Муниципальное бюджетное общеобразовательное

 учреждение Вольгинская средняя

 общеобразовательная школа.

 **Обобщение опыта учителя высшей**

 **квалификационной категории**

 **МБОУ Вольгинская СОШ Петушинского**

 **района**

 **Томилиной Екатерины Михайловны**

  **2012 г.**

Я работаю учителем начальных классов с 1980 года. Окончила Душанбинский педагогический институт имени Т.Г. Шевченко, факультет русского языка и литературы.

Общий стаж работы 42 года. В Вольгинской средней школе работаю 28 лет. Уже 14 лет работаю по высшей квалификационной категории. Основной формой обучения начальных классов является традиционный урок, однако, в своей работе использую и другие формы обучения, так называемые нетрадиционные уроки:

* Презентации
* Проекты
* Интегрированные уроки
* Уроки КВН
* Уроки-экскурсии
* Уроки-игры

На протяжении всей трудовой деятельности работаю без второгодников. В решении образовательных задач опираюсь на трудовые технологии развивающего обучения Занкова Л.В., опережения С.Н. Лысенковой, сотрудничество по Ш.А. Амонашвили.

Стараюсь развивать творческие способности ребенка и его индивидуальность. Пользуюсь своей системой опережающего обучения чтению, которая основывается на комментированном управлении, на опорах-схемах, на игровой деятельности учащихся. На уроках русского языка большое внимание уделяю развитию речи.

Дети часто на уроках русского языка слушают музыку Чайковского, а потом придумывают произведения. В результате дети в 4 классе пишут содержательные сочинения и сочиняют небольшие стихи.

При знакомстве с новой темой часто ввожу элементы проблемного обучения, опираясь на ранее приобретенные знания. На уроках природоведения использую кроссворды, провожу интегрированные уроки.

Особое внимание уделяю экологическому воспитанию. Ученики учатся бережно относиться к природе. Большое внимание уделяю трудовому воспитанию. На этих уроках прививаю любовь к труду, к земле. Часто работаем на свежем воздухе, сами копаем, сеем, ухаживаем за растениями. На протяжении многих лет я заметила, что дети часто болеют, невнимательны, плохая память, поэтому одной из главных задач я считаю, сохранение здоровья детей и поэтому работаю по теме «Здоровьесберегающие технологии в учебной и внеурочной деятельности учащихся».

В системе провожу физкультминутки на уроках, точечный массаж, упражнения на ковриках. Для того чтобы дети меньше болели, закаливаю их. Регулярно посещаем с ребятами бассейн, ходим на экскурсии, зимой совершаем лыжные походы, летом гуляем возле реки. Приучаю детей быть аккуратными, соблюдать правила гигиены: перед едой мыть руки, мыть фрукты, не трогать бродячих собак и кошек. Сотрудничаю с медицинскими работниками. Они проводят беседы «Гигиена в жизни человека», «Как защитить себя от гриппа», и другие. Проводим уроки здоровья.

В результате проведенной работы дети стали меньше болеть:

Пропуски занятий по болезни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2008 год (4 класс) | 2010 год (2 класс) | 2011год (3 класс) |
| 638 уроков | 517 уроков | 498 уроков |

Дети стали лучше учиться.

Результаты усвоения программного материала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметы | 2008 год (4 класс) | 2010 год (2 класс) | 2011 год (3 класс) |
| Чтение | 89% | 91% | 93% |
| Русский язык | 72% | 77% | 78% |
| Математика | 61% | 63% | 90% |
| Окружающий мир | 84% | 87% | 93% |

Результаты промежуточной аттестации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметы | 2008 год (4 класс) | 2010 год (2 класс) | 2011 год (3 класс) |
| Математика | 84% | - | - |
| Русский язык | 91% | 84% | 90% |

Хороших результатов обучения детей добилась, работая творчески, с использованием новейших технологий (компьютер для изучения опыта коллег, для изготовления кимов).

Принимаю активное участие в работе МО учителей начальных классов. Участвовала в работе районного семинара по теме «Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе в 2009 году». Для учителей района провела внеклассное мероприятие на тему: «Путешествие в страну Спортландию».

Мои учащиеся принимают активное участие в спортивных мероприятиях района и школы. Участвуют в международном математическом конкурсе-игре «Кенгуру», а также в международном конкурсе-игре русского языка «Русский медвежонок» 2011.

