОВИЦУ о здоровье.

3 ряду: составить ДЕКЛАРАЦИЮ по здоровому образу жизни только из 10 глаголов.

Комментарий учителя.

**ОБСУЖДЕНИЕ ПО ТЕМЕ:** (связь с жизнью). А теперь поговорим о школьных неврозах. Какая психологическая атмосфера в школе влияет на возникновение школьных неврозов? Что может быть причиной школьных стрессов?? Ответы на вопросы в диалогической форме. Итоги диалогической беседы – причины школьных неврозов:

- перегрузка учащихся учебным материалом, классов – учащимися;
- наказание ученика со стороны учителя;
- боязнь выпускных экзаменов, контрольных работ;
- различные конфликты между учениками;
- нервная ситуация из-за неорганизованности учебно-воспитательной работы;
- трения между интересами школьников и содержанием обучения (дети хотят думать о смысле жизни, а их заставляют думать о равнобедренном треугольнике).

**ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ:** методы лечения и профилактики стрессов.

1. **Дыхательная гимнастика “Выдыхаем – стресс”.** Сесть на стул, руки на коленях. Делаем выдох через губы, пауза, вдох через нос. Воздух должен выйти упругой, плотной струей, плечи при этом не двигаются, щеки не раздуваются. Упражнение делать в течение 5 минут 8-10 раз в день в течение месяца.

2. **Антистрессовая точка** – в центре внутренней части подбородка. Надавливать большим пальцем правой руки, если у человека стрессовое состояние.

3. **Точка от невроза** – в центре линии, соединяющая верхние точки ушных раковин. Там есть теменная яма, массируйте ее, если невроз и головные боли.

4. **Зона экзаменационного невроза** – во внутренней поверхности предплечья: на 3 пальца выше от локтевой складки. Ее массаж снимает предэкзаменационные напряжения, предстартовое волнение. Массаж выполняйте сильными, но не грубыми движениями. 9 раз по часовой стрелке и столько же обратно в течение 3-4 минут.

5. **Аскорбиновая кислота (витамин С)** помогает противостоять стрессу.

6. **Карандаш от нервных стрессов.** Перекачивать на ладони карандаш с гранями. Это успокоит нервную систему, т.к. нервные окончания на пальцах связаны с мозгом: а прилив крови к пальцам способствует снятию напряжения: физическому здоровью.

7. Снимает усталость **стакан чая с молоком и ложкой меда**; стакан настоя мяты; кусок селедки после умственного напряжения. От мозгового переутомления: ежедневный прием по дольке чеснока в течение 2 недель, в год 2 курса.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО УЧИТЕЛЯ:** значит наше здоровье во многих случаях в наших руках. Надо направить ритм жизни в правильное русло. Я призываю вас всех к здоровому образу жизни.

#### **ПОДВЕДЕМ ИТОГИ ЗАНЯТИЯ ПО СХЕМЕ:**

- |                       |             |                       |
|-----------------------|-------------|-----------------------|
| 1. Истерия:           | 2. Невроз:  | 3. Стресс:            |
| • Заболевания;        | • Истерика; | • Тренинг;            |
| • Перенапряжения;     | • Обида;    | • Сомнения;           |
| • Психические травмы; | • Страх;    | • Испуг;              |
| • Конфликты.          | • Спор;     | • Смена образа жизни. |
|                       | • Драка.    |                       |

#### *Спортивно-интеллектуальная игра для 5 – 6 классов*

### **«Чтобы счастливо жить – надо здоровым быть!»**

#### **Цель:**

- способствовать формированию у детей здорового образа жизни.

#### **Оборудование:**

- пословицы о здоровье «Здоровье пожелаешь – счастье повстречаешь», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье дороже богатства»;
- рисунки детей на спортивную тематику;
- магнитофон;
- записи песен о спорте.

#### **Ход мероприятия**

#### **1. Вступительное слово классного руководителя.**

Здравствуйте, ребята!

Сегодня у нас праздник. Сегодня – классный час «Чтобы счастливо жить – надо здоровым быть!» Это не просто праздник! Это спортивно-интеллектуальная игра!

В игре участвуют 4 команды: команда «Сильные», команда «Смелые», команда «Ловкие» и команда «Умелые». Поприветствуем друг друга!

Каждый из нас знает, что человеку сегодня, как и во все времена, дорого здоровье. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому надо беречь здоровье смолоду.

- Обратите внимание на пословицы «Здоровье пожелаешь – счастье повстречаешь», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье дороже богатства».

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Называевска, Омской области

- Какое слово в каждой пословице считается бесценным? (ответы ребят).  
Конечно, это слово ЗДОРОВЬЕ!

Сейчас мы поиграем и поучимся беречь здоровье.

## 2. Спортивно-интеллектуальная игра.

### Конкурс 1. Викторина.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

- 1) Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 кг этого вещества. Что это за вещество? (Вода)
- 2) Такая вода содержит в своём составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря её называют «живой водой». Что это за вода? (Минеральная вода)
- 3) Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему? (Нужно. При температуре 1 – 2°С болезнетворные бактерии погибают).
- 4) Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Витамин D)
- 5) В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это за состояние? (Сон)

### Конкурс 2. Составь слово.

- Обратите ещё раз внимание на пословице. На бесценное слово ЗДОРОВЬЕ. Именно это слово будет главным в следующем нашем конкурсе.

