**Выступление на заседании ШМО классных руководителей.**

**Здоровьесберегающие технологии   
и современная система образования**

**Представление о здоровьесберегающих   
образовательных технологиях**

В условиях, когда образование стало всеобщим, а профессия учителя массовой, надеяться на индивидуальное мастерство педагога становится всё труднее. Поэтому в настоящее время педагоги и методисты ведут активные поиски дидактических средств, которые могли бы сделать процесс обучения похожим на хорошо отлаженный механизм. Ещё Я.А.Каменский стремился найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы. Тогда обучение не потребовало бы иного, кроме искусного распределения времени, предметов и методов. Об актуальности такого подхода к образованию – технологического, с которым методисты, педагоги обращаются к новым для них понятиям – педагогические технологии, технологии обучения, образовательные технологии.

Определить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (В.В.Гусев, 2000), то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов. Тогда и другие отличительные с особенности технологии от методики – воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый учитель, талантливые дети, богатая школа и т.п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровьесберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Близкими к ЗОТ являются медицинские технологии профилактической работы, проводимой в образовательных учреждениях. Примерами такой работы служит вакцинация учащихся, контроль за сроками прививок, выделение групп медицинского риска и т.п. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.

Существует не мало возможностей конструктивного взаимодействия педагогов и медиков в их совместной работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Так, в примере с реализацией медицинских мероприятий по вакцинации, педагогический коллектив школы может обеспечить психолого-педагогическое сопровождение этих, не самых любимых детьми процедур. Известно, что эффект для здоровья любой медицинской манипуляции в немалой степени определяется отношением к ней пациента, его ожиданиями. Исследования показывают, что количество осложнений, на введение вакцины можно значительно сократить, если предварительно сформировать у детей необходимую установку, что достигается психолого-педагогическими методами.

Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Таким образом, решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса. Как мы уже говорили, на практике выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:

1. Гигиенические, средовые факторы;

2. Организационно – педагогические факторы;

3. Психолого-педагогические факторы.

ЗОТ в первую очередь касается третьей группы факторов, что выдвигает на первый план задачу формирования соответствующей компетенции у всех работников образовательных учреждений. Но рассмотрение здоровьесберегающих технологий только как характеристики работы учителя было бы методологической ошибкой. Слишком тесна взаимосвязь всех вышеуказанных факторов, особенно в отношении достигаемого эффекта. Кроме того, к трём общепринятым факторам угрозы для здоровья учащихся, мы склонны отнести и безграмотность в вопросах здоровья: не менее половины проблем со здоровьем мы создаём себе сами! А это также образовательная проблема. Таким образом, ЗОТ можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим их всех источников, так или иначе связанных с образовательным процессом.

Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье – не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Если организовать работу школы в сфере охраны здоровья только задачей-минимум – защитой ученика от вредных воздействий – то лишь небольшая часть образовательного потенциала школы окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. Такой подход на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровьесбережения и не приводит к достижению целей системы образования. Ведь получается, что пока ребёнок в школе, о нём заботятся, за порогом же школы образовательное учреждение снимает с себя всякую ответственность за здоровье своего воспитанника. Усилия в этой сфере не могут ограничиваться только фильтрацией воздействий, непосредственно связанных с образовательным процессом, ролью щита от них. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды – как природной, так и социальной – важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами – обучением, воспитанием, содействием развитию.

В соответствии с этим и понимание ЗОТ представляет нам как задача-оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. «Рядовой» признак ЗОТ, как и всех образовательных технологий, определяется учебно-воспитательным процессом, исполняющим роль методологического стержня, к которому адресуются все конкретные технологии, приёмы и методы. Поэтому и противопоставление условий организации образовательного процесса (устранение вредных воздействий, достижение максимальной работоспособности без ущерба для здоровья) его содержанию, в связи с вопросами здоровья, весьма условно.

Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда аттестат о среднем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

**Принципы и отличительные особенности   
здоровьесберегающих образовательных технологий**

Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения ЗОТ в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия школы и семьи, с учётом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого – мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Как добиться успеха в жизни, как не стать жертвой алкоголя или наркотиков – приобщившись к культуре здоровья, за ответами на все эти вопросы ребёнок, подросток обращается именно к учителю, специалисту. И тогда полученная от них информация имеет максимальные шансы быть использованной на практике. Круг замыкается: *обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий, как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое – дорогу к здоровью.*

Раскрывая с разных сторон содержание ЗОТ и их связь с неизвестными педагогическими технологиями, напомним, что фундаментальный принцип педагогической тактики состоит в том, что не учитель должен «навязывать» ученику информацию (в любой форме – фактов, правил, закономерностей, советов, нравоучений), а ученик должен запросить её у учителя и получить требуемый ответ. То есть *задача учителя – научить учащегося спрашивать.* А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задавать (сформулировать) вопрос. «А какое же это имеет отношение к ЗОТ?» - спросит читатель. И хорошо, что спросит, что спросит – так бы делали и наши школьники! А отношение следующее. Во-первых, задание вопросов – это проявление и тренировка познавательной активности, а она тесно коррелирует с адаптационной способностью, умением и готовностью находить оптимальные варианты решения в различных ситуациях, включая и те, которые представляют риск для здоровья. Во – вторых, это показатель включённости ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности (в состоянии утомления, безразличия и т.п., учащиеся вопросов не задают). Наконец, в – третьих, это показатель адекватно развитых коммуникативных навыков: застенчивый, «закомплексованный», боящийся учителя ребёнок вопросов задавать не будет, в результате возрастает багаж непонятного учебного материала, что ведёт к переутомлению и снижению интереса к обучению. Конечно, это резко отражается на успеваемости. Таким образом, можно заключить, что количество и качество задаваемых учеником вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренирует его успешность в учебной деятельности.

Схематично, модель работы по вышеназванной технологии, ведущей к здоровьесбережению, включает три этапа. На первом учитель сообщает ученикам информацию (рассказывает, читает, демонстрирует в визуальной форме), построенную с таким расчётом, чтобы стимулировать (спровоцировать) вопросы учащихся. На втором этапе учащиеся задают вопросы. На третьем – учитель на них отвечает. Поощряется как задавание вопросов, так и попытки ответить на вопрос – чужой или свой собственный. Сравнение этой технологии с традиционной (в рамках одной программы и при одинаковом временном ресурсе) показало (Смирнов Н.К., 1999) снижение утомляемости учащихся и лучшее качество усвоения даже большего объёма материала. Урок проходит на более высоком эмоциональном фоне, сопровождается дополнительной тренировкой коммуникативных навыков у учащихся и большей удовлетворённостью от урока как у учителя, так и у учеников. Всё это – косвенные подтверждения здоровьесберегающего эффекта указанной технологии.

Творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы школы – развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе.

Как правило, возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. В качестве примера эффективных и доступных форм работы можно привести дискуссию, психолого-педагогический тренинг. К сожалению, для использования их в повседневном учебном процессе необходима не только корректировка учебных программ, но и соответствующая подготовка педагогов. Фактически, это смещение традиционного методического репертуара учителя в сторону психологических технологий. Именно этот вектор профессионального развития учителя позволяет ему не только получить удовольствие от своей работы, в большей степени реализовать индивидуальный подход к учащимся, но и превратить используемые педагогические технологии в здоровьесберегающие.

По нашему убеждению, представленность психологической, и даже психотерапевтической составляющих в работе современного учителя во многом определяют её эффективность. Это связано как с бурным развитием прикладной психологии, методов воздействия на психику человека, его поведение, так и психопатологической отягощённостью нынешних детей, недостатком внимания к их проблемам со стороны родителей.

Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке учителем того, какой ценой для здоровья конкретный учащийся, с учётом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения, навыки. «Цена обучения для здоровья» - вот тот критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит учителю мерилом допустимости тех или иных педагогических воздействий.

Отдельного обсуждения с позиции здоровьесбережения заслуживает вопрос о многократных повторениях на уроках одного и того же (фазы, идеи, примера). Это отдельная важная тема психолого-педагогических технологий, адресованная, главным образом, учителю. Приёмы для оптимизации психологического состояния учащихся с целью их последующей работы в определённых режимах, таких как:

1. Механического запоминания;

2. Усвоение новых закономерностей, логических связей;

3. Творческой деятельности, фантазировании;

4. Однотипной деятельности для закрепления полученных знаний (выполнение упражнений, решение примеров) и др.

Оценивать и принимать управленческие решения в отношении здоровьесберегающих технологий целесообразно, только проанализировав суть нововведения, педагогического приёма, явления, технологии.

При планировании работы школы с усилением внимания к вопросам здоровьесбережения необходимо, во исполнение принципа «Не навреди!» Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки. Описания их содержания можно найти в рекомендациях физиологов и гигиенистов. С позиций здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений или гимнастики для глаз минимальна, если при этом учитываются три условия.

5. Состав упражнений физкультминутки должен зависеть от особенностей урока (какой это предмет, в какой вид деятельности были включены учащиеся до этого, каково их состояние и т.д.).

6. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной – от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

7. Учителю, проводящему физкультминутки, необходимо выработать для каждого класса 2 – 3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

**Урок русского языка**

Тема: Повторение пройденного. Безударные гласные, парные согласные в корне слова. Части речи.

Форма проведения: урок – смотр знаний в игровой форме *“Выбор наследника”.*

Цели: Рациональное построение урока, создание психологического комфорта, что будет способствовать выполнению следующих задач:

1. Закрепление умения проверять и правильно записывать слова с безударными гласными и парными согласными в корне слова; определение частей речи; активизация познавательной деятельности учащихся.

2. Развитие орфографической зоркости, внимания, самоконтроля и контролирования работы одноклассников. Развитие речи.

3. Воспитание любви и интереса к предмету; патриотического чувства по отношению к национальному языку; здорового азарта в соревновании.

1. Орг. момент.

2. Основная часть урока.

*Учитель:*

– Ребята, готовы ли вы показать мне, гостям, друг – другу как вы научились проверять безударные гласные в корне? Парные согласные? Хорошо ли вы помните части речи?

– Тогда начнём наш урок! Как вы уже догадались, он будет необычным.

*Ученица:*

– Дорогие ребята и гости! Послушайте удивительную историю. Царством Русского языка долго правила Великая царица. Она очень любила красивое и грамотное письмо.

*Царица (учитель в короне):*

– Спасибо! Дети! Я рада за себя и за вас, что наш родной язык – русский язык. На русском языке созданы произведения Пушкина, Лермонтова, Гоголя, Тургенева, Толстого, Чехова и других великих писателей и поэтов. Русский язык – язык науки, техники, культуры.

Прочитайте вместе, что сказал о русском языке К. Паустовский:   
*“Нам дан во владение самый богатый, меткий, могучий и поистине волшебный русский язык”.*

– Владеть языком – знать его *(учитель показывает указкой на слово “владение”)*

– Годы идут, мне становится всё труднее одной управлять царством. Пора и о наследнике подумать! *(на магнитной доске вывешивается табличка “наследник”)*

– Кто это? Нам поможет ответить на этот вопрос корень слова. Найдём корень, подберём однокоренные слова (след, наследить, последовать). Это девочка или мальчик, которые пойдут по моим следам, как я будут править царством Русского языка. Ему я передам корону! Итак, у нас сегодня: “Выбор наследника!”

– Бороться за царский трон и корону выпала честь вот этим ребятам. Они завоевали это право “5” за контрольный диктант. Вот их документы.

