**Внеклассное занятие**

**на тему: «Расти здоровым»**

****

Кружилина Татьяна Николаевна

МОУ «СШ №4»

учитель начальных классов

г. Балаково, Саратовская область

2011г.

***Реализация здоровьесберегающих технологий в начальной школе.***

|  |
| --- |
| В последние годы в нашем обществе все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащейся молодежи. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.  В современных условиях модернизации образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с **усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений.** Учитывая слабое состояние здоровья современных детей, актуализируется проблема  **формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей,** так как стрессовые социальные, экологические и психические нагрузки все чаще приводят к отклонениям нравственного и физического здоровья подрастающего поколения. Чтобы сформировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, следует не только говорить о его значении для человека, но и вносить в жизнь элементы здравотворчества, саморегуляции, культуросообразного отношения к здоровью, оснащая школьника привычками и навыками, которые избавляют человека от тяжелых напряжений, т.е. формировать культуру здоровья.  **Культура здоровья** – личностное качество каждого человека, которое может сформироваться только благодаря активной здравотворческой деятельности самого человека.  Формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо **создание у человека стойкой внутренней мотивации на здоровье.** Анализ психолого - педагогической, валеологической, физиологической литературы (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов, М.М. Безруких, Е.Е. Данилова, Л.Б. Дыхан, С.П. Ефимова, Л.М. Фридман, Н.Е.Щуркова, Д.Б. Эльконин) показал, что младший школьный возраст благоприятен для формирования у детей способности к длительной целенаправленной деятельности и является сензитивным для:  - формирования мотивационной сферы, устойчивых познавательных потребностей и интересов;  - развития продуктивных приемов и навыков;  - раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;  - развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;  - становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;  - усвоения социальных норм, нравственного развития;  - развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.  Состояние здоровья ребенка при поступлении в школу – это та стартовая позиция, которая во многом определяет успешность не только первого года обучения, но и всех последующих лет. Мы используем на уроках различные кинезеологические упражнения, массаж и самомассаж, гимнастику, массажные коврики и многое другое. Урок будет нести радость, будет здоровьесберегающим и здоровьеразвивающим, если ребята вместе с учителем будут предполагать и сомневаться, искать и находить ответы на вопросы. Удивительно, но дети забываю о том, что идет урок – они вместе проживают, тот отрезок времени, в течение которого они учатся, познают новое и взрослеют. Ведь когда ребенок совершенно свободно чувствует себя в классе, когда он желает открыть неизвестное, когда ему интересно общаться с учителем и он хочет идти вперед сам – это ли не несет ему здоровье.  Использование приемов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ведется в следующих направлениях.  **1.Физическое развитие:**  - лечебная физкультура;  - зарядка;  - физминутки.  **2. Организация уроков с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.**  **3. Динамические перемены.**  **4. Внеклассная работа:**  - туристические походы;  - экскурсии;  - участие в спортивных соревнованиях;  - спортивные секции, кружки, бассейн;  - досуговые оздоровительные мероприятия с родителями;  - беседы;  - конкурсы рисунков.  1. **Физическое развитие.**  Упражнения для формирования осанки включаются в комплекс утренней зарядки, физкультурных минуток, а также в уроки физической культуры.         Комплекс утренней гимнастики «Проснись».  1.     «Зарядка».  2.     Движения руками вперед, вверх, вниз. Наклоны туловища влево, вправо.         Комплекс упражнений «Мы спортсмены».  1.   « Мы пловцы» (взмахи руками вперед, назад, встречные махи рук).  2.   « Мы штангисты» (наклоны, имитация поднятия штанги).  3.   « Мы велосипедисты» (лежа на спине, дети имитируют движения, характерные для езды на велосипеде).  4.   « Мы бегуны» (имитация бега на месте).  5.   Ходьба и ее разновидности.  6.   Бег и его разновидности.         Комплекс упражнений «Разминка».  1.     Ходьба.  2.     Бег.  3.     Вращение головой.  4.     Поднимаем плечи.  5.     Сгибание-разгибание пальцев.  6.     Потирание рук.         Комплекс упражнений с гантелями (1 кг).  1.     Вращение рук.  2.     Поднимание рук.  3.     Наклоны туловища.  4.     Сгибание-разгибание стоп.  5.     Поднимание согнутой ноги.         Комплекс упражнений гимнастики без предметов.  1.     « Посчитаем пальчики».  2.     «Покачаем руками».  3.     « Погреемся».  4.     « Присядем пониже».  5.     « Стройные березки».  6.     « Веселый мячик».  Для улучшения кровообращения ног, стимулирования работы нервных окончаний стоп в классе проводится ежедневная утренняя зарядка с использованием колючих ковриков.  **Не нужно забывать и о дыхании.**  Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей ежедневно в утреннюю зарядку и в физкультурные минутки на уроке включаются дыхательные упражнения, для того, чтобы сформировать у детей привычку правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.  1.     «Свеча» (глубоко вздохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя).  2.     На одном вдохе произнести 5-10 звуков (ф), делая короткие промежутки между звуками: ф-ф-ф ф(ж-ж-ж, с-с-с, з-з-з).  3.     Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание, на выдохе считать от 1 до 10, стараясь чтобы воздуху хватило до конца.  4.     Произнести скороговорку-считалку.  На уроках ежедневно проводятся две обязательные зарядки: для глаз и для различных групп мышц. Упражнения часто сочетаются с учебным предметом и даже темой урока. Физминутки проводятся в стихотворной форме, в виде отдельных общеразвивающих упражнений.   1. Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов:   Эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза: [ и ] – мозг, функция почек [ э ] – железа внутренней секреции [ а ] – глотка, гортань, щитовидная железа [ о ] – средняя часть груди [ ои ] – сердце 6. После ритмичного дыхания (дышать через нос), рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки Б, В, Н, Т, Ж, Ш, Ф – воздух как бы выталкивается через нос.  Пение полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты).  