# Введение

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля.*

*А. Шопенгауэр*

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время — важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения.

Изучение состояния здоровья различных контингентов детей не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной, нервно-психической патологии, заболеваний крови, нарушений зрения.

Реформирование системы образования ориентировано на воспитание общечеловеческих ценностей, на сохранение и укрепление здоровья детей, на гармонизацию каждого ребёнка с самим собой и окружающим миром. Целостная оценка здоровья подразумевает единство организма и личности, с выделением взаимосвязи следующих определяющих компонентов: духовного, физического, психического и социального.

Проблема здоровья у всех на слуху. Почему?

Недостаток витаминов, неправильный режим дня, пьющие родители, деформирующие детскую психику, — всё это было и осталось. Продолжают возрастать учебные нагрузки, уменьшается двигательная активность детей, приводя к гиподинамии и нарушениям осанки, свободное время всё чаще отдаётся просмотру видеофильмов и компьютерным играм. О росте числа юных курильщиков, массовом потреблении подростками пива, проблеме токсикомании и наркомании и говорить не приходится — всё это не носит массового характера.

Таким образом, перед школой стоит задача не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить ученика к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет важную роль.

Поэтому я стремилась и стремлюсь перестроить свою работу с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В системной последовательности приобщение к проблеме здоровья выглядело так:

1. Осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости её разрешения.
2. Признание своей ответственности за неблагополучие состояния здоровья учеников.
3. Овладение необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.
4. Изучение литературы по данной проблеме.
5. Реализация полученной подготовки на практике в тесном взаимодействии с учащимися, медиками, родителями.

Как же здравствовать, то есть быть здоровым? Что может сделать каждый человек, чтобы здравствовать? Именно на эти вопросы мы с ребятами искали и ищем ответы, изучая курс «Здоровый образ жизни».

Главная цель программы, по которой я работала, — формирование ответственности у самого ребенка за своё здоровье, оценки своих возможностей; развитие произвольных и непроизвольных привычек здорового образа жизни.

Навыки здорового образа жизни формируются в основном в практической деятельности, в повседневной жизни, в поведении на экскурсиях, прогулках, уроках, в семье. Поэтому работу стараюсь, вести по системе, которая включает уроки окружающего мира, физкультуры, спортивные секции, а также внеклассную работу.

Пример взрослых, родителей, с которыми ребёнок вступает во взаимодействие в семье, школе, внешкольных учреждениях — один из решающих факторов, способствующих становлению у школьников здорового образа жизни. Поэтому вся работа строится в тесном контакте с родителями.

Таким образом, здоровый образ жизни — понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение как каждого человека, так и общества в целом.

**Формирование навыков здорового образа жизни**

 **у младших школьников**

# 1.1. Использование активных форм и методов работы

#  в обучении учащихся здоровому образу жизни

*Забота о здоровье—это важнейший труд воспитателя.*

*В.А. Сухомлинский*

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

## 1. Неразрывная связь здоровья и всестороннего развития учащихся с богатством и разнообразием природы.

Эта идея реализуется в первом классе при изучении курса окружающего мира . Основные цели данного курса — сформировать элементарные представления о сущности экологических проблем; воспитать навыки и привычки правильного поведения в природе; научить детей предотвращать несчастные случаи и заболевания, вызванные природными явлениями и экологическими ситуациями.

Недостаточно просто дать знания, например, рассказать об опасности грозы. Важно сформировать у ребят навык безопасного поведения во время грозы. А это сделать на одном занятии нельзя.

В первом классе я изучила литературу по теме, составила картотеку, оформила уголок «Здоровый образ жизни». Какие формы работы я использовала?

1) Сезонные экскурсии. Место для наблюдений выбрали постоянное —сельский сад.

Во время экскурсий обращала внимание детей на то, как они одеты, соответствует ли одежда погоде. В конце экскурсии дети оценивали себя сами, правильно ли оделись, было ли удобно, тепло, комфортно, или, наоборот, холодно, жарко, неудобно.

В ходе каждой экскурсии предупреждали несчастные случаи (умение вести себя в природе, помнить о правилах дорожного движения).

Во время экскурсий старались задействовать все органы чувств. Зрение помогало оценить красоту окружающего мира, слух — наслаждаться звуками живой и неживой природы, обоняние — услышать запахи, осязание —прикоснуться к дереву, к листьям.

Вместе с детьми вели наблюдение: как благотворна для зрения лесная зелень и другие природные краски. Учились слушать природные звуки. Одни из них усыпляют человека (шум дождя), другие — успокаивают (шелест листьев), третьи — радуют (пение птиц). Прикосновения к коре дуба, сосны заряжают нас положительной энергией.

2) Целевые прогулки «Почему плачут берёзы?» «Цветы весны — отрада для души», «Где зелень, там и здоровье».

3) Уроки здоровья.

4) Занятия-путешествия «Путешествие на планету Здоровья».

5) Праздники здоровья.

6) Занятия в форме интервью «Азбука питания» (приложение 1).

7) Анкетирование, тестирование.

В работе наиболее часто использовала такие методы как наблюдение, практическая деятельность, парная и групповая работа, сюжетно-ролевые и дидактические игры, дискуссии, решение ситуационных задач.

Что в себя включает «практическая деятельность» (т.е. деятельность «через руки ребенка»)?

1. Работа в тетради (рисование, наклеивание, работа с раздаточным материалом).
2. Работа с природным материалом.
3. Практическое занятие по переходу улиц и дорог.
4. Дегустация по теме «Ягодная копилка здоровья».

При организации работы в группах, в парах полюбились детям «рассуждаловки», «объяснялки», «обсуждалки».

Для работ в парах использовала такие задания:

* расскажи товарищу, как ты выполняешь советы Доктора Природы;
* придумай загадку о цветке, ягоде и т.д.;
* игры в парах: один читает вопросы, другой – отвечает.

Очень заинтересовали меня и ребят такие методики как «Обучение сверстников», «Мозаика», «Обучение практикой действия».

Суть методики «Обучение сверстников» заключается в том, что класс делится на группы. Каждая группа готовит ответ на свой вопрос, после десятиминутной подготовки группы отчитываются перед классом. Используются серии рисунков, практические действия.

Когда темы несложные и ребята могут получить знания самостоятельно, с минимальной помощью учителя, целесообразно использовать методику «Мозаика».

Так на уроке по теме «Домашний доктор на окошке» класс разбила на 4 группы.

1 группа готовила рассказы о растениях по карточкам и иллюстрациям;

2 группа отвечала на вопросы о пользе комнатных растений;

3 группа выполняла практические действия (вытереть пыль, полить конкретное

растение);

4 группа заучивала советы Доктора Природы.

Затем формируются «мозаичные» группы. В них должно войти по одному представителю от каждой группы (1,2,3,4). Затем группы из одинаковых номеров.

Методику «Обучение практикой действия» я применяла при изучении темы «Ну, простуда, берегись!»

Разыгрывалась ситуация, используемая для обучения. Два мальчика Костя Хлюпик и Эдик Ангинкин с градусником под мышкой, слишком тепло одетые, закутанные, заходят в класс.

Дети анализируют: «Почему мальчики часто болеют?»

Такие ситуации, игры с юмором увлекают ребят, заставляют думать, смеяться, реагировать.

Полюбили мои ученики коллективные игры «Да-нет», «Можно-нельзя». Увлёк ребят урок-суд по теме «Ядовитые растения». Одна группа — адвокаты – защищала растения, вторая — объясняла, третья — судьи – выносила приговор.

Завершал изучение темы конкурс или выставка рисунков.

Изучая курс «Природа и здоровье», ученики знакомились с различным поведением сказочных персонажей, разбирали и анализировали жизненные ситуации, на примере которых учились отличать поведение, полезное для здоровья.

В результате, у детей воспитывалась ответственность за свои мысли, чувства, поступки, вырабатывались поведенческие навыки здорового образа жизни, причём не только накапливались сведения о здоровье, но и формировались умения применять свои знания в жизни:

* предупреждать простудные заболевания,
* правильно вести себя в природе,
* знать лекарственные и ядовитые растения,
* организовывать свой распорядок дня,
* одеваться в соответствии с погодой.

Дети подводились к мысли, что самое важное в жизни – здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма, и никто другой не позаботится о них лучше, чем они сами. Поэтому и девизом выбрали слова «Никто не позаботится о твоём здоровье лучше, чем ты сам».

##

## 2. Питание и здоровье.

*Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей.*

*Гиппократ*

Современные исследования показали, что потребление пищи, богатой жирами и рафинированным сахаром, значительно увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, кариеса, ожирения. Крайне обременительны для органов пищеварения чрезмерные позиции еды и редкое питание (например, совмещение обеда и ужина). Частота приёма пищи — немаловажный фактор профилактики болезней желудочно-кишечного тракта.

Поэтому один из важных компонентов в системе физического развития школьников — организация правильного, научно-обоснованного и рационального питания. Программа «Питание и здоровье» является составной частью курса по выбору «Здоровый образ жизни».

Основная цель курса «Питание и здоровье» -- уточнить и расширить знания и представления учащихся о питании человека, полученные ими на занятиях в первом классе; сформировать представления об основах рационального питания, обеспечивающего сохранность здоровья; оказать детям помощь в правильном выборе здоровой пищи; предупреждать пищевые отравления и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Планируя занятия, я старалась придерживаться трёх направлений: давать учащимся необходимые знания, предусмотренные программой; формировать у них навыки здорового питания; предупреждать отравления, желудочно-кишечные заболевания, другие несчастные случаи, связанные с питанием.

Занятия проходили в различных формах. Наиболее результативными были тематические занятия «Родники здоровья в чашке», «Всякая ли пища полезна?», «В овощах силы велики», «Хлеб — всему голова».

При изучении таких тем, как «Тайны нашего вкуса», «Где скрываются жиры?», «Сахар — вкусно и полезно?» проводились исследования.

Очень нравилось детям бывать на экскурсиях на хлебозаводе, маслозаводе. Здесь они имели возможность наблюдать не только за процессом изготовления продукции, но и за трудом людей разных профессий.

Уроки по темам «Незнакомая еда со всего света», «Удивительное и невероятное о питании животных» проходили в форме устного журнала.

В конце изучения раздела проводила занятия-путешествия, занятия-викторины, занятия-тестирования.

Для того, чтоб детям было интересно, на занятиях появлялись разные персонажи (Поварёнкин, Сковородкин, Доктор Витаминкин, Айболит и др.). Эти персонажи задавали вопросы, давали советы, задания, присылали письма, оценивали знания детей.

