Тема **«Здоровьесбережение первоклассника».**

Практическая значимость работы заключается в том, что она может быть использована в работе учителей первых классов.

Данная работа актуальна, так как в современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья, отсутствие навыков социальной адаптации и здорового образа жизни. Следовательно сохранение и укрепление здоровья **, о**бучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с первого класса - актуальная задача современного образования.

Содержание.

1.Вступление……………………………………………………………………………………2

2.План работы по здоровьесбережению первоклассников на 2012-2013 уч. г…………....5

3.Приложение.

А)Приложение №1 .Физкультминутки……………………………………………….6

Б) Приложение №2.Беседа «Твой новый режим дня»………………………………………10

В) Приложение №3.Беседа «Волшебница Гигиена»………………………………………....13

Г) Приложение №4.Беседа «Грипп и как с ним бороться»…………………………………15

Д) Приложение № 5.Беседа «Советы Айболита»…………………………………………….18

Е)Приложение № 6.Русские народные игры для проведения динамической паузы………19

«Забота о здоровье ребёнка – …….прежде всего

забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил….»

В.А.Сухомлинский

Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь образ жизни ребенка. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу , систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой. . В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате многие первоклассники болеют.

По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. Результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья. В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает. Даная ситуация усугубляется ранним началом систематического обучения, значительной интенсификацией учебного процесса, что привело к увеличению учебной нагрузки на функциональные возможности организма детей. Такие возрастные особенности младшего школьника как превалирование процесса возбуждения нервных процессов над процессами торможения, опережение созревания крупных мыщц развития и потребность в движении также приводят к высокой утомляемости первоклассников.

Для сохранения здоровья первоклассника, организовывая учебную и внеучебную деятельность обучающихся, необходимо использовать здоровьесберегающие технологии. Использование здоровьесберегающих технологий помогает снизить чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создать условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха, а также позволяет первоклассникам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. Поэтому я считаю, что использование здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Основная цель применения здоровьесберегающих технологий - сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи, которые я ставлю в своей работе на первое место:

- формирование у первоклассника необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни ;

-научить учащихся использовать эти знания в повседневной жизни.

Работу по здоровьесбережению первоклассников я провожу по следующим направлениям:

- экологическое пространство класса ( сквозное проветривание на переменах;

увеличение влажности воздуха с помощью сосудов с водой);

- здоровьесберегающая организация учебного процесса (физкультминутки, смена рабочей позы учеников);

- воспитательная работа, направленная на формирование навыков здорового образа жизни (классные часы, беседы);

- в классе действует сменный уголок «Школа Айболита», где помещаются материалы по организации оздоровительной работы и т.д.;

- организация динамической паузы между 3-м и 4-м уроком;

-проведение спортивно-оздоровительных мероприятий(дней спорта, соревнований);

-просветительская работа с родителями ( лекции, семинары, консультации по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.п.)

- создание фитомодуля в классе.

Формирование у первоклассника необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни я провожу во время путешествия по стране Здравие, останавливаясь на станциях. Можно выбрать с детьми вид транспорта для путешествия и перед началом беседы изображать, будто они движутся на этом транспорте.

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому я стараюсь, переключение, в течение урока, с одного вида деятельности на другою, сопровождать изменением позы ребенка (см Фотоотчет). На разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов я широко использую веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хоровым произношений четверостиший. Физкультминутки я провожу комплексные, продолжительностью не менее двух-трех минут(см Фотоотчет).. Для снятия эмоционального напряжения провожу физкультминутки с музыкальным сопровождением (см. папку «Музыкальная физкультминутка»). Во время таких физкультминуток детям разрешается выполнять произвольные движения, чтобы способствует и снятию эмоционального напряжения.

Динамическую паузу осенью в хорошую погоду проводила на улице, в основном это игры с мячом. В коридоре играем в малоподвижные русские народные игры , что позволяет воспитывать у детей чувство патриотизма.