Количество учащихся, принимавших участие в спортивных соревнованиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2008 год (4 класс) | 2010 год (2 класс) | 2011 год (3 класс) |
| 12 человек | 17 человек | 20 человек |

Мои учащиеся имеют дипломы:

« За волю к победе в школьных соревнованиях «Веселые старты» среди учащихся 3-4 классов». Имеют почетные грамоты, занявшие 1 место на новогоднем турнире 2010 года по художественной гимнастике «Метелица». Почетные грамоты за участие открытого городского конкурса бального танца «Танцевальная весна». В 2008 году грамота ко «Дню защитника отечества» «Аты-баты, шли солдаты». В 2010 году мой ученик занял 3-е место в фестивале спортивной борьбы, посвященной «Дню Победы Великой Отечественной Войны» (город Петушки).

***Здоровьесберегающие технологии на уроках и в неурочное время***.

Сегодня все чаще и чаще поднимается вопрос об оздоровлении детей, о том, что современная школа стала «школой болезней». Ребёнок - «барометр», реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решения которых не всегда по силам даже взрослым. Актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Ведущая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг. Успешность в достижении цели зависит от многих факторов. Один из основных – учет психолого-педагогических особенностей детей. Работе с младшими школьниками я уделяю особое внимание, придерживаясь принципа «Внимание учителя каждому ребенку» и опираясь на тесный контакт учителя с медиками, психолого-социальной службы школы и родителей.

В первую очередь эта задача реализуется через осуществление контроля за дозировкой учебных заданий, за посадкой детей, их осанкой. На двадцатой минуте каждого урока провожу физкультминутку, которая включает физические и дыхательные упражнения, упражнения для сохранения зрения. Между школами проводятся игры, прогулки на свежем воздухе. Кроме того, стараюсь разнообразить учебную деятельность, уделяя особое внимание развитию психологических процессов, расширению сенсорной основы психики, рисованию, музыки, пению и т.п; умению наблюдать, сравнивать и анализировать, различные явления; обучают мысленным операциям, поощряют творчество.

Внеурочная (время) деятельность детей также строится с учетом реализации данной программы. Учитывая, что под здоровым мы понимаем физическое, психическое и социальное благополучие ребенка, наша задача состоит в создании системы воспитательной работы в классе.

Данная задача реализуется через здоровьесохраняющую деятельность.

Основными направлениями которой, стали:

1-спортивно-оздоровительная (спортивные секции, соревнования, праздники, Дни здоровья);

2-туристско-краеведческая (походы в лес, экскурсии, походы выходного дня);

3-санитарно-просветительское (праздники Здоровья, классные часы, выпуск санбюллетеней, работа санитарных постов);

4-профилактическая (беседа врача);

5-социально-психологическая (диагностика, индивидуальные консультации для родителей);

Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденции ухудшения здоровья детей всех возрастов.

Психологи – практики отмечают нарушение интеллектуального, эмоционального и личностного развития учащегося, растущую агрессивность и жестокость в их взаимоотношении с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Известно, что проблема формирования образа жизни может решаться с разных позиций посредством:

- просветительской деятельности;

- изменение установки по отношению к себе и окружающей действительности;

- формирование позиций признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

**Группы факторов, влияющих на здоровье школьников, с точки зрения их управляемости силами администрации школы**

|  |
| --- |
| **Здоровье школьника** |

|  |
| --- |
| **Успешность обучения** |

|  |
| --- |
| **Неуправляемые факторы** |

|  |
| --- |
| **Управляемые факторы** |

|  |
| --- |
| **Состояние экологической среды** |

|  |
| --- |
| **Качество медицинского обслуживания** |

|  |
| --- |
| **Классы «реабилитации здоровья для соматически ослабленных школьников»** |

|  |
| --- |
| **Здоровье сохраняющий характер обучения** |

|  |
| --- |
| **Оздоровительно-профилактические мероприятия** |

**Организация деятельности классов «реабилитации здоровья»**

|  |
| --- |
| **Классы реабилитации здоровья для соматически ослабленных детей** |

|  |
| --- |
| 1. **Комплектование на основе медико-психологическо-педагогической диагностики**
 |

|  |
| --- |
| 1. **Организация охранительно-педагогического режима обучения**
 |

|  |
| --- |
| **Удлинение динамических пауз между уроками до 15-20 минут** |

|  |
| --- |
| **Малая наполняемость класса до 16 учащихся** |

|  |
| --- |
| **Индивидуальный подход с учетом психофизических возможностей ребенка**  |

|  |
| --- |
| **Сокращение продолжительности урока до 35-40 минут** |

|  |
| --- |
| **Использование здоровье сохраняющих технологий обучения (В.Ф. Базарный, Л.П. Уфимцева и др.)**  |