В своей работе я наибольшее предпочтение отдавала активным методам обучения: практической деятельности, дидактическим и сюжетно-ролевым играм, обучению группам по методикам «Обучение сверстников», «Мозаика». Почти на каждом занятии использовала дидактические и сюжетно-ролевые игры «Полезно—вредно», «Можно—нельзя », «Правильно—неправильно », «Где скрываются белки?», «Какого цвета витамин А?», «Где прячется витамин С?». Оживить работу в группах помогали игры методики «Ледокол» («Глаз» , «10 секунд», «Повтори-ка»).

На практических занятиях ученики обучаются правилам этикета, простейшим приёмам приготовления пищи, украшения блюд, учатся сервировать стол, оказывать первую помощь при отравлениях, болях в животе.

При организации занятий планировалась работа так, чтобы деятельность детей способствовала их всестороннему развитию. Все задания и вопросы были направлены на развитие мышления (сравнение, исследование, наблюдение, анализ, обобщение), речи (ответ на вопрос, рассказ, сочинение сказок, загадок), воображения, фантазии, внимания и памяти.

При изучении курса «Питание и здоровье» часто приходится обращаться за помощью к родителям. Именно родители помогают провести занятия по кулинарии (снабжают необходимыми продуктами), организовать экскурсию.

В процессе изучения курса «Питание и здоровье» ученики получили знания:

* о значении питания для роста и развития организма, для здоровья;
* о составных элементах пищи: белках, жирах, углеводах;
* о том, что пища должна быть разнообразной;
* о питательных и целебных свойствах наиболее распространенных продуктов;
* о пользе свежих овощей и фруктов для здорового питания как источников витаминов и минеральных веществ;
* о последствиях приема загрязненных нитратами и радионуклидами продуктов;
* о правильном распределении рациона между приёмами пищи;
* о вреде переедания и недоедания;
* некоторые исторические сведения о питании в древние времена, происхождении отдельных видов пищи;
* о традициях белорусской кухни и особенностях других национальных кухонь;
* некоторые сведения о питании животных.

Ребята научились:

* различать полезную и не очень полезную пищу, выбирать для питания полезную пищу;
* ограничивать себя в употреблении неполезных для здоровья продуктов, жирной пищи, сладостей, солений, пищи богатой холестерином и т.д.;
* разнообразить свой рацион;
* предотвращать отравления некачественной пищей и оказывать первую помощь при отравлениях;
* проводить профилактику желудочно-кишечных заболеваний, оказывать первую помощь при расстройствах желудка, при болях в животе;
* выполнять гигиенические правила приёма пищи;
* поддерживать режим питания;
* выполнять правила культурного и безопасного поведения за столом;
* безопасно обращаться со столовыми приборами при приготовлении пищи.

Раскрывая тему этикета, я ввожу ребят в сложнейший мир многообразных человеческих отношений, во внутренний мир самого ребенка, обогащаю их социально-нравственный опыт, готовлю к жизни в обществе. Стараюсь без прямолинейной назидательности, деликатно пробудить нравственные чувства моих учеников, духовность, гуманизм.

## 3. Сущность здоровья. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.

*Здоровье — это ведь не пилюля, которую можно проглотить с тем, чтобы потом ни о чём больше не беспокоиться. Пусть для моих тяжёлых на подъём современников это прозвучит чересчур строго, но здоровье — это та вершина, которую каждый должен преодолевать сам.*

*В. Шененберг*

Здоровье — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Такое понимание сущности здоровья основано на противопоставлении понятий «болезнь + вероятность болезни»» с одной стороны и «духовное, телесное, социальное здоровье + гармоничность развития организма и психики человека» - с другой. Именно поэтому курс «Помоги себе сам» включает необходимые сведения по анатомии, физиологии, гигиене, психологии человека, этике и даже истории. Данный курс уточняет, расширяет, выводит на новый уровень осознания представления детей об основах здорового образа жизни, полученные как на уроках, так и на занятиях по выбору за первые два года обучения в школе.

Цели этого курса — сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, «образе» поведения, исключающем вредные привычки, отработать навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, научить учеников оказывать первую доврачебную помощь себе и другим людям.

Эффективность процесса обучения во многом зависит от использования методов, развивающих познавательную активность. Один из сложных и в то же время важный метод, активизирующий практическую и познавательную деятельность, — эксперимент.

Так, на занятии по теме «Здоровые зубы — здоровью любы», проводя опыт с удаленным зубом, ребята сами становились исследователями, они вовлекались в поиск ответов на вопрос: « Что произойдет с зубом, помещенным в сосуд с газированным напитком?»

На одном из уроков мы начинаем опыт, потом в течение некоторого времени ведём наблюдение, а затем анализируем полученные результаты.

Такая работа увлекает ребят. Некоторые опыты ребята проводили сами. Так, по теме «Секреты хорошего зрения» ребята, работая в парах, определяли наименьшее расстояние зрения; по теме «Тайны здоровья ног» - проверяли каждый у себя есть ли плоскостопие, по теме «Какого ухода требуют уши?» - хорошо ли слышат.

С основными правилами укрепления здоровья — постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей, ритмичность — ученики знакомятся уже на первых занятиях. Но уточнить и глубже осознать изученное ранее помогает возвращение к этому вопросу на занятиях «Если хочешь быть здоров — закаляйся»,, «Опасные «подарки» солнца», «Твои успехи в укреплении здоровья».

Неоднократно, в течение года, на занятиях «Движение — это жизнь», «Здоровье твоих рук», «Отдыхать нужно уметь» мы возвращаемся к вопросу о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Так как вследствие неравномерности детского развития разным ученикам требуется разное время для осознания любого из программных вопросов, то возможность возвращения к пройденному материалу позволяет слабоуспевающим детям не формально заучивать учебный материал, а досконально разобраться в нём.

Уточнить и расширить знания и представления о факторах, укрепляющих и ослабляющих здоровье, о полезных и вредных привычках человека, воспитать разумный взгляд на состояние своего организма, привить навыки систематического самоконтроля, показать красоту физического, психического, нравственного совершенства, развивать осознанное стремление к его достижению — таковы цели программы «Полезные и вредные привычки».

Содержание курса включает четыре раздела: «Твой дом и безопасность в быту», «В твоём дворе», «Город — опасная зона», «Ты и окружающий мир».

В процессе изучения этого курса ребята научились выполнять основные правила пожарной безопасности, дорожного движения, правила поведения с незнакомыми и малознакомыми людьми. Учащиеся обучались простейшим приёмам оказания первой помощи при различных правилах, в том числе при порезах, нетяжелых ранениях, ожогах, носовых кровотечениях, в случае более тяжелых травм — умению вызвать скорую медицинскую помощь или позвать на помощь взрослых.

Изучаемый курс помог формированию профилактических умений таких как предупреждение несчастных случаев дома, во дворе, на улице, в школе, на воде, при обращении с огнём, умение избегать пищевых отравлений, отравлений лекарствами, несъедобными грибами и растениями.

Наиболее результативными при изучении курса «Полезные и вредные привычки» были такие активные методы обучения, как работа в парах, группах, практическая деятельность, обсуждение ситуаций, проведение сюжетно-ролевых и дидактических игр, дискуссий т.д.

Организация практической работы предполагает активное формирование навыков безопасного поведения. Так, например, при проведении занятия «Не шути с огнём» дети сначала обучались оказанию первой помощи при нетяжелых ожогах, а затем закрепляли навык в игровой ситуации.

Работая в группах, учащиеся готовили сообщения, плакаты, вопросы, ситуации для обсуждения, игры. Особенно полюбились детям игры из серии «Ледокол». Так, на занятии «Твой дом и безопасность в быту» проводилась игра «Предметы». Из лежащих на столе предметов (стиральный порошок, мыло, шампунь, средства для чистки посуды и т.д.) ребята выбирали один и рассказывали классу, для чего предмет нужен, как он облегчает труд человека, представляет ли опасность, где его нужно хранить, как безопасно обращаться с ним, можно ли им пользоваться без разрешения родителей. Проконтролировать степень усвоения тех или иных знаний, умений и навыков мне помогало анкетирование и тестирование, которое проводилось среди учащихся и родителей.

Более прочному формированию как общественных умений и навыков, так и навыков здорового образа жизни и других умений, предусмотренных курсом, способствует ведение тетради в виде «Дневника здоровья».

Содержание каждой темы предполагало выполнение разнообразных видов работ: составление и запись различных правил, упражнений для глаз, рисование, сбор интересных сведений и т.д.

При изучении динамики выбора основных компонентов здорового образа жизни было выявлено, что понимают ученики под здоровым образом жизни. Участвовали в анкетировании 7 учеников 3-го класса.

Все ученики отметили вред курения для здоровья, 91,3% - вред алкоголя, 87% - необходимость занятий спортом для укрепления здоровья, 61% -- важность правильного питания, 26% -- соблюдение режима дня, 13%--вред наркотиков.

Данные показатели указывают на то, что ученики в 3 классе в понятие здорового образа жизни вкладывают нечто большее, чем просто отсутствие недомогания или каких-либо жалоб на здоровье.

Основными компонентами здорового образа жизни ученики в этом возрасте выбирают отказ от курения, алкоголя, необходимость занятий спортом, правильную организацию питания.

При анализе тестирования по теме «Человек и его здоровье» были получены следующие результаты (участвовало 7 учеников):

1. на вопрос Кто должен заботиться о твоём здоровье? ребята ответили так:

 58,3% - сам

 41,7% - родители

1. Где вы учитесь быть здоровыми?

 60,7%– в школе

 29,3% -дома

 10% - у друзей, знакомых, из книг

1. Умеешь ли ты заботиться о своём здоровье?

 75% - да

 25% - частично

1. Выполняешь ли ты режим дня?

 45,8%- да

 50% - не всегда

 4% (1 ученик) не выполняю

1. Курить — здоровью вредить

 75% не надо начинать курить

 25% курение особенно вредно для детей

1. Организация учебного труда

 54% читают и пишут при хорошем освещении

 13% делают перерыв через час

 16,6% дают отдых глазам

 8,3% читают и пишут без перерыва

Такое тестирование мне помогло определить, в каком направлении необходимо больше работать.