Уголок «Школа Айболита» мы делали с ребятами из сектора здоровья (см. Фотоотчет)

**План работы по здоровьесбережению первоклассников на 2012-2013 уч.г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки | Ответственный |
| 1 | Сквозное проветривание на переменах и увеличение влажности воздуха с помощью сосудов с водой | ежедневно | Классный руководитель |
| 2 | Физкультминутки (Приложение №1), смена рабочей позы учеников | В течение учебного года на каждом уроке | Классный руководитель |
| 3 | Динамическая пауза (Приложение № 6). | ежедневно | Классный руководитель |
| 4 | Действие уголка «Школа Айболита» | В течение учебного года | Классный руководитель |
| 5 | Создание фитомодуля в классе (см. Фототчет) | В течение года | Классный руководитель |
| 6 | Беседа «Твой новый режим» (Приложение №2) | 3.09.12 | Классный руководитель |
| 7 | Родительское собрание "Адаптация детей 1-го класса в школе. Новые обязанности — первые трудности" | сентябрь | Классный руководитель |
| 8 | Беседа-экскурсия «Поведение в школе» | 10.09.12 | Классный руководитель |
| 9 | Подвижные игры на свежем воздухе(см. Фототчет) | Ежемесячно в течении учебного года | Классный руководитель |
| 10 | «Веселые старты» | 9.10.12 | Учитель физкультуры |
| 11 | Беседа «Волшебница Гигиена» (Приложение №3) | 6.11.12 | Классный руководитель |
| 12 | Круглый стол с родителями «Режим дня – основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника» | ноябрь | Классный руководитель |
| 13 | Веселые старты «Мама,папа, я-спортивная семья» | 26.11.12 | Учитель физкультуры |
| 14 | Спортивные игры | 3.12.12 | Учитель физкультуры |
| 15 | Беседа «Советы Айболита»(Приложение № 5) | 10.12.12 | Классный руководитель |
| 16 | Беседа-инструктаж «Осторожно мороз!» | 17.12.12 | Классный руководитель |
| 17 | Беседа «Грипп и как с ним бороться» (Приложение №4) (см. Фототчет) | 16.01.13 | Классный руководитель |
| 18 | Классный час «Спорт.Значение спорта в жизни» | 4.02.13 | Учитель физкультуры |
| 19 | Веселые старты «Юные защитники» | 21.02.13 | Учитель физкультуры |
| 20 | Беседа «Наступает весна. Как ваше здоровье?» | 1.03.13 | Классный руководитель |
| 21 | Родительский семминар«Как приобщить ребенка к здоровому образу жизни» | март | Классный руководитель |
| 22 | Веселые старты «Мама,папа, я-спортивная семья» | 1.05.13 | Классный руководитель |
| 23 | Беседа «Почему нужно есть много овощей и фруктов?» (презентация) | 20.05.13 | Классный руководитель |

Приложение № 1.

**Физкультминутки .**

**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 их 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 перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

6. Упражнение «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. На счет раз- глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

9. Упражнение «Жмурки». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

**Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.**

1.И.п. - сидя, руки подняты вверх. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

2. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

**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.

**Упражнения для профилактика нарушений осанки.**

1.Физкультминутка «Мы проверили осанку»

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

2.Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

3.Физкультминутка «Руки в стороны».

И.п. – стоя около парты.

Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая),

Приседай и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая).

Чтобы вырасти быстрей (руки вверх, потянуться),

Потянулись посильней (руки расслабленно вниз).

4. Физкультминутка «Стрекоза».

И.п. – стоя между партами.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг,

приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)

А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом

Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

5.Упражнение «Деревце».

И.п. стоя, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг другу, пальцы вместе. Потянитесь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь.

**Оздоровительные упражнения для горла.**

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.

3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз.

5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

**Упражнения для профилактики простудных заболеваний.**

1.Игра «Король ветров» (1 вариант).Вертушка или шарик. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

2.Игра «Король ветров» (2 вариант). На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

3.Игра «Шарик». Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

Приложение №2

Беседа «Твой новый режим дня»

Цели:-сформировать валеологические представления о правильном режиме для школьников;

-формировать навык здорового образа жизни.

Ход беседы.

**1.Организационный момент.**

**2. Подготовка к восприятию нового материала.**

-Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по стране Здравие. Первая станция на нашем пути «Режим дня».

-Отгадайте такую загадку.

Ног нет , а хожу.

