**Методические разработки**

**возможностей реализации задач здоровьесбережения в начальной школе**

Выполнила:

учитель начальных классов

МОУ СОШ № 32

Зиберт Галина Ивановна

**Оглавление**

**Введение………………………………………………………………...**3

**Глава 1. Здоровьесбережение в начальной школе**

**как важная составляющая деятельности учителя………………..**5

1.1. Понятие здоровья……………………………………………….5

1.2. Факторы, наносящие вред здоровью…………………………..6

1.3. Принципы здоровьесберегающей педагогики…………………8

**Глава 2. Методические рекомендации учителю**

**начальных классов с целью здоровьесбережения…………………**9

2.1 Мониторинг здоровья учащихся………………………………..9

2.2.Содержание работы учителя и классного

руководителя по сохранению и укреплению

здоровья учащихся………………………………………………10

2.3 Методические рекомендации по развитию

стрессоустойчивости …………………………………………………13

2.4 Методические приёмы формирования позитивного

отношения к своему здоровью у учащихся начальных

классов - задания о здоровье на уроках русского языка,

математики, окружающего мира…………………………………14

2.5 Профилактика близорукости……………………………………19

2.6 Отдельные приёмы здоровьесберегающей технологии………19

**Список литературы………………………………………………...**23

**Приложения**

**Введение**

Одна из главных задач образования – развитие способностей ребенка. Многочисленные авторы: М. В. Антропова, А. И. Дикая, М. М. Безруких, Л. Ф. Бережков и другие, считают, что наиболее важным фактором, влияющим на учебную деятельность и умственную работоспособность учащихся, является здоровье, которое в свою очередь зависит от организации учебного процесса. Сейчас перед школой и учителями стоит, казалось бы, несвойственная им задача — забота о здоровье учащихся. Эта необходимость вызвана следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственностьза то, что про­исходит с детьми, в том числе и за их здоровье. Ведь в школе ученики проводят значительную часть времени.

Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся — желательных и нежелательных — осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений.

В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т.е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная — сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая.

Общеобразовательное учреждение при привлечении всех заинтересованных лиц (медики, психологи, социальные педагоги, родители, учителя, дети) может создать условия, которые частично обеспечат сохранение здоровья детям.

Актуальность данной проблемы вытекает из следующих данных. Изучение состояния здоровья учеников показало, что за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла в 1,4 раза. По итогам обследования детей в начале 2004-2005 учебного года, поступающих в первые классы, практически здоровых всего лишь 38%, а начинающих обучаться в 11 классах - 23%. Самую большую группу составляют дети, находящиеся “между здоровьем и болезнью” – в третьем состоянии. Наибольший прирост заболеваний происходит в 7 и 10 классах. Отмечается что, в 7-8 лет дети имеют в среднем 2 диагноза, в 10-12 лет -3 диагноза, в 16-17 лет -3-4 диагноза. Если глазных болезней у первоклассников нет, то в выпускных классах эти заболевания составляют 62%. Значительно увеличивается процентный показатель к завершению учебы по неврологическим (25%-62%) и ортопедическим болезням (15%-81%). Относительно устойчива патология и органов дыхания (50%-65%).

Каковы же основные причины ухудшения здоровья детей?

* Интенсификация обучения:

– объем учебных программ часто не соразмерен с возрастными и функциональными возможностями школьников.

– до 80 % учащихся постоянно или частично испытывают учебный стресс, который снижает иммунную систему и способствует заболеваемости детей

– существенное увеличение учебной нагрузки. Время на уроки и приготовление домашнего задания доходит в начальной школе до 6-7 часов, в основной школе до 10-12 часов, в старшей до 13-15 часов в сутки, вследствие чего наблюдается большая утомляемость, снижение сопротивляемости организма болезням.

* Ухудшение социального положения семей учащихся;
* Необеспеченность детей полноценным питанием;
* Наличие неблагополучных семей, мало занимающимися проблемами воспитания и развития своих детей;
* Невысокий уровень общей культуры населения.

Поэтому учитель должен по­стоянно помнить и учитывать, что работает с нездоровыми детьми! Сегодня современный урок – это урок, на котором педагог реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и здоровьесберегающие. Проблема усугубляется тем, что в школах часто используются технологии, с большой вероятностью наносящие ущерб здоровью учащихся и педагогов. К этой группе, к сожалению, приходится отнести традиционную технологию обучения, разработанную в свое время Я.А.Коменским. «К сожалению» — поскольку именно она используется в массовом порядке в российских школах. Сюда же должны быть отнесены технологии, связанные с чрезмерной интенсификацией образовательного процесса, активным ис­пользованием приемов авторитарной педагогики и т.п.