## 4. Забота о своём здоровье.

 *Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.*

*Сократ.*

Каждый из нас тысячами невидимых нитей связан с другими людьми дома, в школе, на работе, на улице, в магазине, в транспорте и т.д. Чьи-то взгляды (дружелюбные, безразличные, угрюмые, сердитые), улыбки или насмешки, добрые или грубые слова — это психологическая среда, от которой в определенной мере зависит наше самочувствие и здоровье.

Обеспечивая школьников (в доступной их возрасту форме) знаниями и представлениями об особенностях психической жизни человека, о возможностях и резервах собственного «Я», мы оказываем существенное влияние на становление физического и психического здоровья, а также рефлексивного мышления обучающихся. Для реализации этих задач предусмотрен курс «Всё о конфликтах и стрессах». Главные его цели: расширить представления учащихся о стрессе; научить способам «избегания» потенциально опасных и оскорбительных для человека ситуаций и приёмам правильных действий и поступков в неожиданно возникающих стрессовых ситуациях (приложение 5) .

Изучая курс «Всё о конфликтах и стрессах», ребята научились правильно давать самооценку своим поступкам и действиям, отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от того поведения, которое вредит здоровью человека.

На занятиях ребята постоянно включались в процесс общения по поводу создаваемых ситуаций, соотносили действия и поступки анализируемых героев и свои собственные, что способствовало развитию мышления, наблюдательности и других сторон и качеств учащихся.

В процессе реализации темы окружающего мира «Здоровое сердце» (4 класс) предполагается формирование у младших школьников умения заботиться о своём здоровье, адекватно оценивать свои поступки и действия, предупреждать сердечно-сосудистые заболевания и несчастные случаи, связанные с ними, а также вредные привычки (курение, употребление наркотиков и алкоголя).

Основным средством обучения младших школьников в ранней профилактике сердечно-сосудистых заболеваний было пособие для учащихся «Здоровое сердце», которое состоит из восьми разделов. В структуру занятий входили обязательный и дополнительный материалы, «Правила на всю жизнь», разнообразные вопросы, задания для проведения парной и групповой работы, опытов, а также для работы с родителями, занятия, задания, тесты.

Постоянными персонажами, предстающими на занятиях в разных сюжетах, были Доктор Сердце и Больное Сердце. С их помощью ребята знакомились и усваивали такие непростые понятия, как «токсикомания», «алкоголизм», «курение», «переедание», «гиподинамия» и т.д.

Для самостоятельного чтения на уроках или дома использовался материал из рубрики «Интересно знать».

Своеобразным результатом подведения итогов занятия были игровые задания «Круг», «Инопланетяне», «Впечатления», «Комплименты», «Рассказ по цепочке». В конце занятия дети делились своими впечатлениями о прочитанном (игра «Впечатления»), рассказывали, друг другу о том, что нового и интересного они узнали на занятии (игра «Круг») и т.д.

Достаточно много домашних заданий, предполагающих совместную работу с родителями. Родителям дети рассказывали о том, что нового они узнали об органах кровообращения, заболеваниях крови, сосудов и сердца, о мерах по их профилактике и т.д.

Детям родители объясняют смысл каких-то выражений, высказываний, пословиц, показывают домашнюю аптечку, лекарственные растения.

Родители помогают детям построить режим дня, организовать правильное питание.

Для более эффективного формирования навыков как здорового образа жизни в целом, так и ранней профилактики сердечно-сосудистых заболеваний предназначен «Дневник здоровья». С помощью вкладыша ребята работали с контурными рисунками («Органы кровообращения», «Сердце», «Кровь» и др.), записывали свои показания пульса при различных обстоятельствах, показания частоты дыхания, заполняли различные таблицы об организации своего питания, рисовали рисунки, плакаты, записывали свой режим дня и т.д.

Проведение тестов «Как это делаю я», «Достаточно ли ты двигаешься?», «Здоровое питание», «Алкоголь — зло», «Как я забочусь о своих лёгких и сердце», «Что надо делать, чтобы укрепить своё сердце» и других помогало ребятам проверить себя, своих товарищей, а мне проконтролировать формирование определенных навыков.

Наиболее результативными формами и методами при изучении курса «Здоровое сердце» были работа в группах, парах, наблюдения, опыты, сюжетно-ролевые игры.

Так, при изучении темы «Пульс» дети учились определять пульс, а также его изменение после приседаний, после подвижных игр, на перемене, во время тихого отдыха. Интересными для учеников были исследования о взаимосвязи дыхательных движений и частоты пульса.

На практических занятиях мы с ребятами разучивали физические упражнения для деятельности сердца, упражнения для снятия стресса, упражнения по измерению ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.

Фельдшер школы помогала организовать занятия по оказанию первой помощи при кровотечениях, порезах, ранениях, при обмороке.

Метод демонстрации применяли при измерении кровеносного давления, при выслушивании сердца с помощью фонедоскопа.

В результате изучения курса «Здоровое сердце» у учащихся

* расширялись и углублялись представления о деятельности сердечно-сосудистой системы;
* формировались представления о здоровом образе жизни как доступном средстве эффективной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;
* формировались навыки оказания первой помощи.

# 1.2. Совершенствование оздоровительной работы.

## 1. Физкультура и спорт.

*Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.*

*Аристотель*

Одним из наиболее универсальных средств укрепления здоровья человека является систематическая физическая тренировка или физкультура — просто двигательная активность. Она повышает работоспособность, улучшает самочувствие, снижает заболеваемость, регулирует процесс развития и делает его гармоничным.

Что же происходит, если человек мало двигается?

При дефиците движений здоровье человека ухудшается во всех его проявлениях.

Так, малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на деятельности многих систем организма школьника, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной, дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, замедляется мышление. Снижается сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Поэтому, главное, что я старалась привить детям — потребность в движении, т.е. то, что в нас заложено самой природой.

* Какие же виды физкультурных занятий присутствуют в режиме дня моих учеников?

### Утренняя гигиеническая гимнастика дома, в школе — перед началом уроков.

Гимнастика при систематическом проведении имеет гигиеническое и воспитательное значение. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, поднимает жизненный тонус, усиливает дыхание и кровообращение, повышает работоспособность, имеет большое воспитательное значение, способствуя выработке воли и настойчивости.

При составлении комплексов упражнений утренней гимнастики, я старалась учитывать определенные требования к их содержанию и характеру. Упражнения подбирала так, чтобы в них принимали участие основные группы мышц. Их трудность нарастала в середине зарядки, а к концу постепенно снижалась.

Например:

* + потягивание;
	+ ходьба (на месте или в движении);
	+ упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
	+ упражнения для мышц туловища, живота;
	+ упражнения для мышц ног (приседания, прыжки);
	+ упражнения общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпады вперёд, в сторону);
	+ упражнения силового характера;
	+ двигательные упражнения.

Во время выполнения упражнений слежу за дыханием, так как правильное дыхание: глубокий вдох и выдох через нос повышает работоспособность организма. Вдох делаем в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, в стороны, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц.

Проводя утреннюю гимнастику, я пришла к выводу, что необходимо максимально использовать наряду с традиционными нетрадиционные формы организации гимнастики и её проведения. Заметив, что детям больше нравится выполнять гимнастику игрового характера, пересмотрела вопросы подбора и планирования комплексов.

Именно в игровой форме можно добиться от детей проявления инициативы, творчества, воображения. Поэтому более результативны комплексы гимнастики, составленные с учётом интересов: ритмическая гимнастика, дыхательная, игры-соревнования, игры-хороводы.

Ритмическая гимнастика под музыку развивает у детей творчество, повышает свою самооценку.

Из опыта работы я заметила, что проведение гимнастики в нетрадиционной форме приносит свои результаты.

Гимнастика до занятий компенсирует 10% суточного объема двигательной активности детей, способствует хорошей организации начала учебного дня, и в этом заключается её большое организующее значение.

### Уроки физкультуры.

Какой другой урок приносит детям столько радости, как физкультура?! На каком ещё уроке так бурно и естественно проявляется скрытая в каждом ребенке энергия? Какой учебный предмет разовьет заложенные в нас природой гибкость, ловкость, силу, чувство ритма и другие физические способности, необходимые не только для двигательной деятельности, но и для разностороннего развития!

Физкульт—УРА! — школа здоровья. Нет, как известно, ничего дороже здоровья! Именно поэтому передо мной встал вопрос: « Что делать, чтобы работа по физическому воспитанию не только приобщала детей к здоровому образу жизни, но и обеспечивала высокую работоспособность каждого ребёнка на всех школьных уроках?»

Первое, что я дала детям, — это информацию о значении физических упражнений для их организма, о значении движения. С этой целью были проведены занятия на тему «Движение—это жизнь», «Двигайся больше — проживёшь дольше», «Силачи».

Следующий шаг — создание на каждом уроке эмоционально-насыщенной атмосферы и применение нетрадиционных способов подачи программного материала.

Стараюсь на уроках давать место заданиям, которые можно выполнять по-разному: скакать со скакалкой, кто как умеет, передвигаться кто как умеет, стараясь не повторять движение, которое делали другие дети; загадывать и отгадывать двигательные загадки, придумывать новые варианты знакомых игр. Такие задания стимулируют творческое преобразование, обучение движениям приобретает специфическую направленность: не подражать, а сотворить.

Полюбились моим ученикам игровые и сюжетные уроки физкультуры «Бравые солдаты», «Цирк», уроки-импровизации, внеклассные мероприятия по физкультуре: дни здоровья, праздники.

Развитию двигательной активности, физических качеств способствовали регулярные занятия плаванием в бассейне. Плавание как одно из лучших средств тренировки дыхательного аппарата, постановки глубокого ритмического дыхания, позволяет разгрузить позвоночник, расслабить и растянуть многие мышцы, повышает уровень обменных процессов.

Интерес к занятиям физической культуры повышает использование нетрадиционных элементов:

* + самомассаж ушных раковин пальцев рук,
	+ дыхательные упражнения (звуковая гимнастика, статические дыхательные упражнения),
	+ упражнения на расслабление.

Поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с двигательной активностью. В целях профилактики задержки роста и развития, ухудшения состояния здоровья школьников, обращаю внимание на содержание и организацию уроков физкультуры, нацеленных не на сдачу нормативов, а на формирование культуры физического здоровья, привития интереса к занятиям физкультурой, создание условий для занятий физкультурой во внеурочное время, организацию занятий с учащимися отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, на учёт индивидуальных половозрастных особенностей.

### Физкультпаузы.

Использование этой формы оздоровительной работы диктуется практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела. Кроме того, в написании буквенных и цифровых знаков, рисовании задействована несовершенная мелкая мускулатура рук. Кратковременное эффективное переключение детей на другой вид деятельности, когда напряженная спина и ладошки должны расслабится, повышает работоспособность при выполнении основного задания.