Рта нет, а скажу,

Когда спать, когда вставать,

когда работу начинать. (часы)

-Верите ли вы, ребята, что внутри нас есть часы?Внутри нас, а также у растений и животных существуют особые, биологические часы. Собаки, кошки и даже козы безошибочно чувствуют время. Собака, например, точно в определенный час выхолит встречать возвращающегося с работы хозяина. Растения тоже определяют время не хуже животных: они в строго определенный час открывают и закрывают лепестки своих цветков.

-Рассмотрите внимательно рисунок и попробуйте определить , в какое время одуванчик и другие растения открывают и закрывают свои лепестки.

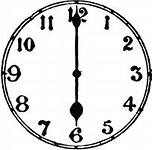


**3.Определение периодов прилива и спада сил человека в течение дня.**

- Человек тоже должен слушаться своих внутренних биологических часов. Установлено, что самым сильным он бывает утром, с 8 до 12 часов, затем следует перерыв, когда человек как бы слабеет. Происходит это с 12 до 3 часов дня. Потом снова с 3 до 6 часов дня у него наступает прилив сил. Ночью- с 2 до 5 часов- человек наиболее слаб.

Практическая работа.

Ребята закрашивают часы : красным карандашом часть круга часов, когда человек сильный (с 8 до 12 часов дня),зеленым карандашом-когда человек слабеет (с 12 до 3 часов дня),синим карандашом- когда у человека начинается новый прилив сил (с 3 до 6 часов дня),желтым карандашом- когда человек наиболее слаб (с 2 до 5 часов ночи).



-Ребята, когда человек наиболее активен? Объясните, почему ночью люди должны спать?

-Биологические часы человека можно настроить так, чтобы он просыпался в одно и тоже время, хотел есть и спать в определенные часы. Распределение времени , при котором разумно чередуются труд и отдых, называется режимом. Для здоровья очень важно, чтобы человек не нарушал свой режим дня.

**4. Составление режима дня.**

Практическая работа.

Учитель вывешивает на доску картинки с изображением детей, которые что-то делают. Ребята должны расположить картинки в правильной последовательности.









После работы с картинками составляется режим дня, который вкладывается потом в портфолио

**Мой режим дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | время | Действие |
| 1 | 7.00-7.30 | Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели туалет |
| 2 | 7.30-7.50 | Завтрак |
| 3 | 7.50-8.20 | Дорога в школу |
| 4 | 8.30-13.05 | Занятия в школе |
| 5 | 10.10-10.25 | Горячий завтрак в школе |
| 6 | 13.00-13.30 | Дорога из школы или прогулка после занятий |
| 7 | 13.30-14.00 | Обед |
| 8 | 14.00-15.00 | Послеобеденный сон или отдых |
| 9 | 15.00-16.00 | Прогулка или игры на воздухе, помощь семье |
| 10 | 16.00-16.15 | Полдник |
| 11 | 16.15-17.30 | Выполнение домашних заданий |
| 12 | 17.30-19.00 | Прогулка, общественно полезный труд |
| 13 | 19.00-20.30 | Ужин и свободные занятия, помощь семье, ручной труд, тихие игры |
| 14 | 20.30-21.00 | Приготовление ко сну |
| 15 | 21.00-7.00 | Сон |

**5.Подведение итогов.**

-Наше пребывание на станции «Режим дня» подошло к концу.Давайте подведем итог, что же нового и полезного мы сегодня узнали. (дети отвечают)

Послушайте стихотворение

Выходя по утру из дверей,

Ты улыбкой сумей поделиться.

От улыбки твоей станет день веселей

И исчезнут все хмурые лица.

Давайте посмотрим друг на друга и подарим друг другу улыбки.

Приложение №3

Беседа «Волшебница Гигиена»

Цели:-формировать валеологические представления о правилах личной гигиены и ее значение для здоровья;

-формирование навыков здорового образа жизни.

Ход беседы.

**1.Организационный момент.**

**2.Подготовка к восприятию нового материала.**

-Ребята мы с вами продолжаем путешествие в страну Здравие. Сегодня наша остановка называется «Волшебница Гигиена».Ребята, посмотрите кто нас здесь встречает (учитель прикрепляет на доску изображение Старухи Заразы).

Я , Старуха Зараза.

Всех ребят –грязнуль

Заражаю сразу!

Коль краснухой прицеплюсь-

Будешь мухомором!

Дизентерия даст понос-

Будет мне умора!

-Ребята ,давайте поспешим на встречу с Волшебницей Гигиеной, чтобы избежать встречи со Старухой Заразой.