– Остальных ребят назначаю царскими советниками *(табличка на магнитную доску “советник”).*

– Кто это? Подберите однокоренные слова и выделите корень (совет, советоваться).

– С вами я буду советоваться. Гостей назначаю моими министрами образования.

– Запишем дату наших испытаний.

Первое испытание

– Знаете ли вы слова словарные, непроверяемые? (*На доске открываются словарные слова)*

– Сначала их прочитаем

*л…пата; комн…та; р…кета; в…круг; …гурец; б…гаж; д…рога; в…гон; м…г…зин; …чки.*

– Выпишите только те слова, в которых пишется гласная “а”

Проверка: проверяют советники. Один советник у доски вставляет буквы мелом (ракета, магазин, комната, вагон, багаж)

– Дорога - Древние славяне расчищенное под дорогу место называли “дор”

– Слово “багаж” пришло из французского языка, оно образовалось там от слова “баг” - связанный узел.

– Остальные слова были с буквой “о”

Баллы для претендентов:

· 5 слов с буквой “а” – 5 баллов

· 4 слова – 4 балла и т.д.

– Кто хочет получить дополнительный балл, найдите лишнее слово и докажите, почему вы так считаете.*(“вокруг” - не называет предмет, не является существительным, не отвечает на вопросы “кто?” или “что?”, а отвечает на вопрос “где?”)*

– Молодцы!

Второе испытание

– Вновь слова с безударной гласной появляются, но чем они от тех отличаются? *(В этих словах безударную гласную можно проверить. Они не словарные).*

Прочитайте их.

*д…ждинка; л…ства; сн…жинка; зв…рьки ; р…синка;   
дер…во; ч…рника; к…рмушка; р…стки; цв…ток.*

– Спишите слова, в которых пропущена буква “о”, устно подобрав проверочные слова.

– Теперь выпишите номера слов, в которых пишется буква “е”

Проверка: Советники подходят к претендентам и проверяют. Один советник у доски вставляет буквы*(дождинка, росинка, кормушка, ростки)*

· Всё верно – 4 балла

· 3 слова – 3 балла и т.д.;

· 3, 4, 6, 7, 10 – 5 баллов

– Кто, мудрые мои, правило вам помогающее в этом испытании расскажет?

– А теперь, мои будущие наследники, кто скажет, какое слово здесь лишнее и почему? *(“кормушка” - слово называет предмет, который в отличие от других не относится к телам природы, она сделана руками человека)* + 1 балл.

– Вижу, есть, кому царство оставить!

Физминутка

– Я не только царица, но и немного волшебница. Я научу вас зажигать искорку доброты. Встаньте в круг, взявшись за руки, и повторяйте за мной слова и жесты.

*Встанем мы в широкий круг.   
Слева – друг и справа – друг.   
В нашем классе пусть всегда светит искорка добра.  
Не обижу, не солгу, помогу и подскажу, зло подальше отведу,   
А добро везде найду!  
Всё получится у нас.  
Мы ребята – просто класс!*

Третье испытание

– Есть в моём царстве глухие согласные. Они спокойно не желают жить. Всегда стремятся звонкого соседа, во что бы то им стало оглушить. Не позвольте им этого сделать!

– У вас на столах карточки, в окошко вставьте парную согласную, рядом напишите проверочные слова.

1 ряд: В какой строчке все слова пишутся с буквой “д”?

*кле…ка, моне…ка, сосе…ка, горо…, яго…ка, прово…, салю…, верблю…, гу.ки*

2 ряд: В какой строчке все слова пишутся с буквой “ш”?

*гребе…ки, речу…ка, пе…ком, бабу…ка, эта…, муравьи…ки, ло…ка, подру…ка, мы…ка*

3 ряд: В какой строчке все слова пишутся с буквой “в”?