Целью данной работы стало изучение возможностей применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и разработка методических рекомендаций для учителей начальной школы.

**Задачи работы**:

1. изучить литературу по проблеме возможностей сбережения здоровья младших школьников в учебном процессе.

2. изучить программу с точки зрения возможностей здоровьесберегающих технологий

3. разработать методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в начальной школе

**Глава 1**

**Здоровьесбережение в начальной школе как важная составляющая деятельности учителя**

**1.1. Понятие здоровья**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием “здоровье” обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, выделяются следующие компоненты здоровья:

-здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Отсюда, физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребёнка.

- здоровье психическое - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Отсюда, психическая активность- потребность нормально развивающегося ребёнка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений, самого себя.

- здоровье социальное - мера социальной активности, деятельного отношения человека к миру. Отсюда, социальная активность школьника проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение обязательных правил, в стремлении помочь выполнять эти правила сверстнику.

-здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной сферы, основу которой составляет система ценностей и мотивов поведения индивида в обществе.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны “создать” и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Только здоровый человек может добиться определенных успехов в карьере и личной жизни. Однако, в результате противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется все меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, занятия физкультурой на базе спортивных комплексов также доступны лишь немногим. В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказать школа.

**1.2. Факторы, наносящие вред здоровью**

Давайте попытаемся определить факторы, наносящие вред здоровью всех граждан, в том числе и здоровью школьников.

**1. Низкий уровень мотивации** на сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

В России отсутствует культура здоровья. Человек не стремится взять на себя ответственность за свое здоровье. Рождаясь здоровыми, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут серьезные признаки его нарушения.

**2. Сужение понятия здоровья.**

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Т.е. это и физическое и социально – психологическое, и духовно – нравственное здоровье.

Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% – от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.

По современным представлениям в понятие “здоровый образ жизни”, как одна из составляющих, входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей. Школьники по 5 – 6 часов проводят за партой, затем занимаются дома. “По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится на “4” и “5”, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 – 3 часов; шестиклассник – 3 – 4 часа; старшеклассник – 6 и более часов. За компьютером подросток проводит более двух – трёх часов в сутки, примерно столько же он просиживает у телевизора.

**3. Воздействие неблагоприятных для здоровья экологических факторов.**

В нашей стране большая часть территории – зоны экологического неблагополучия. Чем слабее, незащищеннее организм человека, (а таков организм ребенка) тем тяжелее последствия для его здоровья от воздействия вредных факторов окружающей среды.

**4. Воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов.**

Это воздействие электромагнитных полей и частых поездок в транспорте, социально – психологические стрессы, травмирующие психику воздействия средств массовой информации. Эти атрибуты городской жизни являются причиной значительной части неврозов, депрессий, психосоматических заболеваний.

**5. Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения.**

1) отсутствие последовательной и непрерывной системы обучения здоровью. 2) низкий уровень санитарно – гигиенической, просветительской работы, которая ориентирует преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний, не раскрываются пути их преодоления. 3)отсутствует мода на здоровье.4) Мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха

**6. Несформированность культуры здоровья у учителей, неблагополучие их состояния здоровья.**

Значительная часть учителей слабо подготовлена по вопросам возрастных особенностей ребенка, психологии и физиологии детского и подросткового организма. Учитель не всегда сам является носителем культуры здоровья. Учителя сами нездоровы и невольно подают дурной пример своим воспитанникам. У нездорового учителя не может быть здоровых воспитанников.

**1.3. Принципы здоровьесберегающей педагогики.**

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная отличительная особенность – грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Это определяет последовательное формирование в школе здоровьесберегающего пространства, в котором все педагоги, учащиеся и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье. Благодаря этому обеспечивается не только защита здоровья учащихся и педагогов, но формирование и укрепление здоровья школьников, воспитание у них и у учителей культуры здоровья.

**Каковы основные принципы здоровьесберегающей педагогики?**

– ***Принцип не нанесения вреда*** – одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей.

***Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов*** предполагает, что все происходящее в ОУ – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности – должно оцениваться с позиции влияния на психофизическое состояние и здоровье учащихся и учителей.