**3. Изучение нового материала.**

- Ребята, как при встречи, люди приветствуют друг друга? Кто знает, что означает слово «здравствуйте»?.....Действительно, встречаясь ,люди обращаются друг к другу с пожеланиями самого ценного и дорогого-здоровья.

Сегодня мы с вами узнаем о какие шаги нужно сделать на пути к здоровью.

И так, первый шаг- утренняя разминка. (учитель с детьми выполняет несколько упражнений , подходящих для утренней гимнастики).

-Утренняя гимнастика подготавливает наше тело к дневному напряжению, делает его более подвижным, воспитывает волю и организованность.

-Следующий шаг на пути к здоровью -личная гигиена.

Зайдя утром в ванну , первым делом, необходимо избавиться от «Зоопарка во рту». За ночь на зубах поселяются мельчайшие простейшие многоногие животные.(демонстрирует изображение простейших, поселившихся на зубах)



-На полочке в ванной мы обнаружили ватные палочки. Как вы думаете. Для чего они нужны?

-Совершенно верно. Чтобы иметь хороший слух до старости, нужно соблюдать правила бережного отношения к ушам. Рассмотрите рисунки и выведите правило чистки ушей.

-Следующий предмет личной гигиены спрятался в загадке.

Зубастая пила

В лес густой пошла,

Весь лес обходила,

Ничего не спилила.

(волосы и расческа)

-Послушайте разговор двух девочек и определите, кто вел себя правильно, а кто нет.

*Разговаривают заранее подготовленные дети*

Катя : Вера, дай мне , пожалуйста, свою расческу.

Вера: Извини, но не дам.

Катя: Жадина, расческу пожалела.

*Дети обсуждают поведение девочек*

-Какой вывод мы можем с вами сделать?....Всеми личными средствами гигиены может пользоваться только один человек. Расческа-это личный предмет гигиены.

-Рассмотрите картинки и определите предметы личной и общей гигиены.

-Послушайте фразу «Человек моет тело реже, чем лицо, а лицо реже, чем руки». Что чаще всего моет человек? Зачем надо мыть руки? Как часто? Расскажите как вы ухаживаете за ногтями. *Дети отвечают*

**4.Подведение итогов беседы.**

-Как вы понимаете выражение «Чистота-залог здоровья»?

-Если вы всегда будете соблюдать правила личной гигиены, то никогда не встретитесь со Старухой Заразой. И помните , чистота –залог здоровья. Боритесь с грязью и пылью. Чаще чистите свою одежду. Обязательно проветривайте комнату. Помните: солнце, воздух и вода- ваши лучшие друзья.

Приложение №4.

Беседа «Грипп и как с ним бороться».

**Цель:** -сформировать представление о здоровье, о симптомах гриппа и его профилактике.

**Задачи:** -формировать основные гигиенические навыки и способы борьбы с гриппом;

-развивать смекалку, внимание, память и речь учащихся;

-воспитывать здоровый образ жизни, уважение к окружающим, стремление соблюдать гигиенические навыки.

**Оборудование:-** презентация о гриппе ;

-памятки , чеснок и коробочки от киндер-сюрприза, ленточки или веревочки,лупа.

**Ход беседы.**

I.Постановка учебной задачи.

*Учитель :*Добрый день ,ребята! Сегодня мы с вами узнаем, что – это за такое заболевание грипп, как бороться с ним и что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом.

Самое ценное, что есть у человека,- это жизнь, но самое главное в его жизни- ЗДОРОВЬЕ, за которое необходимо бороться всеми силами. Ребята , что значит быть здоровым? От кого зависит здоровье человека? Что может повлиять на состояние здоровья? *(Ответ детей. Учитель помогает детям, если они самостоятельно не могут ответить: образ жизни, состояние окружающей среды – природы, питание)*