*ночё…ка, тра…ка, шка…, сли…ки, шар…,   
нер…, зимо…ка, голо…ка, голодо…ка*

– Что за секрет, грамотные мои, вы знаете, что смогли с этим заданием справиться?

Минутка отдыха

Встанем, поаплодируем нашим участникам соревнований, порадуемся успехам друг друга.

Четвёртое испытание

– Пришли вы достойно к последнему испытанию!

Прочитать.

*- Отчего у мамочки 1  
На щеках 2 две ямочки 3?  
- Отчего у кошки 4  
Вместо ручек ножки 5?  
- Отчего шоколадки 6  
Не растут на кроватке 7?  
- Отчего у няни 8   
Волосы в сметане?  
- Отчего у птичек 9  
Нет рукавичек?*

*(Саша Чёрный)*

– Сколько предложений? Какие они?

– Слова, относящиеся к какой части речи пронумерованы?

– Запишите номера имён существительных, которые отвечают на вопрос “кто?”

Проверка: 1, 4, 8, 9 – 4 балла

– Слов какой части речи нет? *(прилагательных)*

– Прилагательные обозначают признаки предметов, они украшают нашу речь. - Давайте устно подберём прилагательные.

Сначала подбирается цепочка слов. Затем один из претендентов читает стихотворение с прилагательными. Может и другой, но, не повторяя прилагательные.(+1 балл)

3. Итог урока.

– Итак! Считаем баллы. Это могут сделать министры образования. Если спорно - министры образования проверяют тетради.

Объявление наследника, вручение короны, поздравление победителя.

– Но моя царская милость никого не обойдёт. Кому-то - корона, а всем остальным - польза. Оценивание советников.

**Урок обучения грамоте**

Тема : Согласные буквы Б б, обозначающие звуки [б ] и [б.]

Цель: познакомить с согласными звуками б и б, развивать речь, логическое мышление, память, фонематический слух; показать, что одно и то же слово может иметь несколько значений; воспитывать бережное отношение к природе.

1. Организационный момент.

*Внимание! Проверь, дружок,  
Готов ли ты начать урок.  
Все ль на месте, все ль в порядке?  
Книги, ручка и тетрадки?*

2. Сообщение темы урока.

Сегодня на уроке мы совершим путешествие в лес. Но чтобы попасть в лес, мы должны отгадать загадку-ключ.

*Под сосною у дорожки  
Они стоят среди травы.  
Ножка есть, но нет сапожек,  
Шляпка есть – нет головы. (Грибы)*

– Назовите гласные звуки.

– Сколько в слове слогов?

– Назовите первый слог; второй слог.

– Какой слог ударный?

– Назовите четвертый звук в слове.

– Сегодня мы познакомимся с новой буквой Б и звуками, которые она обозначает.

3. Фонетическая зарядка. (Кассета с записью звуков леса.)

– Мы заходим в лес. Закройте глазки: как приятно пахнет грибами, листьями, травой, лесными цветами. Нам хорошо и спокойно, хочется работать, узнать много нового.

– Открыли глаза, давайте сделаем фонетическую зарядку.

Дети проговаривают хором.

· *Чтобы разговаривать, надо выговаривать  
Все правильно и внятно, чтоб было всем понятно.  
Я буду разговаривать, я буду выговаривать  
Все правильно и внятно, чтоб было всем понятно.*

· *самолеты взлетают: у-у-у   
машины едут: ж-ж-ж   
рядом ползет змея: ш-ш   
муха бьется в стекло: з – з – з*

· дыхательная гимнастика.  
Вдох носом, выдох через рот.   
Вдох носом, задержка дыхания, выдох.   
Вдох, выдох порциями.

4. Работа над новым материалом.

– Нашим проводником по лесу будет этот грибок.

– Жил в лесу гриб лисичка со своими грибятами. Один грибенок был очень непослушным и ушел без разрешения гулять. Навстречу ему попался зверек с большим пушистым хвостом. (Вывешиваются картинки с изображением гриба-лисички и лисенка.)