Перед каждой командой лежит лист бумаги, где написано бесценное слово ЗДОРОВЬЕ. Вам нужно подобрать на каждую букву слова, которые имели бы отношение к здоровью, к здоровом образу жизни. Вам отводится всего лишь 5 минут. За каждое слово – 1 балл.

З – закалка, зарядка, загар

Д – диета, доктор, душ

О – отдых, обед, очки

Р – режим, работа, резвость

О – олимпиада, операция

В – вода, витамины, выносливость

Б –

Е – еда, езда

- Вы справились и с этим заданием. Молодцы!

Древнейшая пословица гласит: «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни».

Давайте подумаем, с чего начинается здоровье?

(Гигиена, спорт, вода, воздух, здоровая пища)

Вашими устами гласит истина. Начнем с гигиены следующий наш конкурс.

### Конкурс 3. Ответь на вопросы.

Раздаются листы с вопросами (вопросы одинаковые). Кто первым поднимает руку и правильно отвечает, тот получает 4 балла.

Вопросы:

- Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду – утром и вечером? (Душ)



- Что рекомендуют для предупреждения заболевания зубов стоматологи?  
(Чистить зубы)
  - С каким элементом рекомендуют использовать зубные пасты? (Фтор, кальций)
  - Это средство может служить профилактикой кариеса, но приводит к заболеванию желудка. Что это? (Жевательная резинка)
- Молодцы! Я уверена, что ваши зубы всегда будут в порядке!

#### **Конкурс 4. Советы доктора Неболита.**

В этом конкурсе победит та команда, которая быстрее других расшифрует совет доктора Неболита. Для этого надо собрать буквы, лежащие перед вами – по принципу убывания (от самой большой – к самой маленькой). Количество баллов – 4.

(ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ)

#### **Конкурс 5. На зарядку становись!**

- Правильно. И мы переходим к спорту. Без спорта не может быть здоровья. Можно не заниматься профессиональным спортом, но зарядка по утрам, спортивные упражнения в течение недели помогут вам стать здоровым.

Солнце только что проснулось

И ребятам улыбнулось!

Поскорей, дружок, вставай,

На зарядку выбегай!

Сейчас каждая команда показывает упражнения утренней гимнастики. На подготовку отводится 30 секунд. Лучшая команда получает 4 балла.

#### **Конкурс 6. Спортсмена я узнаю по походке!**

Представитель команды должен изобразить походку спортсмена. Кто чью походку будет изображать решит жеребьёвка. Тяните карточки.

- изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга;
- изобразить пловца, которого разбил радикулит;
- изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок;
- изобразить шахматиста, у которого сломана рука.

Высший балл за этот конкурс – 4.

- Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорд

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье – главное!

Его приносит спорт!

- Здоровье не купишь. Под таким девизом мы проведём следующий конкурс.

#### **Конкурс 7. Отгадай загадку!**

Кто не любит отгадывать загадки? Таких среди нас нет! Быстро поднимайте руку, если знаете ответ. И за правильный ответ баллы получайте. За каждый верный ответ – 1 балл.

- Весной растёт, летом цветёт. Осенью осыпается, зимой отсыпается. А цветок – на медок. (Липа)
- Я полезная трава, при болезнях я нужна. У дороги я расту, далеко не отхожу. (Подорожник)

- Знакома с детства каждому их белая рубашка. С серединой ярко-желтою я зовусь ... (Ромашкою)
- Вот ягодки, смотри, как наперстки малые. Все они под цвет зари: алые-преалые. (Малина)

- Мы начали разговор о лекарственных растениях. Каждый знает, что лекарственные растения безвредны для нашего организма и намного эффективнее.

### **Конкурс 8. Лекарственные растения.**

На доске картинки лекарственных растений и слова – названия болезней, которые они лечат. Вам необходимо правильно разложить слова на картинке лекарственных растений. Кто быстрее и правильнее выполнит задание получит 4 балла.

РОМАШКА – ушиб

ПОДОРОЖНИК – простуда

ЛОПУХ – температура

ЛИПА – внешние раны

МАЛИНА – боль в горле

\_ ещё с одним конкурсом справились. Теперь мы немного знаем о лекарственных растениях, которые заботятся о нашем здоровье. Настало время здоровой пищи.

### **Конкурс 9. Здоровый обед.**

Ребята, за определенное время вы должны составить рецепты блюд из полезных продуктов. Этот конкурс оценивается в 2 балла.

- Здорово пообедали.

И наша спортивно-интеллектуальная игра подошла к завершению. Нам осталось лишь подвести итоги соревнований.

**Объявляются результаты, вручаются грамоты, пакеты с соком.**

### **3. Заключительное слово учителя.**

Хочется видеть вас всегда здоровыми, ловкими, бодрыми и с отличным настроением. Не забывайте, что за здоровьем надо следить, его нужно беречь.

**Звучит стихотворение о здоровье в исполнении ученицы.**

Здоровья вам! Новых побед! До свидания! До новых встреч!