Основными задачами педагогического коллектива являются: исследования и оценка состояния здоровья детей и резервов здоровья в процессе учебной деятельности; формирование установки на здоровый образ жизни.

Сохранения и укрепления здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Большие возможности в этом отношении имеют уроки физической культуры и природоведения. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни и индивидуальных способов жизнедеятельных должно решаться не только при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья».

Так, например, при изучении темы «Лес». Как природное сообщество З.А. Клепинина, А.П. Плешакова, большое внимание уделяется какое значение имеет лес для здоровья человека.

(Валеологические – что полезно от природы). В результате наблюдения я пришла к выводу, что внушать детям, что полезно и что вредно для нашего организма, - педагогически бесперспективно: их возраст равнодушен к понятию польза.

Для развития у школьников мотивационных основ сохранения и улучшения своего физического и духовного здоровья, была разработана тетрадь по естествознанию с элементами валеологии.

В тетради особое внимание уделяется вопросам личной и общественной гигиене.

Например, после изучения темы «Строение пищеварительной системы» и «Витамины», детям предлагается самим продумать и обосновать свое меню на завтрак, обед, ужин.

Для того, чтобы дети получали не просто основные анатомо-физические знания, но умели их использовать. На каждом уроке предлагается заполнить таблицу, или выполнить текстовое задание.

Тема:

1. **Здоровье** – благо и счастье для каждого человека, это необходимое условие благосостояния народа.

**Здоровье –** как общественная ценность рассматривается в двух аспектах.

**Нравственном** (бережное отношение к себе).

**Экономическом**  (для общества).

**Вопросы по теме:**

1. **Какие связи существуют между здоровым населением и благосостоянием народа?**

Как вы (оцениваете) понимаете термин «здоровье»?

Как вы оцениваете здоровье членов семьи?

Что вы делаете для укрепления здоровья?

1. **Самочувствие человека и озелененность местности, в которой вы живете. Вопросы.**

Дайте оценку озелененности территории района, в которой вы живете.

Составьте список растений, используемых в озеленении, и оцените их влияние на среду человека.

1. **В середине прошлого века из всей энергии, которая производилась и потреблялась на Земле, только 4% приходилось на долю механизмов, а 96% на долю мышечной силы человека.**

В наши дни мышечная энергия в общем энергетическом балансе, составляет всего 1% (академик А.И. Берг).

Вопросы.

Назовите виды труда, которые связаны с высокими физическими нагрузками. Объясните, почему в наши дни уменьшилась доля мышечной работы?

Как отразилось на здоровье людей?

Каким физическим трудом занимаешься ты сам?

1. **Городской транспорт и здоровье горожан.**

Есть ли у вас велосипед?

Какие еще меры можно принять для борьбы с гиподинамией?

1. **Сигаретный дым – распространенный вид загрязнений воздуха.**

**Раздражители, содержащиеся в дыме, вызывают изменения слизистой оболочки дыхательных путей, сужению их просвета.**

Как эти изменения влияют на здоровье людей?

Почему от него особенно страдают дети?

Подготовьте с помощью родителей выступление о вреде курения.

1. **Обильная пища и сидячий образ жизни вредны для здоровья.**

Как здоровье может зависеть от массы человека?

Как вы следите за своей массой тела?

Как вы оцениваете свое здоровье?

1. **Окружающая среда полна звуков. Постоянный, нормальный шум окружающей среды варьирует от 35 до 60 децибел-единиц, выражающих степень звукового давления. Однако, человек испытывает различные по себе действие шума, которые превышают 60 децибел.**

Вопросы.

Рассмотрите таблицу и сопоставьте различные уровни шума.