– Ты кто? – спросил зверек.

– Я лисичка! – ответил грибенок.

– Вот здорово, – обрадовался зверек, – я тоже лисичка. А ты не боишься, что тебя застрелит охотник?

– Ты все перепутал, – ответил грибенок, - охотники в нас не стреляют. Опаснее люди с корзинками.

– Дети, скажите, что за лисички встретились? Почему они не поняли друг друга?

Вывод: одно слово может обозначать несколько предметов. *(Приведите примеры таких слов)* .

– Побежал грибенок дальше. Смотрит, что за чудо?

*Шевелились у цветка  
Все четыре лепестка.  
Я сорвать его хотел,  
Он вспорхнул и улетел.*

– Кого встретил грибенок? Бабочка. *(Вывешивается картинка с изображением бабочки.)*

– Разделите слово на слоги. Какой слог ударный?

– Какой звук слышим первым? Дайте характеристику звуку.

– Молодцы! – сказала бабочка. – А вы знаете, что бабочки одни из самых красивых живых существ на Земле. И какие мы все разные.

– До свидания, – сказал грибенок и пошел дальше. – Ой, кто это мелькнул между деревьями?

*Кто по елкам ловко скачет  
И взлетает на дубы?  
Кто в дупле орешки прячет,  
Сушит на зиму грибы?*

– Кто мелькнул между деревьями? Белка. *(Вывешивается картинка с изображением белки)* . Составьте предложение по схеме со словом белка.

– Здравствуйте! – сказала белка. – Помогите разделить мое слово на слоги.

– Какой слог ударный? Какой звук слышите первым? Дайте ему характеристику.

– Молодцы, ребята! – сказала белка. Приходите ко мне в гости в лес. Я вас угощу орешками, сушеными грибами. Только помните, что в лесу вы гости, поэтому ведите себя спокойно, не сорите, не кричите в лесу, не пугайте нас, животных – ведь защитить нас можете только вы.

Вывод: звуки б и б на письме обозначаются буквами Б б. *(Вывешивается буква).*

– Буква Б с большим брюшком, В кепке с длинным козырьком. *(Дети печатают букву Б на грибках, выданных в начале урока).*

Вывод: Буква Б обозначает согласные звуки [б] [б].

5. Физминутка.

Зарядка для глаз. *(к указке прикрепляется бабочка.)*

*Прилетела бабочка,  
Села на указку,  
Попытайтесь вслед за ней  
Пробежаться глазками.*

Упражнения, способствующие снятию общего утомления.

*Как же долго мы сидели, наши руки онемели,  
Наши ноги затекли, ими топнем: раз, два, три.  
Руки в стороны, дружок, раз, два, три, потом – прыжок,  
А теперь присядь быстрее, не держись за батарею.  
Со здоровьем все в порядке, если де6лаешь зарядку.  
Встаньте дружно из-за парт и скорее стройтесь в ряд.  
Повернитесь влево, вправо, поработаем ногами,  
Поработаем руками!  
Улыбнемся: день хороший, и похлопаем в ладоши!  
А теперь мы все, ребятки, будем быстрые лошадки.  
На арене выступаем, бег галопом исполняем.  
Выше, выше, выше, выше,  
А теперь все тише, тише, тише.  
Переходим на ходьбу,  
Прекращаем мы игру.  
Сядем тихо, будто мышки,  
Все девчонки и мальчишки.  
Присмирела детвора,  
И работать нам пора.*

Чтение слов и слогов с буквой Б.

– С какой буквой знакомимся? Какие звуки обозначает?

– Давайте вместе с грибенком споем слоги с буквой Б. *(Пение слогов по таблице Зайцева).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Б | БА | БО | БУ | БЫ | БЭ | Бь | БЯ | БЕ | БЮ | БИ | БЕ |

– В каких слогах [б ] твердый? В каких – мягкий?