На уроках чтения, математики возможностей для произвольных действий немного, поэтому подбираю физкультминутки, требующие более энергичных движений.

Иногда на уроках использую физкультминутки, связанные с материалом урока. Например, после прочтения рассказа Б. Бианки «Хвосты» предлагалось детям проиллюстрировать движения разных зверей.

Хороши экспромты, их разновидности многочисленны и разнообразны. Например, «Оркестр»: дети имитируют игру каждый на своём «музыкальном инструменте».

Перед проведением физкультурной паузы стараюсь проветрить класс. В целях профилактики улучшения зрения использую упражнения для глаз.

Для развития мелкой моторики использую гимнастику для рук, коррекционные минутки с мелкими предметами (горох, фасоль, орехи).

Материал для физкультминуток постоянно пополняю, обновляю, варьирую и по содержанию, и по способу подачи.

### Динамическая перемена.

Перемена — значит отдых! Значит можно делать всё, что любишь, то, от чего легко и радостно! Мячи, скакалки, резиночки, мелки — всё идет в ход.

Но кого-то тянет в уголок тихих игр. Там шашки, кроссворды, крестики-нолики, книжки-картинки, мозаика.

Цель и смысл динамической перемены — создать условия для возможно более содержательной и эмоционально привлекательной деятельности по интересам, направлять и разнообразить её не подавляя инициативы.

Если же инициатива исходит от меня, то стараюсь предложить детям такие задания, от которых отказаться просто невозможно. Например, зимой:

* + След в след: по отпечаткам шагов на свежем снегу (цепочкой, змейкой, в шахматном порядке) шагать, прыгать двумя ногами, с ноги на ногу.
	+ Найди по следу: у кого интереснее след (отпечаток рисунка на подошве).
	+ По «следам» к секрету: петляющие следы от капель подкрашенной воды ведут в конец площадки, где спрятана карточка с рисунком - загадкой, т.е. ответ на вопрос, в какую игру будем играть.
	+ Снежком по мишени: в корзину в «руках» снежной бабы.
	+ Сбей снежок.

Если сменить снежок на мяч, надувной шарик, прибавить неисчислимое количество упражнений со скакалками, то динамическая перемена будет отвечать своему назначению в любое время года.

Переменка

Переменка! Переменка!

Отдохните хорошенько.

Можно бегать и шуметь,

Танцевать и песни петь,

Можно сесть и помолчать,

Только – чу! Нельзя скучать.

А. Шибаев

## 2. Валеологическая организация учебной деятельности на уроке.

Основной задачей здоровьесберегающей педагогики является такая организация режима труда и отдыха школьников, которая обеспечила бы высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволила бы отодвинуть утомление и избежать переутомления.

На основе данных (об истоках утомляемости) совместно с фельдшером были выработаны основные рекомендации и ведётся систематическая работа по преодолению механизмов утомления и закрепления у детей.

1. Преодоление воздействия комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств

а) проведение уроков в режиме открытого пространства: на улице, у окна, на ковре.

б) привлечение в учебный процесс наибольшего числа анализаторов: слуховых, зрительных, осязательных, обонятельных;

в) работа в режиме дальнего и ближнего зрения;

г) включение в процесс познания эмоционально-чувственной сферы.

1. Преодоление воздействия информационно-психогенных факторов:

а) использование элементов релаксации;

б) щадящий режим подачи информации

в) упражнения для снятия психоэмоциональной напряженности («минуты радости»);

г) использование элементов музо и цветотерапии;

д) проведение имитационных игр;

е) преобладание оптимистического начала в работе с детьми.

1. Преодоление комплекса факторов доминантной моторно-закрепощенной и статической позы:

а) работа в режиме использования динамических поз — стоя, сидя, в движении;

б) использование речедвигательного компонента (скороговорки, попевки, стихи-миниатюры и т.д.)

Упражнения, которые целесообразно проводить на разных этапах урока.

В начале урока полезно выполнять следующие упражнения:

1. «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все системы организма. Разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши ладонями.
2. «Перекрёстные движения» - активизируют оба полушария головного мозга, готовят к усвоению знаний.

Под музыку выполняются перекрёстные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога и наоборот. Выставить руку и ногу вперёд, в сторону, назад.

1. Качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение.

Дышать глубоко, уронив голову вперед, плечи расправить. Головой медленно качать из стороны в сторону до тех пор, пока не уйдет напряжение.

1. «Ленивые восьмерки» — активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем сразу обеими руками.

Снять напряжение во время урока помогают мне следующие упражнения:

1. «Лобно-затылочная коррекция» — улучшает мозговое кровообращение.

Закрыть глаза. Правая рука кладётся на лоб, левая — на затылок. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

1. «Медвежьи покачивания» — расслабляют позвоночник, мышцы шеи и глаз, мозг.
2. «Поза дерева» — снимает статическое напряжение с позвоночника.
3. «Поза скручивания» — улучшает кровообращение позвоночника, снимает спазм сосудов.

Сесть на стул боком. Правой рукой следует держаться за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно, на выдохе поворачиваем верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставаться в этом положении 5-10 минут.

Снятие психофизического напряжения в конце урока происходит благодаря релаксации «Медуза». Упражнение выполняется под спокойную музыку.

Систематическое использование на уроках этих упражнений привело к положительным результатам:

* снизился уровень утомляемости с 45% в первом классе до 25% во втором классе
* имеет место положительная динамика у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

## 3. Формирование здорового образа жизни в семье.

*Чтобы воспитать хорошего человека, надо ежедневно в течение многих лет давать ребенку уроки здоровья, мудрости, любви и труда.*

*Древневосточная мудрость*

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Психологи и педагоги установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребёнок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших — создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в заботе о здоровье членов семьи.

Второе условие — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.

Третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

1) Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счёт совместного участия детей и родителей в разнообразных делах.

Поэтому всю работу по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни я строю в тесном контакте с родителями.

Установлен контакт с родителями по вопросам здоровья детей:

* информация врачей о здоровье учащихся на классных и общешкольных собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья школьников;
* индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей, совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я — спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой».
* Лекторий для родителей (лекции врачей, учителей, работников ГАИ, пожарной охраны, психолога, социолога):
1. Роль семьи в формировании навыков здорового образа жизни.
2. Физическое воспитание детей в семье.
3. Режим дня и его значение для здоровья младших школьников.
4. Основы здорового питания.
5. Ранняя профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Предупреждение несчастных случаев (бытовых травм, дорожно-транспортных происшествий).
7. Профилактика вредных привычек.
8. Формирование у детей навыков личной гигиены.
9. Лето — «кузница здоровья».

Дополнительный ресурс успешности этой работы в использовании профессиональных возможностей родителей — врачей, психологов, спортсменов и т.д.

Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку динамические игры, состязания.

Весёлая атмосфера Дней здоровья передаётся и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Повышению активности родителей способствуют дни открытых дверей, где предоставляется возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, занятиях в бассейне.

Родители моих учеников — хорошие помощники при подготовке и проведении практических занятий по здоровому образу жизни.

Работает в классе клуб «Здоровая семья». Темы заседаний клуба планирую вместе с детьми и родителями. Наиболее запомнились детям и родителям «Похвала бане» (приложение 3), «Азбука питания» (приложение 1), «В семейном кругу — самом близком кругу».

В классе оформлен уголок в помощь родителям, где помещаются материалы из опыта семейного воспитания, фотографии, памятки, советы и т.д.

О наличии у родителей интереса к нашим классным делам говорит тот факт, что всё большее количество мам и пап принимает активное и непосредственное участие в организации и проведении спортивных праздников, игр, туристических походов.

## 4. Психическое здоровье детей.

Дети, имеющие в дошкольном или младшем школьном возрасте нарушения эмоционально-волевой сферы, дети, не получившие вовремя психолого-педагогической помощи имеют ряд проблем в обучении и социализации.

С замкнутыми и необщительными детьми провожу доверительные беседы, создаю ситуации успеха, вовлекаю в коллективную деятельность, поощряю и стимулирую деятельность на уроках.

Родителям советую вовлекать детей в значимые семейные дела, больше времени уделять детям, помогать преодолевать трудности.

Одно из нарушений поведения — детская агрессивность, причины которой социальные.

С такими детьми выбираю стиль общения. Психолог проводит диагностику. Иногда удаётся привлечь детей к интересной, значимой деятельности.

Что же влияет на психическое здоровье детей в семье?

* чрезмерная загруженность родителей;
* неудовлетворительные жилищно-бытовые и материальные условия;
* дисгармония семейных отношений;
* особенности психотравмирующих событий, происходящих в семье.

Когда ребёнок идёт в школу, добавляются следующие факторы, которые могут негативно влиять на психическое здоровье:

* само поступление в школу;
* требования учебного процесса;
* смена коллектива;
* оценивание учителем.

Чтобы дети выросли психически здоровыми, отношения с ребёнком должны основываться на умении любить, поддерживать, требовать, прощать.

1. Любить безусловно, то есть независимо от внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства.
2. Поддерживать — значит верить в ребенка.
3. Важно правильно формулировать требование к ребёнку.
4. Прощать — значит выражать своё осуждение по поводу поступка, но при этом не отказывать в любви.

# Заключение

*Здоровье — мудрых гонорар.*

 *П. Беранже*

В течение жизни на здоровье человека воздействуют следующие основные факторы:

* образ жизни – 50%
* окружающая среда- 20%
* наследственность- 20%
* развитие системы здравоохранения- 10%.

Выраженная в процентах степень воздействия этих факторов на здоровье показывает, что избранный человеком образ жизни может изменить состояние его здоровья на 50%.

Поэтому, работая по курсу «Здоровый образ жизни», мои ученики осознали следующие задачи:

* необходимость быть здоровым;
* здоровье — категория невечная, хрупкая, нуждающаяся в постоянной заботе;
* каждый человек несёт личную ответственность за своё здоровье;
* каждый человек, независимо от изначального состояния своего здоровья, может сам улучшить его на 50%, избрав рациональный образ жизни.

Правильная организация оздоровительной работы, а именно:

1. строгое соблюдение режима школьных занятий (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул);
2. правильная организация урока (построение урока с учётом динамики работоспособности и рациональное использование наглядных средств;
3. обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным помещениям (световой, звуковой, воздушный режимы, цветовое оформление);
4. использование различных форм внеклассной и внешкольной оздоровительной работы;
5. совместные усилия учителя, родителей, медиков и самих учащихся — всё это позволило изменить негативную динамику на позитивную.