Во время урока использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает.         Стихотворения, сопровождаемые движениями.  1.     На развитие моторики («Пальчики»).  2.     На снятие мышечного напряжения.  3.     На релаксацию.  4.     На тренинг ассоциативной памяти («Яблоко», «Часы», «Зарядка», «Хомка»).  5.     На обучение позитивным приемам коммуникации («Жук», «Зайка»).  6.     На развитие внимания («Алфавит»).         Стихотворения взятые из школьной программы: В.Берестов «Прыгуны», И. Мазин « В гости к Федосье», Г. Виеру « Видишь, бабочка летает».         Общеразвивающие упражнения: «Разминка танцора», «Зарядка лыжника», «Автомобили».         Физические упражнения для формирования правильной осанки: «Великан», «Военный на параде».         Упражнения для мышц шеи.  1.     Наклоны вперед, назад, в стороны.  2.     Медленные повороты головы в стороны.         Упражнения для плечевого пояса.  1.     «Мельница».  2.     «Сцепление рук за спиной».  3.     Круговые движения за плечами.         Музыкальные физминутки: «Жили у бабуси . . .», Римский –Корсаков «Заинька».  Во время прогулок активно используются игровые техники.  1.     Игры для развития общей выносливости: « Кто дальше», «Шаг в шаг», «Салка с мячом», « На север, запад, юг, восток».  2.     Игры для развития быстроты движения: «Правильно и быстро», «Ловкий –смелый».  3.     Игра для развития координации «Лиса и куры».  4.     Игры для развития быстроты двигательной реакции: « Птица без гнезда», «Успей выбежать».  Динамические перемены, которые проводятся после третьего урока, носят игровой характер.  1.     Упражнения, направленные на увеличение скорости двигательных реакций: ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе (2-3 минуты).  2.     Упражнения на развитие внимания: «Запрещенное движение», эстафеты, «Музыкальные обручи», «Съедобное –несъедобное».  3.     Упражнения, направленные на развитие позитивной коммуникации: «Закручивание», «Путаница», «Дерево дружбы».  **Приёмы для создания здоровьесберегающей среды на уроке.**  *Для профилактики близорукости:*   * потолочный тренажёр для глаз (при использовании упражнений происходит укрепление мышц шейных позвонков и укрепление мышц глаза); * упражнения для глазодвигательных мышц:   - плотно закрыть и широко открыть глаза (повторить 5 – 6 раз); - посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы; - вращать глазами по кругу по часовой стрелке и обратно.   * упражнения, снимающие утомление глаз:   - сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 секунд, а затем открыть на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения век и расслаблению мышц глаза); - сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 секунд (способствует улучшению  кровоснабжения); - стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, а затем поставить палец руки на 25 – 30 см от глаза, перевести взор на кончик пальца и смотреть прямо на него 3 – 5 секунд. Опустить руку. Повторить 10 раз (снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии); - сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц, улучшает кровоснабжение).   * учебный материал располагать на “волне”. * таблицы, схемы оформлять в разных цветах и на доске работать мелом разного цвета.   **2.Организация уроков и внеклассной работы с использованием приемов здоровьесберегающих технологий.**  Говоря о здоровьесберегающей технологии, необходимо упомянуть и о психологической стороне учебного процесса. С началом обучения в школе у большинства детей проявляются поведенческие особенности: страхи, истерические реакции, повышенная слезливость, агрессивность и др. для устранения этих реакций, используются игровые методы психокоррекции. Эти игры проводятся на уроках (в конце урока, когда выполнена учебная программа) или после уроков в группе продленного дня, на переменах. Работа ведется в следующих направлениях.  1.     Развитие внимания (активного, произвольного): «Будь внимателен», «Слушай звуки», «Слушай хлопки», «Зеваки», «Буквы алфавита».  2.     Развитие памяти и восприятия, наблюдательности: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Запомни свое место», «Запомни свою позу», «Испорченный телефон», «Вот так позы».  3.     Развитие произвольных движений и самоконтроля: «Флажок», «Запретный номер», «Замри».  4.     Развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации: «Дракон кусает свой хвост», «Лисонька, где ты?».  5.     Игры, способствующие снятию страхов в общении: «Кто за кем», «Нарисуй свой страх».  6.     Развитие мышления и речи: «Картинки-загадки», «Определи игрушку», «Сочини предложение», «Перечисли предметы».  Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, не следует требовать от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.  Формы организации деятельности учащихся на уроках:  - работа в группах (как статическая, так и подвижная);  - работа в парах;  - фронтальный опрос с использованием мяча.  Элементы игры можно использовать также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:  - хлопанье в ладоши;  - поднятие руки;  - сигнальные карточки различного цвета.  В игровой форме проводится словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на уроке математики.  В качестве приема здоровьесбережения применяется дифференцированный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные взаимоотношения в классном коллективе.  Объем домашнего задания и его сложность надо соизмерять с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому следует предлагать детям разноуровневые задания и оставлять за ними право выбора в соответствии с собственными силами.  Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии занимает внеклассная работа с детьми и привлечение родителей учащихся. Мы организуем туристические походы и посещение бассейна, устраиваем спортивные праздники, конкурсы рисунков «Секреты здоровья», «Здоровый образ жизни».  Один раз в неделю проводятся классные часы через беседы «Как вырасти здоровым», на которых рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни. Например:  **1.    В гостях у Мойдодыра.**  Умывание и купание. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Настроение в школе. Поведение в школе. Вредные привычки.  **2.    Добрый доктор Айболит.**  Почему мы болеем? Кто и как предохраняет нас от болезней? Кто нас лечит? Правила безопасного поведения в доме, на улице, на транспорте. Правила обращения с огнем. Первая медицинская помощь.  **3.    Урок Знайки.**  Чего надо бояться? Как вести себя за столом? «Нехорошие слова». «Недобрые шутки».  Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения предназначены для того, чтобы обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. |