II. Познавательные сведения о гриппе.

*Учитель зачитывает письмо от мальчика, адресованное ученикам 1 класса.*

|  |  |
| --- | --- |
| У меня печальный вид-  Голова моя болит,  Я чихаю, я охрип  Что такое? Это грипп.  Не румяный грипп в лесу,  А поганый грипп в носу!  В пять минут меня раздели,  Стали все вокруг жалеть.  Я лежу в своей постели-  Мне положено болеть.  .Поднялась температура.  Я лежу и не ропщу.  Пью солёную микстуру,  Кислой горло полощу.  Ставят мне на грудь горчичник,  Говорят: « Терпи , отличник!»  После банок на боках  Кожа в синих пятаках.  Кот Антошка прыг с окошка  На кровать одним прыжком.  -Хочешь я тебе, Антошка,  Нос засыплю порошком.  Кот Антошка выгнул спину  И мурлычет мне в ответ: | « Прибегать к пенициллину?  Мне? Коту? С таких- то лет?!»  Я коту не возражаю-  Бесполезно возражать.  Я лежу, соображаю,  Сколько мне ещё лежать?  День лежу, второй лежу,  Третий в школу не хожу.  И друзей не подпускаю,  Говорят, что заражу.  Эх, подняться бы сейчас  И войти бы в первый класс.  Зоя Павловна, ответьте,  Что тут нового у Вас?  Зоя Павловна , ответьте?  Зоя Павловна молчит.  Я на Марс лечу в ракете…  На меня медведь рычит..  - Как дела неугомонный?  Как здоровье? Спишь больной?  Это- лечащий, районный  Врач склонился надо мной.  С. Михалков |

*Учитель :*Ребята, что случилось с нашим героем?

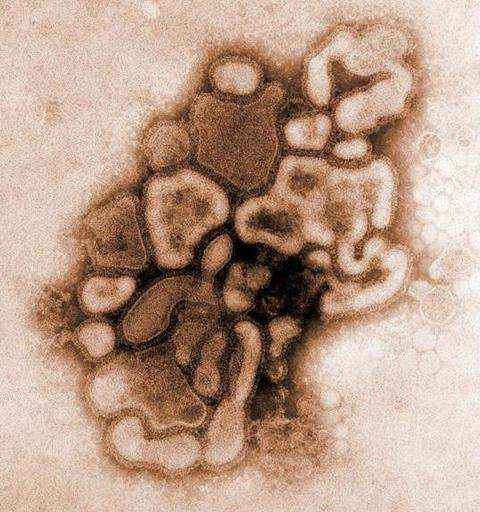
*Дети:* Он заболел.

*Учитель :*А , что это за заболевание?

*Дети отвечают.*

• Грипп- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа; входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ); известен с конца XVI века; в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек. Вирус гриппа ежегодно поражает не менее 15% населения планеты.

**Вирус гриппа, как он выглядит.**



*Учитель :*Как вы догадались, что у него грипп?

Симптомы гриппа:

- В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. У тебя высокая температура. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

- Ребята, как можно заразиться гриппом?

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет

и чихает.

2.Обмениваясь тетрадями и письменными принадлежностями

с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.

3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

III.Игра «Как правильно мыть руки?»

-Ребята, давайте проведем эксперимент. Мне нужны 3 человека. Вы мыли сегодня руки? Когда? Сколько раз? Посмотрим, при помощи лупы, чисты ли ваши руки?Ой , ой, ой сколько микробов!!!!Ребята, там где много микробов, грязно больший риск заболеть гриппом. Что же нам делать? Как убить микробы и не заболеть гриппом? Поиграем в игру « Как правильно мыть руки?»

IV.Игра «Ромашка»

-Давайте поиграем с вами в еще одну замечательную игру «Ромашка»

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить…

В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Поработал (отдохни)

Любящий чистоту – (будет здоровым)

V. Мозговой штурм.

После игры учитель с ребятами формулирует десять шагов против гриппа:

1 шаг: Тщательно мой руки перед едой. На твоих руках находится большое количество микробов и бактерий. Если ты не будешь мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в твой организм и вызовут различные заболевания.

2 шаг: Закаляйся. Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, купаться. Закаливанием нужно заниматься только с родителями.

3 шаг: Делай зарядку каждое утро. Для того чтобы тело было гибким, здоровым, сильным и красивым, надо регулярно делать зарядку, она поможет еще и защитить организм от болезней.

4 шаг: Ешь много овощей и фруктов. Они также помогают защититься от болезней, а еще укрепляют организм, потому что содержать витамины и полезные вещества.

5 шаг: Проветривай свою комнату. На вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки.

6 шаг: Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания.

7 шаг: Подружись с веселой тубой « Оксалиновая мазь». Вместе вы сможете победить простуду и грипп.