***Принцип триединого представления о здоровье*** обуславливает необходимость подходить к категории здоровья, как единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья

***Принцип непрерывности и преемственности*** определяет необходимость проведения здоровьесберегающей работы ежедневно и на каждом уроке.

***Принцип объект - субьектного взаимоотношения с учащимися***  Важна заинтересованность и ответственность учащегося, как субъекта образовательного процесса, его задача состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье.

***Принцип соответствия содержания и организации обучения***. Основное внимание в аспекте охраны здоровья необходимо обратить на риск перегрузок от сложности изучаемого материала и высокого темпа учебной работы, риск формирования дистресса, постоянного ощущения неуспеха.

***Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями).*** Привычка учителя, родителя фиксировать внимание ребенка преимущественно на недостатках, ошибках, формирует личность с заниженной самооценкой, не способную ставить цели и добиваться их достижения. По результатам психологических исследований именно такие педагогические воздействия преобладают в школе.

***Приоритет активных методов обучения*** влияет на процесс здоровьесбережения тем, что достигается снижения риска появления у школьников переутомления в результате беспощадной эксплуатации резервов механической памяти в сочетании с гиподинамией и хроническим дистрессом.

**Глава 2**

**Методические рекомендации учителю начальных классов с целью здоровьесбережения**

**2.1 Мониторинг здоровья учащихся**

Работа классного руководителя, направленная на здоровьесбережение, может быть начата с диагностических исследований класса. Это могут быть схемы, таблицы, графики, анкеты, записи бесед с детьми и родителями.

М. М. Безруких предлагает две «Карты наблюдений». Первая- наблюдение за состоянием и поведением ребёнка дома (она заполняется родителями), вторая- наблюдение за состоянием и поведением ребёнка в классе (заполняется учителем). (См. Приложение 1 и 2) Анализ и сопоставление этих карт позволяет увидеть первые проявления изменения состояния, признаки неврозоподобных расстройств, требующих выявления их причин.

В каждой карте подсчитывается суммарный балл. Если суммарный балл в пределах 0- 10 – состояние ребёнка не вызывает тревоги, у него нет перенапряжения. Если суммарный балл от 10 до 20 – обратить внимание на режим дня, дополнительные нагрузки, выявить трудности. Если суммарный балл больше 20, это свидетельствует о функциональном и эмоциональном напряжении, ухудшении психического здоровья. Рекомендуется обратиться к психоневрологу или педиатру.

Далее составляется сводная таблица по классу. (См. Приложение 3). Если суммарный балл больше 20 отмечен лишь у отдельных детей, скорее всего причина не в школе. Если суммарный балл больше 20 отмечен у большинства учащихся, причину следует искать в организации учебного процесса.

Для определения школьной мотивации следует дать заполнить анкету «Расскажи о школе». (См. Приложение 4)

**2.2. Содержание работы учителя и классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся**

Системная работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся может быть построена в следующих направлениях:

**I  – ресурсное обеспечение:**

Состояние и содержание классной комнаты в соответствии с гигиеническими нормативами;

Оснащенность кабинета необходимым оборудованием;

Питание в школьной столовой;

**II – организация учебного процесса:**

Требования к уроку с позиций здоровьесбережения

1). Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность.

2). Количество видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, и др. Норма: 4 - 7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников.

3). Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

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

5). Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

6). Наличие на уроке методов, способствующих активизации инициативы учащихся, когда они превращаются из «потребителей знаний» в субъектов по их получению. Это такие методы как *метод свободного выбора* (выбор действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); *активные методы* (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, ученик как исследователь); *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, общения, воображения, самооценки).

7). Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами

8). Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9). Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

10). Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни.

11). Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, соревновательный момент и т.п. Внутренняя мотивация: стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу.

12). Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: *между учителем и учениками* ( комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, индивидуальные - фронтальные, учет возрастных особенностей); *между учениками* (сотрудничество - соперничество, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность).

13). Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, поговорка, известное высказывание с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

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: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе.