Снизился уровень утомляемости. По итогам комплексной оценки состояния здоровья учащихся на основании медицинского обследования детей с привлечением врачей узких специальностей отмечается улучшение состояния здоровья детей, так как увеличилось количество детей с I группой здоровья (на 2 человека), не отмечается в классе нарушения осанки.

Результатом работы явилось также отсутствие дорожно-транспортных происшествий, случаев травматизма среди учащихся класса, снижение количества инфекционных и вирусных заболеваний среди детей.

Установлено снижение пропусков учебных занятий по болезни.

У группы детей, занимавшихся с психологом, наметилось улучшение в установлении межличностных отношений со сверстниками и учителями.

Совместная работа с центром коррекционного развития и обучения позволила детям с психофизическими особенностями учиться по программе их уровня развития, при этом не чувствовать себя в чём-то ущербными.

Исследования, проведенные в классе по проблеме оздоровления, показали, что у 20% детей изменилось отношение к школе, к одноклассникам. Около 90% отметили комфортную обстановку на уроках.

Систематические занятия физкультурой, двигательная активность (утренняя зарядка, физкультпаузы, музыкальные перемены, подвижные игры, дыхательная гимнастика, спортчасы в группе продленного дня, занятия плаванием и т.д.) за счёт усиления интенсивности обменных процессов и активизации кровообращения привели к прибавке длины и массы тела у учащихся, способствовали хорошей работе органов пищеварения, улучшили производительность умственного труда и успеваемость, позволили детям «насытить» свою потребность в движении, снять эмоциональное напряжение.

Информация врачей о здоровье школьников на классных и общешкольных родительских собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья, индивидуальные и групповые консультации «Здоровье», совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей и родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я — здоровая семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой» — все эти мероприятия повысили роль семьи в формировании навыков здорового образа жизни и способствовали укреплению здоровья.

Успешная работа фитобара помогла решить следующие задачи:

1. Учебную: обучение учащихся по теме «Фитотерапия и здоровый образ жизни».
2. Консультационную: оказание помощи при приготовлении витаминных или общеукрепляющих сборов.
3. Пропагандистскую: с целью заинтересованности школьников в укреплении своего здоровья.

Работая по формированию у младших школьников навыков здорового образа жизни, я пришла к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

Глобальность проблемы здорового образа жизни заставляет уделять внимание целому спектру взаимосвязанных направлений деятельности учителя, итогом которой должно стать создание в школьной среде умонастроений, направленных на охрану здоровья, когда каждый школьник примет на себя ответственность за собственное здоровье как высшую ценность.

Приложение 1

*Внеклассное мероприятие во 2 классе*

**Цель:** правильно сориентировать учащихся в вопросах режима питания и выбора продуктов полезных для здоровья.

Сегодня разговор пойдет о тайнах питания. И тема звучит «Азбука питания».

Каждый день мы завтракаем, обедаем и ужинаем. И не очень-то задумываемся, что наше питание — одно из таинств природы.

Зачем человек ест? Если человек не будет питаться, он будет хилым, слабым, у него не будет сил двигаться. Если не топить печку дровами — она не даст тепло, так и организм человека. Если не питаться — не будет энергии для своей жизнедеятельности.

А теперь я предлагаю вам игру «Любимая пища»

(Станем в круг и по очереди будем называть любимую пищу. Если названная кем-то пища нравится кому-то ещё — хлопаем в ладоши).

Все названные вами блюда (для кого-то любимые, для кого-то нелюбимые) состоят из белков, жиров, углеводов.

Благодаря белкам человек растет. Жиры и углеводы дают нам энергию.

Манная каша и обожаемый банан, воздушное пирожное и вареная картошка — это в основном углеводы. Белка много в сыре, мясе, рыбе, твороге, бобах, орехах. А жиры — это сливочное и растительное масло, животный мир, маргарин. Если есть одно и то же, то организму будет чего-то не доставать.

С пищей мы получаем не только жиры, белки и углеводы, но и другие вещества, без которых наши органы не могут работать.

Это железо, кальций, витамины. Надо, чтобы организм не испытывал недостатка ни в одном из необходимых веществ, для этого нужна разнообразная пища.

*Занимательная викторина «Витамины»*

**1.**

Миша медленно растет,

От мальчишек отстает.

Что-то страшное с глазами

Происходит вечерами.

Не зажег на кухне свет

И наткнулся на буфет.

Он куриной слепотою заболел

У нас весною.

Лоб разбил недавно в кровь.

Говорят «Не ел морковь»

В пище юного мужчины

Не хватает витамина.

А какого надо знать.

Кто желает отвечать.

*Группа А*

Да, мы согласны

Слепнуть ни к чему напрасно.

Ну а где его найти,

Чтобы видеть и расти?

Он и в масле, в жирном сыре

И, конечно, в рыбьем жире

И в печенке, и в желтке

Он бывает в молоке.

И морковь, и абрикосы

Витамины в себе носят.

В фруктах, ягодах он есть.

 Я люблю их тоже есть.

**2.**

Если хочешь быть спокойным, Стойким, собранным и ровным,

В рацион включай себе

Пищу с витамином «В»

Без него нервозным станешь

В малокровии завянешь.

Даже кожа заболит,

Не поможет Айболит.

Где их взять?

В каких продуктах?

В мясе, хлебе или фруктах?

Есть он в каше или нет?

Кто сумеет дать ответ?

*Группа «Б»*

Нам сказала повариха:

«Рожь, пшеница и гречиха, Печень, дрожжи и сырок, Вкусный от яиц желток

Витамины «В» имеют

 И отдать их нам сумеют, «В» — в наружной части злаков,

Хоть он там не одинаков.

Это вовсе не беда,

 Группа «В» там есть всегда.

И полезнее мука— темноватая слегка .

Лучше б грубого помола

Нам бы мельница молола

В чудной, беленькой муке

Не найдется группы «В».

Дети, будьте всем примером, Ешьте черный хлеб и белый Раздражаться не велит –

Добрый доктор Айболит.

— Давайте, ребята, будем помнить всю жизнь о витаминах и по возможности включать их в свой завтрак, обед и ужин.

**3.**

Десны рыхлы, кровоточат,

Зуб за зубом падать хочет,

Сыпь на теле, синяки.

Здесь страданья велики.

Если зелени не будет.

Витамин про нас забудет.

А какой прошу назвать?

В чем содержится сказать.

***Группа «С»***

Мы едим его со щами,

И с плодами, с овощами.

Есть немного в огурце.

Витамин с названьем «С»

Он в капусте, и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

И в салате, в щавеле,-

Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин.

Надо с ним, как только можно Обращаться осторожно.

Не держать весь день в тепле

И на огненной плите

Закрывать кастрюлю плотно «С» на холоде охотно

В кислой пище проживает,

Но на солнце пропадает.

**4.**

Малышам грозит рахит,

Их никто не защитит,

Если не иметь в еде

Витамина группы «Д»

Ноги могут искривиться,

Слабость общая развиться

Где взять этот витамин?

Скажет кто-нибудь один.

***Группа «Д»***

В молоке и рыбьем жире

В масле сливочном и в сыре

«Д» находится всегда.

Это вкусная еда.

Очень важно, чтобы солнце

Проникало бы в оконце

Летом надо загорать

На природе—благодать

Солнце в кожу проникает

Витамин там возникает

И благодаря лучам

Злой рахит не страшен нам.

**5.**

Я прошу вас в заключенье

Оцените все значенье

Пищевого рациона,

Как важнейшего закона

Современный ученик,

Будь он мал или велик

В пище толк обязан знать,

То, что ест—всё понимать.

Чтобы вырасти здоровым,

Энергичным и толковым

Прочь усталость и мигрень,

Витамины — каждый день.

 **Инсценировка «*Овощи»***

(выходят дети в коронах овощей)

1) Чтобы стройным, сильным быть,

 Надо овощи любить.

2) Я морковка сладкая

 Выросла на грядке я,

 Я листву на солнце грела,

 Покраснела и поспела.

3) Я—арбуз, зеленый бок,

 Лишь разрежь - польется сок!

4) А меня вот все боятся,

 От меня глаза слезятся.

 Но я—лук, от семи недуг!

5) Я капуста белая,

 Вкусная и спелая,

 Я дождями умывалась,

 В 300 платьев одевалась

 Вот какая я капуста.

 Все листочки сидят густо.

1. Я редиска сладкая

Выросла на грядке я,

Знают все меня ребята—

Витаминами богата.

Все вместе:

Кушайте, ребята нас

Летом и зимой

Мойте нас проточною

Чистою водой.

А теперь, ребята, вы, наверное, без труда сможете выбрать полезные для здоровья продукты, готовясь к именинам.

**Песня *«Это вредная еда»***

—Очень важно, ребята, уметь вести себя за столом. Вам предлагается посмотреть инсценировку и дать советы мальчику Саше.

**Сценка *«Манная каша с Бородой»***

Ведущий. Мама поставила перед Сашей тарелку. В тарелке была манная каша. Саша сунул в рот ложку манной каши и задумался.

Мама: Ну, ешь скорей!

Бабушка: Кушай внучек, милый.

Папа: Долго ты пережевывать будешь?

Ведущий. Саша отправил в рот вторую ложку и опять задумался.

(Надолго)

Рассердилась мама и ушла. И папа ушел. Даже дверью хлопнул. Огорчилась бабушка и тоже ушла.

Саша: Вот и хорошо (сказал сам себе). Никто меня больше торопить не будет. Буду за столом сидеть сколько захочу. Захочу — всю жизнь просижу.

Ведущий.

Съел ложку. Поглядел в окошко. Съел ложку. Поиграл с кошкой. Съел ложку. Поспал немножко.

Тут в дверь постучали.

Почтальон: Здесь живет Александр Спиридонович Петухов?

 Саша: Вот он я. Кашу доедаю.

 Почтальон: А вам пенсия.

 Саша: Какая пенсия?

Почтальон: Как же? Вы старенький дедушка с бородой. Вам пенсия полагается.

Ведущий: Посмотрел Саша в зеркало — и ахнул! Сидит перед пустой тарелкой старый-престарый старик. И белая борода по пояс. Вот тебе и манная каша с бородой.

Помните ребята о том, что нельзя слишком долго сидеть за столом и

лучше не доесть, чем переесть.