8 шаг: Не переохлаждайся, одевайся по погоде.

9 шаг: Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.

10 шаг: В случае угрозы эпидемий, следуй советам врачей и не бойся делать прививки.

Детям вручаются памятки.

VI.Изготовление чесночных кулончиков.

-Пожалуй, главным природным «препаратом» для профилактики гриппа можно считать чеснок, который употребляется не только вовнутрь, но и наружно. Используйте его в пищу при каждом удобном случае, а тарелочку с очищенным чесноком поставьте возле своего рабочего места. А еще из чеснока можно сделать очень модные и полезные кулончики. После демонстрации учителем дети делают чесночные кулоны.

VII. Подведение итогов. Рефлексия.

-Что полезного узнали на уроке? Пригодятся ли в жизни полученные знания? Расскажете ли вы дома о том, что узнали сегодня на уроке?

Приложение № 5.

Беседа «Советы Айболита».

Цели: -формирование всесторонних представлений о первой медицинской помощи;

- формирование навыков здорового образа жизни.

Ход беседы.

**1.Организационный момент.**

**2.Изучение нового материала.**

-Тема нашей беседы- первая медицинская помощь. Сегодня мы научимся как правильно вести себя, если поранились, обожглись , ушиблись. А поможет нам доктор Айболит.

Давайте мы с вами решим ребус

Не  **,**

В Редис

-И так прочитаем хором, что же у нас получилось? (не навреди).

Что означает это слово? Давайте послушаем доктора Айболита.

-Если твой друг обжег руку об утюг или чайник, а ты смазал ему обожженное место спиртом , одеколоном или лосьоном, то ты не помог, а навредил.

-Если смажешь ожог маслом, жиром или кремом, только навредишь.

-Сформулируйте, чего нельзя делать при ожоге.

-Как вы думаете , как правильно следует поступить при ожоге? (Подставить обожженное место под холодную воду).

-Каждый из вас ,наверное, хочет, чтобы у него было как можно меньше синяков.

Доктор Айболит решил поделиться одним из своих секретов: если ты хочешь, чтобы синяк быстро прошел: необходимо немедленно приложить к месту ушиба что-нибудь холодное, например медную монетку или лед. Ребята, вы хотите, чтобы Айболит научил вас оказывать первую медицинскую помощь при порезах?

*Учитель демонстрирует на одном ученике способ бинтования. Учащиеся повторяют*.

-Пока мы с вами учились бинтовать, одной нашей ученице в глаз попала соринка. Девочка громко заплакала. Помогут ли ей сейчас слезы? Объясните, почему вы так думаете?

- Ребята , на улице сейчас очень холодно и можно обморозить носы и уши. Если это все-таки случится, разотрите обмороженное место шерстяным шарфом, но ни в коем случае не трите снегом!

**3. Подведение итогов.**

-Если ты ожог руку, то…..

-Если ты обморозил нос, то….

-Если ты ушибся, то...

-Если в глаз попала соринка, то….

Приложение № 6.

**Русские народные игры для проведения динамической паузы.**

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время. Это отличный способ укрепить дух, тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

1.Удар по веревочке

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

2.Большой мяч

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

3.Зайки

Игра проводиться на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводи его в негодование. Однако, как только удается осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

4.Растеряхи.

Дети, принимающие участие в этот игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

5.Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

6.У медведя во бору.

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

7.В ногу

Народная казацкая игра, получившая свое распространение в 19-м веке. Игра требует проявления меткости и ловкости от ее участников. Дети делятся на 2-ве равные по числу команды. Вдоль одной из линий чертятся круги диаметром около 30-ти сантиметров, согласно количеству игроков одной команды. После этого, игроки одной команды строятся шеренгой по линии, поставив одну ногу в нарисованный круг. Игроки противоположной команды стоят напротив, на определенном, заранее установленном расстоянии. Их задача попасть мягкими мячами в игроков команды-соперницы. Игра длится по количеству установленных бросков (например, по 5), после чего команды меняются местами. За каждое попадание можно начислять баллы. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов. Во время игры запрещается бросать мяч в лицо, а игрокам, находящимся в кругах, отрывать ногу, находящуюся в кругу от земли.

8.Волки во рву

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадается, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

9.Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становиться в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игрок в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека).

2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадается на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".