– Назовите гласные, обозначающие твердость согласного; мягкость согласного звука.

Игра “ Кто внимательный?”

– Дети, давайте покажем грибенку, какие мы внимательные.

– В лесу можно попасть в ловушку. Если в слове звук [б] твердый, то хлопаем в ладоши, если звук [б] мягкий, то присесть.

*Барсук, барабан, белка, бочка, бегемот,   
белуга, ножницы, бутылка, огурец.*

Игра “ Молчанка”.

*(Учитель по таблице Зайцева диктует слова, дети про себя читают, поднимают руки, отвечают).*

*Зебра, кобра, зубры, барсук, белка.*

*(Карточки с этими же словами вывешиваются на доску).*

– Прочитайте названия животных, которые живут в лесу.

– Прочитайте слова, которые стоят во множественном числе.

– Прочитайте слова, в которых буква Б в середине слова; в начале слова.

– К какому слову подходит схема ? *(Белка)*

7. Физминутка.

Физминутка для снятия общего утомления.

*К речке быстрой мы спустились, наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре – вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно:  
Вместе – раз, это брасс, одной, другой – это кроль.  
Три, два, один – плывем, как дельфин.  
Качаясь на волне, поплыли на спине.  
Вышли на берег крутой, отряхнулись и домой.*

Физминутка для предупреждения зрительного переутомления.

Маятник. *Средства: два круга (желтый и красный), стрелка на нитке.*

*Маятник качается вперед – назад, вперед – назад,   
От желтого к зеленому, потом наоборот.  
Пока стрелочка качается, уж столько раз подряд,  
Ты на зеленый с желтого переведи свой взгляд.*

Оживлялка 1.

– Сложите руки в “замок”, обхватите ими затылок, отведите руки вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника (10 – 15 сек.)

Оживлялка 2.

– Быстро-быстро сожмите и разожмите пальцы рук, поморгайте, затем крепко зажмурьтесь, сожмите кулачки и скажите: “Я справлюсь! Я смогу! Я все могу!”

8. Работа с учебником. *(* *Стр. 101 “ Азбука”, автор Горецкий.)*

– Дети, давайте покажем грибенку, как хорошо мы научились читать. Открываем учебники.

· Чтение рассказа учителем.

– О ком идет речь в рассказе?

– Что значит “ белка была не в клетке, а на воле”?

– Как вы думаете, где животным лучше: дома, в тепле и в неволе или в лесу?

· Словарная работа.

Хоровое чтение по слогам слов, записанных на доске:

*интересно скакалка баранки*

– Объясните значение слов.

· Жужжащее чтение детьми

· Чтение цепочкой по одному предложению.

– О ком говориться в рассказе?

– Где были дети?

– Какие деревья росли в парке?

– Какие животное увидели в парке?

– Что брала белка из рук?

– Прочитайте слова, в которых встретили букву Б.

– Почему нужно беречь животных?

– Как вы можете им помочь?

9. Физминутка.

Упражнения для снятия общего утомления.

*Мы работаем отлично.  
Отдохнуть не прочь сейчас,  
И зарядка к нам привычно  
На урок приходит в класс.  
Выше руки, вместе пятки,  
Улыбнитесь веселей.  
Мы попрыгаем, как зайки,  
Сразу станем мы бодрей.  
Потянулись и вздохнули.  
Отдохнули? (хором) Отдохнули!*

10. Разучивание отрывка из стихотворения А.С.Пушкина “Сказка о царе Салтане….”.

– С какой буквой знакомимся сегодня на уроке?

– Дети, кто из вас читал сказки, где говорилось бы о белочке?

– А сейчас нам предстоит вместе с грибенком познакомиться с отрывком из стихотворения А.С.Пушкина.

– Рассмотрите иллюстрацию на стр. 100. К какой она сказке?

– Кто живет под елью?

– Из чего сделан домик белки?

– Что делает белка?