16). Темп окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, без комментариев записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание

- задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

17) составление школьного расписания в соответствии со шкалой трудности предметов для младших классов

|  |
| --- |
|  |
| *№* | *Предмет* | *Балл* |  |
| 1. | Математика | 8 |  |
| 2. | Русский язык | 7 |  |
| 3. | Окружающий мир | 6 |  |
| 4. | Русская литература | 5 |  |
| 5. | История (4 класс) | 4 |  |
| 6. | Рисование и музыка | 3 |  |
| 7. | Труд | 2 |  |
| 8. | Физкультура | 1 |  |
|  | Наиболее трудные предметы рекомендуется включать в расписание вторыми или третьими уроками. Нельзя ставить 2 или 3 трудных урока подряд (например, математика, иностранный язык), лучше чередовать их с менее трудными (например, история, математика, рисование ). Уроки физкультуры, труда, пения, рисования, дающие возможность переключения с умственной деятельности на физическую, лучше всего использовать во второй части (четвертыми или пятыми), но не в самом конце учебного дня. Следует учесть, что утомительность урока определяется совокупностью трех основных факторов: трудностью, насыщенностью учебными элементами, эмоциональным состоянием учащихся. Школьное расписание оценивается положительно, если образуется кривая с одним подъемом - во вторник и в среду (как в дни самой высокой продуктивности), и считается нерациональным при наибольшей сумме баллов в понедельник. |  |  |

**III – просветительско-воспитательная работа с учащимися и родителями:**

Беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

Организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом.

Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев.

**IV – физкультурно-оздоровительная работа:**

Организация подвижных игр (динамической паузы);

Организация ежедневной утренней гимнастики до уроков, физкультминуток на уроках, гимнастики для глаз;

Проведение спортивных игр, соревнований с использованием правил дорожного движения, личной гигиены и др.

**V – профилактика, динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся:**

Регулярный анализ и обсуждение с родителями и медработником результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья школьников.

Все направления работы отражаются в плане, составленном учителем. (См. Приложение 5)

**2.3 Методические рекомендации по развитию стрессоустойчивости**

Каждый пятый учащийся 1-го класса испытывает недомогания, вызванные избыточным перенапряжением (стрессом) в учебном процессе. Сегодня ребёнка важно научить защищаться от стресса. Он должен уметь осознавать свои неприятности, уметь обращаться за помощью, использовать упражнения и приёмы. Реализации данных положений способствуют различные педагогические методы и приёмы обучения способам саморазвития стрессоустойчивости:

**1. Комфортное начало и окончание урока,** что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить использование положительных установок на успех в деятельности «У меня всё получится!»

**2. Проведение на уроке разнообразных физкультминуток,**  самомассажа и массажа, дыхательной гимнастики, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности

**3.  Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащихся,** как это предлагается в технологии личностно-ориентированного обучения. Дети учатся обращаться к своему личному опыту, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

**4.  Упорядочение системы домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер;** вреден для здоровья достаточно распространенный педагогический прием наказания домашним заданием повышенного объема или сложности. Поэтому нужно соизмерять объем и сложность с возможностями ученика, давая задания по трем уровням (то есть, ребенок сам выбирает себе объем задания посилам).

**5. Опрос только тех учащихся, которые желают отвечать.** Отметку ставить ученику только тогда, когда он хочет и действительно знает.

Эти методы помогают ребёнку понять и осознать, что у него, как у любого человека, всегда есть право выбора.

**6. Идти от реальных индивидуальных способностей ребёнка;**

Так как ребёнок должен быть здоров, то нужно формировать адекватную самооценку у детей. Поэтому в работе с детьми мы должны употреблять такие слова и выражения, которые не унизят ребёнка, а помогут ему поверить в себя. В газете «Начальная школа» (приложение к газете «Первому сентября») № 15 – 2005 год была статья «Сто слов, которые следует употреблять в работе с детьми».

**7.  Включение в уроки русского языка и математики “анатомических” диктантов, либо заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.**

**8. Личный пример учителя.** Благодаря позитивному примеру учителя дети овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, умением слышать и слушать, овладевают способами формирования правильной осанки и т.д

**9. Организация саморефлексии.** Каждый день начинается и заканчивается фиксацией в специальном дневнике здоровья (Дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе дня, урока. Результаты самопознания и саморазвития дети могут записывать в индивидуальных дневниках.

**2.4 Методические приёмы формирования позитивного отношения к своему здоровью у учащихся начальных классов - задания о здоровье на уроках русского языка, математики, окружающего мира.**

**Русский язык.**

**1-2 класс**

1. Списывание пословиц, поговорок о здоровье.

Чистота – залог здоровья.

Здоровье дарит разум!

Кто долго жует, тот долго живет.

С курами ложись, с петухами вставай

Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.