Поэтому кошка съедает мышку, и не наоборот.

И не зря, люди с давних времен соблюдают пост, так как воздержание от жирной пищи благоприятно влияет на здоровье.

Но все надо делать разумно.

*Постарайтесь соблюдать эти правила питания.*

1. Ешь в одно и то же время.

2. Мой руки перед едой.

3. Ешь пищу, полезную для здоровья.

4. Ешь из чистой посуды.

5. Ешь не торопясь, хорошо пережевывая пищу.

6. Не пей между приёмами пищи воды.

7. Не пробуй на вкус незнакомые растения, ягоды. Они могут быть ядовитыми.

8. Не ешь пищу, которая изменила свой цвет, вкус, запах.

9. После еды полощи рот.

Приложение 2

***Урок в 1 классе***

**Задачи:** сформировать первоначальные представления о причинах простудных заболеваний, их признаках, способах предупреждения заболевания, закаливания, расширить знания учеников о лекарственных растениях и их применении.

**Оборудование**: карточки с заданиями для групп, картина с изображением зимнего пейзажа.

**ХОД УРОКА:**

1.Организационный момент.

- Поздоровайтесь друг с другом, с миром, с самим собой.

- Хотите, я подарю вам огромное "Здравствуйте"?

- Или кому-то отломить маленький кусочек?

- А тебе /имя ученика/ может насыпать в кармашек горсть "Здравствуйте" сладкого, как сахар?

- А тебе, Андрей, сегодня какое хочется "Здравствуй"?

- Возьмите в ладошку "Здравствуйте" - тёплое, ласковое, солнечное, светлое.

Вы поздоровались и настроились на чудесное настроение. Девизом нашего урока пускай будут такие слова: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу».

- А что такое здоровье? /Сила, бодрость, весёлое настроение, богатство, счастье, радость/.

Самое ценное у человека - это жизнь, а самое главное в жизни - это здоровье. Но чтобы научиться беречь здоровье мы начинаем наше путешествие на Планету Здоровья. Но дорога не проста, из-за каждого куста может недуг появиться, Микробы /Дедушка кашель, тётушка Простуда/, вам придётся с ним сразиться, потому перед дорогой разомнитесь-ка немного!

**Разминка.**

1.Идем друг за другом.

2.Впереди виднеется зимний лес. Пойдем туда.

/На доске картина с зимним пейзажем/.

Как в лесу красиво! Сквозь ветки нам улыбается солнышко. Давайте помашем ему. /Подняться на носки, руки вверх повыше, помахать ими/.

3.Смотрите, какие большие деревья! Своими ветвями они сплели для нас качели. Давайте покачаемся.

4.А вот в лесу следы медведя. /Приседания с поворотами/.

5.А вон за кустик побежал зайка. Как зайка бегает? / Бег петляя/.

6.На ёлках висят шишки. Давайте достанем их. /Имитация движений - ползание по канату/.

7.Подошли кшколе. Ноги в снегу. Давайте почистим обувь, чтоб в школе и классе было чисто.

**Самостоятельная работа.**

- А теперь поработаем в группах. Каждой группе дано задание. Рассмотрите картинки и найдите ошибки в поведении сказочных героев.

Обсуждение в группах.

1. Может ли волк заболеть? Почему?

2.Правильно ли ведет себя заяц?

3.Назовите признаки болезни.

4.Вспомните, пожалуйста, как вы себя чувствовали во время болезни. Почему заболели?

/Стук в дверь. Входят двое ребят. Они одеты в шубы, поверх меховых шапок повязаны шерстяные шарфы, под мышками у них огромные градусники/.

- Знакомьтесь, ребята это Костя Хлюпик и Эдик Ангинкин. /Мальчики кланяются/.

*Костя Хлюпик*:

Хожу я зимой в броне меховой

И всё равно чихаю то и дело.

Если б вы знали, как мне надоело.

Апчхи!

*Эдик Ангинкин:*

Я болею дважды в неделю,

И доктор меня оставляет в постели.

Пью без скандала любую микстуру,

Знаю на ощупь температуру.

/Чихают, кашляют/

*Вместе*:

Ох, горе нам, горе!

Чтоб за партою сидеть,

И прилежно учиться

Крепкие мускулы надо иметь

Нужно, как сталь закаляться!

И нужна вам вместо микстуры

Добрая порция физкультуры!

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд. /Под музыку выполняется комплекс упражнений/.

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень.

Будет сильным и умелым

И весёлым целый день!

Рассуждалкин: «Почему Костя и Эдик часто болеют?»

/Одеваться надо соответственно погоде и сезону, удобно/.

Ученик рассказывает притчу: « В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только одна набедренная повязка.

- Как ты, старик, не мёрзнешь в такой холод?- спросил юноша.

- Но ты же не закрываешь лицо? -вместо ответа, заметил старик.

- Но то же лицо, оно привыкло! - воскликнул юноша.

- Так представь себе, что я - весь лицо,- ответил старик.- Лицо привыкает к холоду. Так же должно к нему привыкнуть и всё тело, Нужна тренировка».

- Из истории известно, каким закалённым был величайший полководец Александр Васильевич Суворов. А ведь от рождения он был слабым и хилым. Закалка нужна всем людям и всех возрастов . Итак , если ты боишься простуды, следует выполнять законы закалки.

Используй дома обтирание мокрым полотенцем или обливание. Но не спеши. Температуру воды регулируй постепенно. Нам нужна вода 32-33°. И на следующий день такой же температуры. А потом снижаем через день на 1о. Если же начали обтирание, то делайте быстро. А потом разотрись до красна сухим полотенцем.

Помним правила:

1. Закаляйся постепенно.

2. Каждый день.

3. Не начинай закаливание, когда болен.

4. Проветривай помещение.

Очень полезны для оздоровления зимние прогулки и игры. Каждый день необходимо проводить на улице не менее *2-х* часов. Исключение - сильный мороз!

Телеграмма от Доктора Айболита.

1. Сильно озябло лицо - растирай его шарфом, чистой сухой рукавичкой, но не снегом.

2. Если озябли ноги, то попрыгай, побегай и пошевели пальцами. Можно болеть реже, если придерживаться следующих правил:

а) Частая причина простуды - переохлаждение.

б) Постарайся никогда не ходить с мокрыми ногами.

в) Если выходишь на улицу в дождливую погоду, одевайся так, чтобы не замерзнуть и не промокнуть.

г) А если нечаянно промокните - бежите домой, чтобы просушиться.

3. Одевайтесь по погоде.

4. Не находитесь рядом с больными людьми.

При чихании и кашле человек разбрызгивает до 40 тысяч маленьких капелек, которые разлетаются на 3-5 метров. Капельки очень легкие. Они могут долго парить в воздухе. Представляете, сколько человек может заразить один бальной, если он чихает в автобусе или в классе? Но "коварному врагу" можно преградить дорогу. Это поможет сделать сложенный в четыре раза обычный носовой платок.

5. Врачи считают, что реже болеют простудными заболеваниями люди, которые правильно питаются.

Мы должны как можно чаще есть свежие овощи и фрукты, в которых содержатся необходимые витамины. Существуют народные средства лечения многих заболеваний, в том числе и простудных. Первыми лекарствами, о которых дошли до нас сведения были лук и чеснок. Следует помнить про мед и о настоях чая из трав.

- А теперь приглашаем попробовать вкусное лекарство от простуды. Узнайте, из каких растений приготовлен чай ?

- Что же пожелаем нашим гостям? Поставьте снеговиков по росту и прочитайте пожелание.

- Будьте здоровы!

- А я хочу познакомить вас с пожеланиями здоровья, которыми пользуются белорусы:

Заставайцеся здаровы!

Бывайце здаровы!

Добрага вам здароўя!

Абы здароўе, а шчасце будзе!

Няма лепшага багацця за здароўе!

Хто не мае сілы, таму свет нямілы.

Приложение 3



**Цели:** углубить знания учащихся о целебных свойствах бани; научить правилам, которые надо соблюдать при посещении бани; развивать познавательный интерес, смекалку, находчивость.

**Оборудование**: карточки с заданиями для групп, кружки, сок, веники, шапки, рукавицы.

**Участники**: родители и учащиеся.

**Ведущий 1.** Добрый вечер!

**Ведущий 2.**Мы рады приветствовать вас в этом уютном зале. Чувствуйте себя как дома. Тем более, что сегодня речь пойдёт о делах домашних, житейских, близких и памятных каждому.

**Ведущий 1***.* Сегодня пятница - конец рабочей недели. В этот день принято ходить в баню. Вы не против? Вот и отправимся. А чтобы было веселей - в дружной компании.

**Звучит песня «Баня**»

**Ведущий 2.**Итак встречаем команды...

1. ***команда «Березовый веник»***
2. ***команда «Мыльный пузырь»***
3. ***команда «Парильщики»***
Представление членов жюри.

**Ведущий 1.** Какую баню вы предпочитаете? Финскую, русскую, баню по- чёрному, фуро или восточную? Чем же хороши бани?

**1 конкурс - домашнее задание**

***1 команда «Берёзовый веник»***

*1 ученик.* Финская баня хороша по-своему

В финской бане дух сосновый,

Зной стеклянный, жар сухой.

Входишь вялый, нездоровый –

Выйдешь бодрый и лихой.

1. *ученик.* Сауна - это горячая сухая баня, в которой потоотделение
особенно обильно. Париться в горячем сухом помещении - это
финский обычай.
2. *ученик.* Поэтому сауну называют финской баней. Но очень сухой
пар - это ещё не финская баня. Требуется ещё, холодная вода -
бассейна или озера, или снег. Ибо настоящая сауна - это
чередование температур.

***2 команда******«Мыльный пузырь»***

*1 ученик:* Фуро - экзотическая японская баня. Представляет собой глубокий деревянный чан, наполненный немыслимо горячей водой. Под чаном печка. Внутри чана сиденье. Всё тело погружается в воду на 4 -5 минут.

*2 ученик:* Баня по-белому — обычная русская баня.

*3 ученик:* Баня по - чёрному. Такая баня экономнее бани по - белому и запах в ней особенный, приятно отдаёт дымком. Трубы в ней нет и поэтому копоть оседает на стенах.

***3 команда «Парильщики»***

*1 ученик.* На Востоке очень популярны турецкие бани - хамам. В этих заведениях есть душ, бассейн, парильня. А ещё можно сделать массаж. Он полезен для здоровья, а тучным людям помогает похудеть.