Проанализируйте свой образ жизни, оцените степень воздействия шума на ваш орган слуха.

|  |  |
| --- | --- |
| **ИСТОЧНИК ЗВУКА** | **СИЛА ЗВУКА ДЕЦИБЕЛ** |
| **Шумовое окружение** | **190** |
| **Смертельный уровень** | **180** |
| **Реактивный самолет** | **150** |
| **Сирена воздушной тревоги** | **130** |
| **Болевой порог** | **120** |
| **Громкая музыка** | **110** |
| **Мотоцикл** | **100** |
| **Спортивный автомобиль** | **90** |
| **Опасный уровень** | **80** |
| **Уличный шум** | **70** |
| **Нормальный разговор** | **60** |
| **Тихая улица** | **50** |
| **Тихая комната** | **40** |
| **Звук часов** | **30** |
| **Шепот** | **20** |
| **Шелест листвы** | **10** |
| **Порог слуха** | **0** |

**Учебно-тематический план по теме «Здоровьесберегающие технологии в школе»**

Тема 1. **Умывание и купание.**

Урок 1. Советы доктора Воды.

Урок 2. Друзья Вода и Мыло.

Тема 2. **Забота о глазах.**

Урок 3. Глаз – главный помощник человека.

Тема 3. **Уход за ушами.**

Урок 4. Чтобы уши слышали.

Тема 4. **Уход за зубами.**

Урок 5. Почему болят зубы.

Урок 6. Чтобы зубы были здоровыми.

Тема 5. **Уход за руками и ногами.**

Урок 7. «Рабочие инструменты человека».

Тема 6. **Забота о коже.**

Урок 8. Зачем человеку кожа.

Урок 9. Если кожа повреждена.

Тема 7. **Как следует питаться.**

Урок 10. Питание-необходимое условие для жизни человека.

Урок 11. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 8. **Как сделать сон полезным.**

Урок 12. Сон – лучшее лекарство.

Тема 9.**Настроение в школе.**

Урок 13. Как настроение?

Тема 10. **Настроение после школы.**

Урок 14. Настроение после школы.

Тема 11. **Поведение в школе.**

Урок 15,16. Я – ученик.

Тема 12. **Вредные привычки.**

Уроки 17,18. Вредные привычки.

Тема 13. **Мышцы, кости и суставы.**

Урок 19. Скелет – наша опора.

Урок 20. Осанка – стройная спина.

Тема 14. **Как закаляться. Обтирание и обливание.**

Урок 21. Если хочешь быть здоров.

Тема 15. **Как правильно вести себя на воде.**

Урок 22. Правило безопасности на воде.

Урок 23-27. Обучение плаванию.

Тема 17. **Народные игры.**

Урок 28. Русская игра «Городки».

Тема 18. **Подвижные игры.**

Урок 29. Подвижные игры.

Урок 30. Обобщающий.

Мне помогает в работе над темой методическое пособие для учителей, разработанное в программе Г.К. Зайцева. Рекомендации состоят из тематического планирования и примерных поурочных разработок.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей. (Тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения).

Занятия проводятся в игровой форме. Часто провожу «Уроки здоровья» - они требуют творческого подхода.

**Уроки здоровья.**

**Тема 1. Дружи с водой.**

**Урок 1. Советы доктора Воды.**

1. Вступительное слово учителя.
2. Наши занятия необычны. На этих занятиях вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое, т.е узнаете, как попасть в страну «Здоровячков».

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто же это? Сейчас мы это узнаем. Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома? (нужен свежий воздух. Вот он первый доктор – **Доктор свежий воздух**).

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Природа подарила людям еще и других докторов: **Доктор Упражнение, доктор Красивая Осанка.** Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

Три раза в день, а иногда и больше мы едим. Пища должна быть здоровой, поэтому есть **доктор Здоровья Пища.**

Может ли человек бодрствовать день и ночь, работать беспрерывно? (Нет, нужен сон и отдых).

И **доктор Отдых** подсказывает, как правильно это делать.

И еще есть один доктор, без которого свет был бы не мил, все были бы злыми, вредными, это **доктор Любовь.**

Будем дружить с ним? Они помогут (вам), нам попасть в страну **Здоровячков.**

Сегодня мы познакомимся с доктором:

**Вода.**

Итак:

В путь – дорогу собирайся

За здоровьем отправляйся!

Беседа по теме.

- Как умывается кошка? (Она вылизывает себя языком).

- Зачем она это делает?