Здоровье дороже богатства

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Здоровье дороже денег. Здоров буду – и денег добуду.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

2. Диктант. (Тема: «Обозначение мягкости согласных гласными буквами»)

**Малина.**

Много малины растёт у нас в саду. Она вкусная и пахнет солнышком. Малина очень полезная ягода.

3. Диктант. (Тема: «Звонкие и глухие согласные.»)

**Зарядка**.

Стоит тёплая погодка. Школьники вышли на зарядку. Бодрой походкой они идут на площадку. Руки вперёд! Руки в стороны! Руки назад! Зарядка нужна для здоровья.

4. Диктант. (Тема: «Предложение. Знаки препинания.»)

**Малыши.**

Это было зимой. Мать истопила печку и ушла в магазин. Дома остались одни малыши. Маленький Петя открыл печку и сунул туда бумажку. Бумажка загорелась и упала на пол. А на полу были стружки. Ярко запылал огонь. Испугались дети, стали кричать. Прибежал сосед, потушил огонь.

5 Диктант. (Тема: « Звонкие и глухие согласные»).

**Поход.**

Школьники шли в поход. Они перешли через овраг. Вот и берег реки. Ребята остановились на ночлег. Раскинули палатки. Дежурный развёл костёр. Витя Петров укрепил на шесте флаг.

**3–4 класс**

1.Диктант.

Один американский учёный подсчитал, что тело мужчины весом в шестьдесят килограммов состоит из воды, которой хватит на то, чтобы выстирать две рубашки, железа – для изготовления одного гвоздя, волос – для одного парика, фосфора – для шестисот спичек и яда, чтобы убить блоху. Вот это да!

2. «Анатомический диктант» (Непосредственно ведет к самопознанию)

«Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных – по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная»

(Предложить детям ощупать свои кости. Они легко находят фаланги, а самые любознательные из них обнаруживают кости и внутри ладони. Каждая кость скелета имеет своё название. Кости ладони в медицине называют пястными).

3. Разбор слова по составу.

Пясть – пястные (кости) – запястье;

Перст – персты – перстень – перстенёк;

Ладонь – ладья – ладушки – оладьи, ладошки – ладошки;

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, ребята познают смысловые значения и происхождение слов, обозначающих части тела.

4. Диктант. (Тема: «Частица НЕ с глаголами»).

**Правила поведения на улице**.

1. Не ходите по мостовой. 2. Не спрыгивайте во время движения с трамвая или автобуса. 3. Не загрязняйте улицы объедками или бумагой. 4. Не перебегайте улицу перед автомобилем или трамваем. 5. Не останавливайтесь на путях: трамвай может задеть вас за одежду и сбить с ног.

5. Диктант. (Тема: «Падежи имён существительных»)

**В походе.**

Ребята уложили вещи в рюкзак и объявили, что в поход готовы. Проверив ещё раз походное хозяйство, мы отправились в путь. На опушке леса первый привал. Разбита палатка, горит костёр. Ветер колышет листья деревьев. В палатке тепло, уютно. Всю ночь разливалась соловьиная трель. В пути съестные припасы быстро кончились. На помощь пришёл наш завхоз Лёня. Он был рыболовом. Наловил рыбы и приготовил уху. Уха была на редкость вкусная.

6. Диктант. (Тема: «Падежи имён существительных»)

**Дары природы.**

В походе у тебя осталось мало продуктов. К твоим услугам гастроном природы. Лес тебя накормит.

Вот одуванчики. Из молодых листьев одуванчика делают салат. Из молодых корней лопуха делают муку. А колокольчики? Их листья и сладкие корни тоже съедобны.

В лесах много вкусных ягод и грибов.

В далёких походах вкусны грибы лесов и лугов. Весной на лугах видны белые пятна. Это сладкие майские грибы. Летом в лесах, на лугах и опушках растут рыжики, лисички, грузди, маслята.

**Математика.**

Задание 1.

Хочешь узнать, сколько воды в твоём организме или в организме твоей мамы? Раздели свой вес (или вес родителя) на 3 и умножь результат на 2. Вот это да!

Задание 2. Человек «сделан» из клеток Их в человеке сто триллионов! Узнай сколько нолей в записи этой цифры. Запиши. Вот это да!

Задание 3. Задачи по «анатомии»

1). При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей.

На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорожденного?

Куда деваются эти кости? (Проблемный вопрос; ответ: срастаются.) Сколько костей срастаются? (90.)