*2 ученик.* Водяной пар — основной компонент турецкой бани — способствует быстрейшему выводу шлаков, сжиганию лишних жиров и улучшению кровообращения.

**Ведущий 2.** Не только в прозе, но и в поэзии, возносится хвала бане. Как не вспомнить знаменитый «Мойдодыр» К.И.Чуковского, на котором воспитывалось не одно поколение! Гимн чистоте:

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться,

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде –

Вечная слава воде!

Л.Бровка «Баня»

1. От села и до села

 Ей возносится хвала

 Смыть усталость, пыль и пот

 В баню тянется народ.

2. Шайку в руки и давай!

 Мыло хлещет через край.

 Грязь и копать без следа

 Смоет щедрая вода.

3. Взявши веник, на палок

 Заберись под потолок.

4. Ахлестнись разок - другой,

 - С лёгким паром, дорогой!

5. Верьте мне и млад и стар

 Всем полезен этот жар.

**Ведущий 1*.*** Незаменимый атрибут бани – веник. Парад веников.

1. Дубовый веник - подходит людям с жирной кожей. Делает её матовой и упругой, оказывает противовоспалительное действие. Его аромат препятствует повышению давления. Успокаивает нервную систему.

2. Ольховый - в листьях содержит целебные вещества, близкие к аспирину, т.е. он хорош при ломоте в суставах и мышцах.

3. Смородиновый - ароматный, полезен для кожи.

4. Рябиновый - если вы хотите выглядеть свежо и бодро после бани, то пользуйтесь этим веником.

**Ведущий 2*.*** Сегодня мы отмечаем знаменательную дату - 300 - летие его величества - зелёного, запашистого, очаровательного Берёзового Веника Банновича.

**Конкурс «Поздравления Венику Банновичу».**

**Ведущий 1*.*** Хотелось бы услышать несколько слов о юбиляре. Мы просим составить поздравления ему. /Звучит музыка /.

**Ведущий 2*.*** Слово для поздравления представляется командам. Свои тёплые слова в адрес юбиляра хочет сказать команда...

**Конкурс «Сбор в баню».**

Задание: Соберите и оденьте вашего участника в баню (с завязанными глазами)

**Ведущий 2*.*** А какая же баня без парилки? Есть она и у нас? Но для того, чтобы выдержать сильный жар, необходимо надеть рукавицы.

**Конкурс « В парилке».**

Командам подносятся шапки и рукавицы.

Что - то пару маловато

Плеснём на каменку.

Поддадим жару.

Ведь баня парит - здоровье дарит.

/Ученикам раздаются брызгалки/.

**Ведущий 2.**А каменка то где?

**Ведущий 1*.*** Да вот она! (показывает на зал)

А ну-ка, поддайте пару, поддайте жару.

В зал летят брызги.

Пар шипит

В руки веник брать велит

Так давайте париться

И здоровьем славиться.

**Ведущий 1.**После парилки глянь на них,

 Лица красные у них,

 И улыбки до ушей

 Хоть завязочки пришей.

**Ведущий 2*.*** После бани косметологи рекомендуют «стрижку, завивку волос и различные маски для лица.

**Ведущий 1*.*** Знаменитая фирма «ЕКЛМ - НЭ» предлагает овощную

маску «Бордо». ( Выдаётся свекла)

Как делать эту маску - продемонстрируют команды.

**Конкурс « Нанеси маску»**

Задание: в правую руку берём свёклу и усиленно втираем её в правую щёку, затем перекладываем свеклу в левую руку и усиленно втираем в левую щеку. Затем берём свеклу в обе руки и натираем щёки одновременно. Результат налицо.

**Ведущий 2.**Лицо мы привели в порядок, возьмёмся за голову.

**Конкурс «Накрути бигуди»**

Задание: необходимо накрутить бигуди на голове одного из участников команды.

**Ведущий 1*.*** После пылу и жару сядем рядком, поговорим ладком.

**Конкурс «Продолжи ситуацию».**

Задание: предлагается ситуация, которую надо продолжить. Ответ должен быть оригинальным и смешным. Время для обдумывания - 1 минута. *Ситуации:*

1. Принимал я как-то раз ванну. Хорошо так намылился. А воду взяли и отключили. Выскочил я на лестничную площадку, чтобы у соседей выяснить, когда воду дадут. И тут дверь моей квартиры захлопнулась...

2. Этой весной в бане со мной такой случай был. Напарился я, помылся, радостный такой выхожу в раздевалку, открываю шкафчик, а там ...

3. Решил я однажды попробовать шампунь импортного производства фирмы «Видал Сосунг». Намылил голову, увидел себя в зеркале и остолбенел.

**Игры со зрителями.**

Песня «Спасибо бане».

1. Назвать фильмы, в которых есть фрагменты, связанные с баней.

2. Назвать литературные произведения подобного рода.

3. Привести поговорки, пословицы, прибаутки о бане.

**Вопросы для зрителей**

1. Кто главный мойщик всех времён и народов? (Мойдодыр).

2. В каком государстве проводятся раз в год гонки на ваннах? (Во Франции)

3. Он банщик, она - банщица. А как будут называть детей?

**Ведущий 2*.*** После баньки не грех и соку попить.

**Конкурс капитанов**.

Задание: кто быстрее выпьет кружку сока через соломинку.

**Ведущий 2*.*** А вот напитки и для команд. Выносятся банки с соком.

**Ведущий 1*.*** Но теперь вам его предстоит выпить всей командой.

**Ведущий 2*.*** Вот и заканчивается наша встреча. Слово жюри для подведения итогов.

Приложение 4

***Внеклассное мероприятие во 2 классе***

**Задачи:** расширить знания учащихся о здоровье, развивать внимание и мышление; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** письмо, зеркало, зубная щетка, мыло, носовой платок, расческа.

**Участники:** ученики класса, учителя и учащиеся параллельных классов.

**Ведущий**: Дорогие ребята! Сегодня в нашей большой и дружной школьной семье праздник « Секреты здоровья». Вы должны достаточно твердо усвоить, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Навыки здорового образа жизни должны стать для вас столь же необходимыми, как воздух, вода, пища. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, злоупотребление алкоголем и курением, несоблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

Двигайся больше — проживешь дольше.

**Учащиеся**:

Я хочу друзья признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от нее,

А здоровье - вот награда

За усердие твое.

Зайцы делают зарядку,

Мишки - тоже, белки - тоже,

А Сергей лежит в кроватке

И кричит, что он не может:

То зубная боль приснилась

То в ушах вчера кололо

Словом, долго мы с ним бились

И оставили в покое !

Все ребята, как ребята,

Дружат с пляжем и коньками,

Не валяются в кровати,

Помогают даже маме !

А Сергей – не в силах бедный

Тяжело и то, и это...

Очень скучно, очень вредно,

Неподвижно жить на свете!

*Звучит песня « Физкульт-ура!»*

**Ведущий :** — А кто из вас ребята дружен с физкультурой, по утрам делает зарядку?

Сейчас проверим, как вы умеете делать зарядку? Выполняют упражнения под музыку

**Ведущий**: Самое ценное у человека - жизнь, а самое ценное в жизни - здоровье! Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Все хотят быть здоровыми, но часто растрачивают свое здоровье. Помните: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

— А теперь узнайте, если в вашем классе такие ученики:

Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик,

Он портфель нести не хочет

По земле его волочит

Сполз ремень на левый бок,

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, неприятно,

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна?

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином

И расстегнут воротник?

Кто же этот ученик?

**Ведущий:** Ребята, к нам в школу пришло письмо. Постарайтесь узнать адресата.

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки, или колодца

Или просто дождевой

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем —

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите- не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети !

Очень, очень, вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чище —

Я грязнуль - не выношу

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто:

До свиданья. (Мойдодыр)

В письме есть приписка. Я посылаю вам свою помощницу. Узнаете ее?

Я принцесса молодая

Дочь седого Угадая

Отвечайте, только гладко:

Как зовут меня? ( Загадка)

Мудрец в нем видит мудреца

Глупец - глупца, баран - барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну - обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого.(Зеркало)

Хвостик из кости

А на спине - щетина. (Зубная щетка)

Гладко душисто.

Моет чисто

Надо, чтоб у каждого было (Душистое мыло)

Лег в карман и караулит Реву,

плаксу и грязнулю,

Им утрем потоки слез,

Не забудем и про нос. ( Носовой платок)

Хожу брожу не по лесам

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа).

**Ведущий**: Надо, ребята, дружить с Доктором Айболитом, который советует детям почаще умываться, чистить зубы.

В разгар веселья появляются ряженые ребята :

С булкой —толстяк, обжора.

С платочком ~ плакса,

В саже ~ грязнуля,

Нараспашку - неряха,

со справкой врача - лежебока,

в очках и с тросточкой — телеман,

худышка — поклонница модных диет

**Ведущий:** Кто пришел в нежданный час?

Праздник здесь сейчас у нас.

Мы гостей уже не ждали,

Танцевали и играли,

Веселились всем на диво.

И одеты мы красиво.

А у этих странный вид!

Что - то он не веселит.

Кто такие ? Отвечайте!

Праздник нам не нарушайте!

(Представляют себя)

1.) Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора

Потому что *я* ... (Обжора)

2.) Ну а я ленив и скучен,

Я с платочком неразлучен.

Не люблю играть и петь,

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса.

А зовут меня все... (Плакса)

3.) Не люблю я, братцы, мыться.

С мылом, щеткой, не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня... (Грязнулей)

1. Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно самому.

Сам не знаю почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу,

Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю... Я ... (Неряха )

5.) Спортом, я не занимаюсь,

Я никак не закаляюсь.

Бегать, прыгать нету сил.

Свет мне, кажется, не мил

Я сутулый и хромой,

И для всех уже больной. (Лежебока)

6.) Я тружуся целый день.

И, поверьте, мне не лень

У компьютера сидеть,

Телевизор поглядеть.

Все программы без разбора.

Я смотрю " аж до упора"

Лежа книжки я читаю,

Свет при этом не включаю.

Стало плохо с головой

И с глазами - я слепой! (Телеман)

7.) Я стройна, худа, красива,

Всем подруженькам на диво.

Хоть и сил осталось мало,

Но зато я стройной стала.

Ничего почти не ем.

И уж высохла совсем.

Коли есть не захочу,

То, наверно, полечу

Я горжусь теперь собой.

Но зовут меня худой (Поклонница модных диет).