А как другие животные ухаживают за собой? (картинки – слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.)

- Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.

Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шкуру. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Вспомним сказку «Мойдодыр» (чтение отрывка стихотворения: «Рано утром на рассвете умываются утята….»).

- Зачем животные купаются и чистят свое тело? А зачем моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей? (Никто не хочет дружить с грязнулей).

Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты и.т.п.

- Где больше всего скапливается грязь? На теле человека? Как вы заботитесь о чистоте тела?

Оздоровительная минутка.

Советы доктора **Воды.**

**- Раз в неделю мойся основательно.**

**- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.**

**- Каждый день мой ноги и руки перед сном.**

**- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работе на огороде, поездки в транспорте.**

Анализ ситуации.

Я под краном руки мою

А лицо помыть забыла

Увидал меня Тризор

Закричал: «Какой… (позор)»

- Как же не быть грязнулей?

Вывод.

Нужно самому учиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие.

**Урок здоровья.**

**Урок 2. Друзья Вода и Мыло.**

Повторение правил доктора Воды.

Беседа по теме.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались на тарелке, на ложке, на хлебе и думают:

«Как хорошо, что на свете есть грязнули и Мухи!». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!.

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел? Что помогает нам победить микробы? (Вода. С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек).

- Как вы думаете, повар(или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки?

А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце).

Да, Вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожать микробы.

-Когда следует мыть руки?

- Как надо правильно мыть руки? (при обсуждении этого вопроса, к доске, или на стену прикрепляется большой лист бумаги и отмечается фломастером каждый шаг):

**Сильно намочите руки.**

**Пользуйтесь мылом.**

**Намыливайте руки с обеих сторон.**

**Намыливайте мылом между пальцами.**

**Полощите руки чистой водой.**

**Вытирайте руки насухо полотенцем.**

Заучивание слов:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Итог:

Как правильно мыть руки и лицо?

Тема 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Забота о глазах.**

Урок 3. Глаз – главный помощник человека.

Ход занятия.

1. Повторение.

Как правильно мыть руки и лицо.

1. Беседа по теме.

- как человек общается с окружающей средой? (с помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств).

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Для того, чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Заучивание слов:

*Я здоровье сберегу,*

*Сам себе я помогу.*

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

*Два братца через дорогу живут, друг друга не видят.* (Глаза).

*-* Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

Самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину).

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т.д.)

- Каким бывает цвет глаз? Какой бывает величина глаз? (Можно показать строение глаза).

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (Цветное колечко).

- Это *радужная оболочка, или радужка.* От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – *роговица.* В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это – *зрачок.* Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на *сетчатке* глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

3. Опыт (дети наблюдают). Яркий свет-зрачок сужается, слабый – расширяется.

- Глаз устроен из очень нежных тканей. Глаза хорошо защищены. Как защищены глаза? (Веки, ресницы защищают их).

- Что еще оберегает глаза? Загадка поможет вам дать ответ:

*Под мостом – мостищем, под соболем – соболищем два соболька разыгрались.* (Брови и глаза).

*Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты.* Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но, чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

А зачем человеку слезы? (Тоже защищают глаза от пыли).

4. Оздоровительная минутка (Гимнастика для глаз).

-Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами: Налево – вверх – направо – вниз;

Направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.

1. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите обратно. Повторите 5 раз.
2. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.
3. Игра «Полезно и вредно».

- Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно:

Читать лежа, смотреть на яркий свет, смотреть близко телевизор, оберегать глаза от ударов, промывать глаза по утрам, тереть глаза грязными руками, читать при хорошем освещении.

1. Правила бережного отношения к зрению: умываться по утрам; смотреть телевизор не более 1-1,5 часа в день; сидеть не ближе 3 м от телевизора; не читать лежа; не читать в транспорте; оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов; при чтении и письме свет должен освещать страницу слева; расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см; употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец); делать гимнастику глаз; укреплять глаза, глядя на восходящее/заходящее солнце.
2. Если вы носите очки: не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться; берегите ваши «вторые» глаза; храните их в футляре; не кладите стеклами вниз; регулярно мойте теплой водой с мылом; снимайте очки во время занятий спортом.
3. Итог: Что для глаз полезно, а что вредно?
4. Задание на дом – нарисовать то, что вредно для глаз.