2). Позвоночник состоит из 33 позвонков, из них 7 шейных, грудных на 5 больше, поясничных и крестцовых – поровну, копчиковых – в 3 раза меньше, чем грудных. Сколько у человека грудных позвонков? Сколько копчиковых? Сколько поясничных? Сколько крестцовых? (Можно включить в работу беседу по правильной осанке.)

3). Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, порезанным и сваренном кусками? (В 2 раза.)

Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищённым от инфекций.

4.Задачи Г. Остера

**1 класс**

2а класс побывал в кабинете зубного врача, и ему вырвали 12 молочных зубов. После этого в кабинете зубного врача побывал 2б, и ему вырвали на 4 молочных зуба больше. Сколько молочных зубов оставили оба класса в кабинете зубного врача, если известно, что один второклассник свой вырванный зуб унёс домой?

**2 класс**

В аптечке было 27 разных лекарств. 2 маленьких мальчика открыли аптечку и стали пробовать.Один мальчик попробовал 5 лекарств и молча упал на пол. Второй попробовал 3 лекарства. И с громким криком убежал. Сколько лекарств осталось непопробованными?

**3 класс**

Чтоб быть всегда чистым, человеку нужно 24 куска мыла в год. Если мыть только пятки и уши, то мыла понадобиться в 8 раз меньше. На мытьё каждого уха уходит по 1 куску мыла в год. Сколько мыла уходит на год в пятки?

**3 класс**

После того, как Саша Чернов, убирая свою комнату , вымел из неё 12кг мусора, за веник взялась мама и вымела из этой же комнаты в 2 раза больше мусора. Сколько всего мусора было выметено из комнаты?

**4 класс**

В одной капле воды сидит 4468 микробов, а в другой капле микробов сидит в два раза больше, чем в первой, а в третьей—в четыре раза меньше, чем во второй. Сколько микробов засядут в учёном с мировым именем Иннокентий, если он перепутает эти капли с валерьянкой и выпьет их залпом?

**Окружающий мир.**

Уроки естественнонаучного цикла в соответствии с темой урока и **использованием** здоровьесберегающего аспекта формируют внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывают понимание ценности человеческой жизни, закладывают основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

**1 класс. Тема «Режим дня»**

1(низкий уровень задания)

1) Почему нужно соблюдать режим дня?

2)Сколько часов должен продолжаться сон?

3)Почему учебные занятия нужно чередовать с играми и занятиями физкультурой?

2 (средний уровень трудности)

1. пронумеруй рисунки в той последовательности, в которой выполняется режим дня. (см. Приложение 6)

**Тема «Правила дорожного движения» (см. Приложение 7)**

**3 класс. Тема «Экология»**

1(низкий уровень задания)

1. Почему состав воздуха неодинаеов в городе и в лесу?

2. Почему в тесном закрытом помещении, где скопилось много людей,через некоторое время становится трудно дышать7

3.отгадай.

Пыль с дороги захватил,

А потом, набравшись сил,

Завертелся, закружился

И столбом до неба взвился.

2 (средний уровень трудности)

1. Почему в окнах домов ставят двойные рамы?

2. Почему говорят, что снег защищает почву и растения от вымерзания?

3. От чего загрязняется воздух?

3 (высокий уровень трудности)

1. Что надо сделать для охраны воздуха от загрязнения?

2. Какие вещества загрязняют воздух? Ненужное зачеркни. (Сажа, пыль, дым, выхлопные газы, кислород, аэрозоли, водяные пары?)

3. Какие вещества засоряют воду? Ненужные зачеркни. (Бытовой мусор, нефть, водные животные, отходы заводов и фабрик, водные растения)

**2.5 Профилактика близорукости**

Для профилактики близорукости можно использовать:

1. потолочный тренажёр для глаз (при использовании упражнений происходит укрепление мышц шейных позвонков и укрепление мышц глаза)

2. 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.

3. 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 );  
- сидя, закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальцев в течение минуты (способствует расслаблению мышц ).

-3-4 круговых движения глазами в правую, затем в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2 раза.

-посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счёт 1-4. До ксталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счёт 1-6.

4. таблицы, схемы в разных цветах и работа на доске мелом разного цвета.

Уже в древности люди знали: каждый цвет может по-своему воздействовать на человека. Красный и оранжевый действуют на организм возбуждающе. Жёлтый – цвет хорошего настроения. Зелёный – создаёт чувство успокоенности; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов. Синий цвет, помогает при рассеянности.