**Ведущий** : Вы компания на славу.

Только скучно что-то стало,

Мы поем и веселимся,

И играем и резвимся,

Ну, а вы грустны, плаксивы,

Вы неряхи, вы ленивы,

И обжоры, и слепцы

Словом, попросту—глупцы.

Нам, увы, не по дороге.

Уносите, братцы, ноги.

Не найдете среди нас

Вы друзей себе сейчас!

*Выбегают учащиеся:*

1. Все мы любим умываться

 И опрятно одеваться.

2. Солнце, воздух и вода —

 Наши лучшие друзья.

3. К спорту мы не равнодушны

 Аккуратны и послушны

4. Вот любимые продукты

 Витамины, соки, фрукты.

5 .Мы сильны, крепки, красивы —

 всем на зависть и на диво:

6. Хором скажем вам сейчас:

 Нет вам места среди нас !

**Ведущий:** Дорогие, ребята! Сегодня мы знакомим вас с азбукой здоровья.

Ученики выстраиваются в шеренгу. У каждого на груди приколота начальная буква

соответствующего стиха. В алфавитном порядке декламируют стихи в соответствии со своей буквой.

1. Аппетит у тех бывает, кто на воздухе гуляет, ночью спит, а днем занимается трудом.

2. Безволие, неряшливость и лень—к заболеванию первая ступень.

3. Вини себя за вид болезненный и хмурый, не занимаешься ты, видно, физкультурой!

4. Гуляй на воздухе, не кушей перед сном и летом спи с открытым лишь окном.

5. Дружи с водой, купайся, обтирайся, зимой и летом спортом занимайся!

6. Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая правильный режим.

7. Жизнь замечательна. Твори ее любя! Жизнь удлинить зависит от тебя.

8. Закаливать себя старайся.

9. Известна истина для всех одна: «Залог здоровья — это чистота».

10. Комар наносит вред немалый.

11. Лекарство лишь тогда больному помогает, когда назначенный режим он строго

выполняет.

12. Не забывай в числе продуктов - побольше есть овощей и фруктов.

13. Организуй досуг с разумной целью. Запомни: отдых - это не безделье.

14. Предотвратить болезнь должны мы сами.

15. Уют в жилище быт нам украшает, но вещи лишние нас воздуха лишают.

16. Физическим трудом почаще занимайся и черновой работы не гнушайся.

17. Хранить спокойствие всегда старайся и из-за пустяков поменьше раздражайся.

18. Цените жизнь в активном проявлении. Жизнь - не покой, а действие, движенье.

19.Чем меньше у больного страха и сомненья, тем поскорей к нему придет выздоровленье.

**Ведущий:** Мы надеемся, что вы ребята, будете всегда знать и выполнять Азбуку здоровья.

Приложение 5

**Сердце и стрессы**

***Занятие по интересам в 4 классе***

**Задачи**: дать более полное представление о стрессе, его причинах, влиянии на сердце положительных и отрицательных эмоций, разучить комплекс упражнений для снятия стресса, учить детей понимать свои чувства и чувства других людей.

**Оборудование:** пособие, конверты с заданиями, карточки, игра «Домино», магнитофон, сигнальные карточки.

**Ход урока**

**1.Организационный момент.**

**2. Игра в кругу. Разминка.**

* Те, кто уже проснулся -- покивайте головой.
* Кто жаждет работать – подтянитесь.
* Кто пил на завтрак чай - наклонитесь вперёд.
- Кто делал зарядку - помахайте правой рукой.
- Шёл до школы пешком - ходьба на месте.
* Ехал на машине – присесть.
* Те, кто хочет узнать, что-то новое – похлопайте.
* Кто, хочет общаться - пожмите руку соседу.
* У кого хорошее настроение ? - улыбнитесь друг другу.

Постараемся сохранить хорошее настроение до конца урока.

**3. Прослушивание музыкальных произведений**

- Вашему вниманию, ребята, предлагаются музыкальные произведения, разные по характеру. Ваша задача: с помощью сигнальных карточек определить, какие чувства они передают:

1)злость 3) печаль 5) страх

2) веселье 4) удивление 6) радость

* На какие 2 группы разделяются чувства? (положительные и
отрицательные).
* Какие эмоции подтачивают здоровье человека? Вспомнить отрицательные чувства (злость, грусть, страх, гнев, испуг, зависть, стыд)
* А сейчас мы все узнаем, какие чувства вы испытываете чаще всего и почему? Для чего надо воспитывать чувства?

**4. Работа в группах**

1 гр. Игра "Домино" Необходимо правильно ответить на вопрос товарища и задать следующий вопрос.(2 конверта: 1-й с вопросами, 2-й с вариантами ответов).

2 гр.Объяснить смысл данных слов и выражений:

а) говорить и делать что-то искренне (от всего сердца, чистосердечность);

б) о человеке, отличающемся проявлением доброты, сострадания, искренности (золотое сердце, добросердечность, милосердие)

в) о равнодушном, бесчувственном человеке ( каменное сердце, жестокосердие)

г) глубоко переживать чьи - то проблемы, испытывать тревогу, страх за кого-то (сердце кровью обливается, на сердце тяжесть, сердце сжалось)

д)доставляет удовольствие смотреть на что-то или знать о чём -то (сердце радуется)

е) кто-то не симпатичен, не располагает к себе по каким -то причинам (сердце не лежит)

ж) добрые, наилучшие слова для хорошего человека ( сердечные пожелания)

**5. Защита групп**

**6.Определение новой темы**

- Разгадав кроссворды мы определим название новой темы

1 .Что помогает проверить чистоту

ударов сердца(пульс)

2.Сосуды, которые лежат под

самой кожей (вены)

3.Жидкая внутренняя среда нашего

организма? (кровь)

4.Органы кровообращения, по которым кровь течёт к сердцу и от сердца (сосуды)

5. Защитники организма от микробов? (лейкоциты)

6. Богатая кислородам кровь поступает из лёгких в (предсердие).

Поэтическая минутка (Стих. «Сердце»)

**7. Чего вы ждёте от урока? На какие вопросы он нам поможет найти ответы?** (Предположение)

Сообщение задач.

Каждая группа получает задание и изучает свой учебный материал:

1 гр. работает над определением понятия «Стресс»,

2 гр.- готовит программированный опрос,

3 гр. - называет причины стресса и предлагает выходы из сложившихся стрессовых ситуаций.

*Физкультминутка*

- Сейчас я попытаюсь снять с вас напряжение, чтобы отвечать вам было легко, спокойно. (Звучит приятная спокойная музыка)

Закройте глаза, глубоко вдохновите и расслабьтесь. Представьте, что вы стоите перед красивой горой. По синему небу плывут облака. Солнце освещает деревья, слышно как поют птицы. Откуда-то доносится плеск реки. Глубоко вдохните и выдохните Вы чувствуете легкость тела, мышцы расслаблены. Вам приятно и спокойно.

**8. Защита групп**

Работа по учебнику С.55 - все группы

**Закрепление**

В давние времена, чтобы запомнить что-то, люди завязывали узелок: на шнурке, на верёвке, на носовом платке. Взглянет человек на узелок и вспомнит самое главное. Вот и мы с вами сейчас «завяжем узелок на память», только сегодня хранить в память знания людям помогает компьютер. Вот в его памяти мы и вложим самое главное, что должны знать о стрессе.

1) Стресс- нажим ,давление , напряжение

2)ПРИЧИНЫ - стрессоры

3) Как справиться — Д/3 — предложить свои способы преодоления стресса,

(составить комплекс упражнений, советы в стихах и т.д.)

- А как вы думаете, ребята, можно ли вообще прожить без стрессов? (Без стресса не обходится хирург, который делает сложную операцию)

Оказывается, что стрессы не всегда отрицательно влияют на человека. Организм человека можно сравнить с крепостью. Если крепость осаждают враги всё зависит от силы духа воинов — защитников.

Так пусть даже в очень трудные минуты девизом нашим будут слова «Крепости не сдаются». Это в случаях, если стресс грозит нам бедой. Ну а если это стресс творчества, поиска, создания нового призовём его к себе на помощь! Итог: Чтобы сердце было здоровым - главное уметь справиться со стрессом Итог: Сердце - один из органов, но это как бы самый «одушевлённый» орган. На все наши чувства, ощущение в первую очередь реагирует сердце. Поэтому -будьте внимательны к своему сердцу. И думаю, не лишним будет каждому из нас попросить прощения у своего сердца, и попытаемся мы это сделать словами.

 ( Стихотворение Расула Гамзатова «Прости меня, сердце моё»)

**Рефлексия Игра «Комплименты»**

- Повернитесь друг к другу и по очереди скажите товарищу что-нибудь приятное. Я думаю, что вам и вашему сердцу после этих слов будет хорошо, приятно.

- Как вы себя чувствовали на занятии? С помощью сигнальных карточек покажите, на каком из эмоциональных островов вы находитесь?

- Что полезного вы взяли с урока?

# Литература

1. Балашова Г.Ф. Питание школьников. Минск: ИООО «Красико-Принт», 2003.
2. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. - Москва: Владос Пресс, 2001.
3. Дунец Е.Л. Классный час. - Минск: изд-во Адукацыя і выхаванне, 2000.
4. Дурейко Л.И. Всё о твоём здоровье. - Минск: НМ Центр, 2000.
5. Дурейко Л.И. Кузнецова Л.Ф. Здоровое сердце //Здоровый образ жизни.
6. Дурейко Л.И. Питание и здоровье. - Минск: Тесей, 1999.
7. Дурейко Л.И. Природа и здоровье. - Минск: Тесей, 1999.
8. Ермак Н.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в подготовительном классе.- Минск: УП ИВЦ Минфина, 2003.
9. Латохина Л. Творим здоровье души и тела. - Санкт-Петербург: изд-во Пионер, 2000.
10. Лобадова Ж.П. Физкультура и здоровье //Здаровы лад жацця. -- 2003 - №1.-с. 5-9.
11. Пергаменщик Л.А. Психическое здоровье детей //Здаровы лад жацця. -- 2004 - №10.- с. 59-63
12. Трафимова Г.В. Азбука жизни человека. - Минск: ЗАО Бервита, 1997
13. Трафимова Г.В. Полезные и вредные привычки. - Минск: изд-во Адукацыя і выхаванне, 2002.
14. Трафимова Г.В. Помоги себе сам - Минск: Изд-во Адукацыя і выхаванне, 2002.
15. Трафимова Г.В. Школьникам о здоровье. - Минск: Адукацыя і выхаванне, 2002.