|  |  |
| --- | --- |
| Структура комплекса оздоровительных культурных мероприятий

|  |
| --- |
|  |

Оздоровительные физкультурные мероприятия применяемые:В ходе учебного процесса В ходе внекласнной и внеурочной работе  *На уроках физ-ры Вне уроков физ-ры* *В спец.мед*. *В кружках,*1. Комплексы 1. Физк-ая пауза; *группах секциях.*

специальной А. Локальная гимн-ка Работа по 1. Бассейн;гимнастики; для всех частей тела профилактике: 2. Группы школы1. Дыхательная (пальцев, шеи и т.д.); 1. Простудных здоровья (йога,

гимнастика; Б. Дыхательная заболеваний. Клуб для учителя); 1. Упражнения гимнастика; 2. Нарушения 3. Проведение недель

на ковриках; В. Элем-ты самомассажа; осанки. здоровья; 1. Подвижные 2. Гимнастика 4. Занятия в спорт.

игры; до занятий; секциях. 1. Плавание. Г. Подвижные перемены.

     |

ИТОГ:

Здоровьесберегающая технология позволила мне добиться хороших результатов учебной деятельности.

Дети стали меньше болеть.

Улучшилась память детей.

Дети стали более внимательными на уроках.

Мои ребята уважительно относятся к старшим. Добрые, очень любят природу.

***Система опережающего обучения чтению и письму Томилиной Е.М.***

Я, Томилина Екатерина Михайловна, тщательно изучила особенности дидактических систем учителей новаторов (Ш.А. Амонашвили, С.Н. Лысенковой, Б.Н. Зайцев) и сопоставила их со своей системой, которая формирует гибкость и самостоятельность мыслительных процессов. Моя система основывается на комментированном управлении, на опорах-схемах, на игровой деятельности.

Первый этап – перспективная подготовка, медленное, последовательное знакомство с новым материалом, чтение букв, слияний, чтение предложений.

Второй этап – работа по учебнику, уточнение понятий и обобщение материала.

Учащиеся читают слияния, слова, предложения.

Дома берут книги и читают с желанием.

Третий этап – использование сэкономленного времени (созданного опережениям). Схемы уходят, формируется навык беглого осознанного чтения.

ЧТО ЖЕ ДАЕТ ОПЕРЕЖЕНИЕ?

1. Дети дома с интересом сами читают книги без напоминания родителей, любят читать.
2. Каждый ученик работает успешно, на уровне максимальных возможностей.

Развиваются взаимопомощь и сотрудничество.

Создаются условия для бесконфликтного обучения, реального сотрудничества с родителями ребят в их воспитании и развитии.

И, главное, нет напряжения, перегрузки в работе учителя и учащихся, спешки и нервозности.

Есть время для углубленной работы с каждым учеником. Все действия выполняются детьми осмысленно, обоснованно и аргументировано.

Учителя, посетившие мои уроки, единодушно отмечают: «Дети опережают своих сверстников в умении мыслить, рассуждать и читать».

Моими руками изготовлено много игр, ребусов, схем-слов, сочетанием предложений, головоломки.

**ВА+СЛИ**

**КВА+ТЫ**

**РО**

**КИ**

**КИ**

**ПО**

**СА**

**ЧАЙ**

**ПЕР**

**ПЕНЬ**

**ГИ**

 РОС

 МОК РО

 РОСЛИ НОС

 МЕЛИ КО

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

СМО

ЗЕМЛЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

КЛУБ

БРУС

ЧЕР

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ЗИ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ЗО

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

СЕ

 ГРА СЫ

ЧИ СВЕ ЧА РЫ

 ПЕ СТО

 МЯ СИКИ

ЧА СВЕ ХО

ЧУЛ ЛОВЕК

ЧОК СЫ ХО КА

ЧЕ КИ

ЧИ СВЕР ТУШ

Использую кроссворды:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Д |  |  |

ДОМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Д |  |  |  |

ДОМА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Д |  |  |  |  |

ДОМИК

Работа строится на игровой основе:

Что – кому?

Повару Ножницы

Портнихе Цветы, вазы

Продавцу Огурцы, яйца, луковицы

Кто как кричит?

Скворцы Ку-Ку

Грачи Сквор-Сквор

Кукушки Цвир-Цвир

Синицы Гра-Гра