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов. Например, на зелёной бумаге число верных ответов на 20% больше, чем на белой, а на красной, напротив, меньше на 19%. Таблицы, схемы выполняются или в основных цветах: красный, синий, жёлтый, или в последовательности: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. Менять местами цвета нельзя.

**2. 6 Отдельные приёмы здоровьесберегающей технологии.**

1. Карточки надо располагать на доске на такой высоте, чтобы дети, подойдя к доске, не просто достали карточку, а потянулись за ней (позвоночник распрямляется, снимается напряжение с плечевого пояса). Карточки даны разного цвета – ребёнок выбирает карточку понравившегося цвета (стабилизируется эмоциональное состояние), страх перед выполнением задания проходит.

2. Тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д. Ткань должна быть не тонкой, чтобы ногам было не больно. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки. На одном из уроков дети могут разуться, и весь урок их ноги стоят на массажном коврике. Но можно использовать коврик и при проведении физминуток.

3. Мешочек с крупой, который кладётся на голову. Он не даёт детям писать с наклоненной головой.

4. Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка.

Можно использовать:

1) тренажёры для пальцев рук (мешочки, заполненные горохом, гречкой, пшеном, рисом).

2) пальчиковую гимнастику.

5. Не нужно забывать и о дыхании.

Урок можно начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

1) успокаивающее дыхание:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вдох | - | выдох | - | пауза |
| 4 с | - | 4 с | - | 2 с |
| 4 с | - | 5 с | - | 2 с |
| 4 с | - | 6 с | - | 2 с |

2) мобилизующее дыхание:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вдох | - | пауза | - | выдох |
| 4 с | - | 2 с | - | 4 с |
| 5 с | - | 2 с | - | 4 с |
| 6 с | - | 2 с | - | 4 с |

3) 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. Дети должны двигаться для снятия напряжения с плечевого пояса, с позвоночника – то есть не забывать о подвижных физминутках. Самую большую физминутку проводить на 20 минуте урока, так как на этой минуте наступает фаза компенсированного (преодолеваемого) утомления.

Физминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1) И. п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1- правую руку вперёд, левую вверх.

2- переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

2) И. п.- стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп средний

Физминутки для снятия утомления с мышц пояса.

И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1- резко повернуть таз направо. 2-

резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

7. Во время урока я иногда использую музыкальные паузы. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает.

8. Ежегодно во 2 и начале 3 четверти в классе проводить витаминизацию детей (родители покупают витамины). В классе может стоять блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы.

9. На « дерево здоровья» для наглядной пропаганды здорового образа жизни можно заносить имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

**В ходе реализации данных методических требований можно добиться следующих результатов.**

* Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся.
* Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни.
* Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечение безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.
* Укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетической совершенствование личности каждого ребенка.
* Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.
* Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой.

### 

**Список литературы.**

1. Безруких М. М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика,комплексная помощь – Тула: Издательство «Родничок»;М.: ООО «Издательство Астрель», 2004 – 350 стр.

2. Даль В.И. Пословицы русского народа: Сборник. В 2-х т. –М.: Худож. лит.., 1984.

3. Дик Н. Ф. Новая настольная книга руководителя образовательного учреждения. - Ростов на Дону: изд. «Феникс», 2006. – 512 стр.

4. Здоровое поколение- международные ориентиры ХХI века: Сборник трудов международной практической конференции 9 -10 июня 2003 г. В г. Самара / Авт.- сост. А.П. Шевченко, А.Н.Малый, Т.И. Бочкарёва.- Самара: СИПКРО, 2003.- 190 стр.

5 Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы.- М. : ВАКО, 2007.- 304 стр.

6. Ляшова Н. Н. Разноуровневые проверочные и тестовые работы по естествознанию. 1-4 классы. - Ростов на Дону, изд. «Феникс», 2003.- 448 стр.

7. Мокрушина О.А. Поурочные разработки по математике к учебному комплекту М.И.Моро, М. А. Бантовой и др. – М.: ВАКО, 2005- 432 стр.

8.Остер Г. Б. Задачник. -М.: изд. «Росмэн»,1994.

9. Школа как здоровьесберегающая система / Сост. Савина Е. П. , Мацкевич Т. А. , Шевченко А. П. – Самара, 2002 – 248 стр.

**Приложение . Содержание работы учителя и классного руководителя по сохранению и укреплению здоровья учащихся**