**Тема занятия:** « Расти здоровым!»

**Цель занятия:** повторить режим дня; развивать интерес к своему здоровью; способствовать здоровому образу жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** плакат «Режим дня», разрезные карточки с режимом дня, пословицы о здоровье, цветок здоровья.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент**

- Давайте поздороваемся. Говорить друг другу «здравствуйте» - это значит желать здоровья.

Начнем наше занятие с девиза: **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

**2.Тема занятия**

- Сегодня на занятии мы поговорим о том, чтобы расти здоровым.

**3.Дыхательная гимнастика**

- Как вы думаете, для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику? ( Легкие

расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг,

следовательно, лучше запоминаем, становимся активными).

- Молодцы! А теперь сделаем эти упражнения вместе.

Глубокий вдох – выдох ( 3 раза)

Глубокий вдох – выдох на звук м-м-м; на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох – выдох порциями, с остановками.

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

- У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу. Желаю вам успеха на весь день (вывешивается на доску рожица с улыбкой).

**4. Работа с пословицами**

- Ребята, продолжите пословицы о здоровье человека.

\* В здоровом теле - … ( здоровый дух).

\* Здоровье дороже … (золота).

\* Ум да здоровье … ( всего дороже).

\* Солнце, воздух и вода - … ( наши верные друзья).

- Обратимся к нашему цветку здоровья. Вспомним способы укрепления здоровья.

( Дети перечисляют лепестки: правильное питание, закаливание, режим дня, спорт,

хорошее настроение).



**5.Работа с классом**

- Вспомним распорядок дня.

( Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня.

Проверка по плакату с режимом дня.)

- Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые

вообще не соблюдают? Что мы можем сказать о человеке, который выполняет режим? Он

какой? **( Организованный)**

(Слово вывешивается на доску).

- А теперь, ребята, добавьте следующее слово в предложение.

Правильное …(**питание)** – необходимое условие для жизни человека.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание –

условие здоровья, а неправильное – приводит к болезням.

**Физкультминутка**

Стали мы учениками

(шагаем на месте),

Соблюдаем режим сами

( хлопки в ладоши):

Утром мы, когда проснулись

(прыжки на месте),

Улыбнулись, потянулись

(потягивание),

Для здоровья, настроения

(повороты туловища влево – вправо)

Делаем мы упражнения

( рывки руками перед грудью):

Руки вверх и руки вниз

(рывки руками поочередно вверх – вниз),

На носочки поднялись

(поднялись на носочки).

То присели, то нагнулись

(присели, нагнулись)

И опять же улыбнулись.

**Работа с классом ( продолжение)**

- Чтобы быть здоровым, человек должен все знать. Иными словами, обладать определенной

культурой. Значит, здоровый человек – это еще и … **(культурный**) человек.

(Слово « культурный» вывешивается на доску).

- Каким должен быть человек, чтобы эти упражнения выполнять, не лениться? **(Волевым**)

(Слово « волевой» вывешивается на доску).

- Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он злой, обижает

людей и животных? Мешают ли плохие мысли здоровью человека? (Да).

- Значит, здоровый человек каким еще должен быть? **(Добрым).**

( Слово «добрый» также вывешивается на доску).

**6.Первичное закрепление**

- А теперь выберем признаки, характеризующие здорового человека. На карточке подчеркните

эти слова.

***Карточка***

Здоровый человек – это …человек.( Подчеркни нужное: сутулый, бледный, румяный,

стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, грустный, грубый, ленивый, активный).

- Допишите на этот листочек и другие признаки здорового, на ваш взгляд, человека.

- Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.

Посмотрите сказку «Репка» Ю. Кушак

**7. Сказка «Репка»**

***Автор:***

Возле дома огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка – хвост колечком,

Дремлет под крылечком.

На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна.

«На зарядку, на зарядку становись!»

***Дед:***

У меня здоровье крепкое,

Посажу-ка лучше репку я.

***Автор:***

Лопату берет.

Идет в огород.

***Бабка:***

И у бабки без зарядки,

Слава Богу все в порядке.

***Автор:***

Рот разевает,

Сладко зевает.

***Внучка:***

Клонит бедную ко сну!

С понедельника начну.

***Автор:***

На лавку садится –

Заплетает косицу.

(Выходит Жучка и кошка)

***Жучка:***

Поиграем лучше в прятки!

***Кошка:***

Обойдемся без зарядки.

***Автор:***

Жучка за кошкой,

Кошка – в окошко.

Выходит мышка

В спортивных штанишках,

Майка на теле, в лапках гантели.

***Мышка:***

Раз и два! И три – четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать –

Бегемота поднимать!

***Автор:***

Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

***Дед:***

Ох, умаялся с утра… (Уходит)

***Бабка:***

Да и мне на печь пора.

(Уходит или садится на лавочку)

Звучит музыка. Слышны слова: «На зарядку. На зарядку становись!»

***Автор:***

На крылечке снова дед.

Видит репу в огороде

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки –

Репка выше кепки.

Из открытого окна

Та же музыка слышна.



***Дед:***

Эх, бульдозер бы сюда,

Без него – совсем беда!

***Автор:***

Тянет-потянет – вытянуть не может.

***Дед:***

Где ты бабка?

***Бабка:***

Я сейчас!

Ай да репка удалась!

***Автор:***

Бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут-потянут – вытянуть не могут.

***Дед:***

Как тянуть? С какого боку?

Выйди, внучка, на подмогу!

***Автор:***

Внучка за…

***Внучка:***

Ломит спину, ноют ручки!

Нет, не справиться без Жучки.

***Автор:***

Жучка за внучку…

***Жучка:***

Разбудить придется кошку.

Пусть потрудится немножко!

***Автор:***

Кошка за Жучку…

***Бабка:***

Мышку кликнуть бы на двор.

***Кошка:***

Мышку звать? Какой позор!

Мы пока и сами, кажется, с усами.

***Автор:***

Тут из норки мышка – прыг,

Ухватилась за турник.

***Мышка:***

Чем топтать без толку грядку –

Становитесь на зарядку.

Чтоб за дело браться,

Надо сил набраться!

***Автор:***

Все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.



***Дед и бабка:***

Влево – вправо, влево – вправо –

Получается на славу!



***Мышка:***

Встали! Выдохнуть, вздохнуть!

А теперь пора тянуть!

******

***Автор:***

Мышка за…

Тянут-потянут, вытянули репку.

**8. Итог:**

- Для чего нужно иметь хорошее здоровье?

- Что может позволить себе здоровый человек, а больной не может?

- Закончите предложение: здоровье – это … (хорошее самочувствие, больше возможностей в жизни, независимость от лекарств, здоровый образ жизни, хорошая осанка и т.д.)

**Литература**:

1. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. – М.: Липка-Пресс, 2000г.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М.: Вако, 2007г.
3. Максимова Т.Н. Классные часы: 2 класс. – М.: Вако, 2009г.
4. Максимова Т.Н. Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 2 класс. – М.: Вако, 2008г.
5. Журнал «Начальная школа» №6, 1986г.