– Какие она грызет орешки?

– Кто стережет белку?

· Чтение отрывка учителем.

· Чтение отрывка хорошо читающим учеником.

· Хоровое чтение отрывка, заучивание.

· Прослушивание отрывка.

11. Итог урока.

– Что нового узнали на уроке? Что особенно понравилось? Что было трудным?

*Скоро прозвенит звонок.  
Собери портфель, дружок.  
Аккуратно, по порядку  
Книгу, ручку и тетрадку.*

*Приложение 3*

**Комплекс упражнений по профилактике заболеваний**

Общеукрепляющая гимнастика

1. *«Массаж живота».*Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем и похлопываем ребром ладони и кулачком с целью улучшения работы кишечника.

2. *«Массаж области груди».*Выполняется сидя, но­ги согнуты по-турецки. Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая, красивая, хорошая».

3. *«Заводим машину».*Упражнение выполняется си­дя, ноги согнуты по-турецки. Ставим пальчики на сере­дину груди и вращательными движениями по часовой стрелке «заводим машину» со звуком «ж-ж-ж». Затем делаем то же самое против часовой стрелки.

4. *«Лебединая шея».*Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, лю­буемся длинной красивой шеей.

5. *«Массаж головы».*Выполняется сидя, ноги раздви­нуты на ширину плеч и выпрямлены. Сильным нажати­ем пальцев прорабатываем активные точки на голове («моем голову»). Сгибаем пальцы рук (делаем «граб­ли»), расчесываем волосы, затем спиральными дви­жениями ведем руки от висков к затылку.

6. *«Массаж рук».*«Моем» кисти рук, сильно трем ла­дошки, надавливая на каждый палец до появления ощу­щения сильного тепла. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготкам другой. Такая «стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легко­сти и радости внутри организма.

7. *«Велосипед».*Сидя на стуле, крутим ногами педали воображаемого велосипеда со звуковым сопровожде­нием («ж-ж-ж»). Упражнение усиливает кровообраще­ние в ногах, улучшает работу кишечника.

Упражнения, направленные на улучшение осанки

1. *«Улучшим осанку»* . Встаем вплотную к стене, стопы сомкнуты, живот втянут, голова касается стены, глаза закрыты. Начинаем движение от стены с гордо подня­той головой, плечи немного откинуты, живот подтянут. Таким образом укрепляются мышцы спины и брюш­ного пресса.

2. *«Птица перед взлетом».* Стоя, подышать спокой­но. Выполнить наклон вперед, не сгибая ног, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжени­ем, как крылья. Опустить голову, руки расслабленно уронить вниз. Задержаться в таком положении на 5-6 секунд. Это упражнение учит детей напрягать и рас­слаблять мышцы спины.

3. *«Освобождение позвоночника».* Сесть на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками взяться за спинку сту­ла и поворачиваться вправо — назад до предела. За­тем вернуться в исходное положение, расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных кореш­ков позвоночника. Затем упражнение выполняется в другую сторону.

Психогимнастика

1. *Игра* *«Веселая пчелка».* Вдох глубокий и свобод­ный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представ­ляем, что пчелка села на нос, на руку или на ногу. Уп­ражнение учит направлять дыхание и внимание на оп­ределенный участок тела.

2. *«Островплакс».* Представляем, что путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но плак­сы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание— короткие резкие вдо­хи (3-5 минут). За счет этого происходит насыщение крови кислородом.

3. *«Холодно — жарко».* Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко. Дети расслабились, обмахиваются платочками или вее­рами («смена времен года» проводится 2-3 раза). Проис­ходит расслабление и напряжения мышц туловища.

Дыхательная и звуковая гимнастика

Цель — научить детей дышать через нос, подготовить их к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верх­них дыхательных путей.

1. Погладить на вдохе боковые части носа от кончика к переносице. Вдох левой ноздрей, правая ноздря при­жата пальчиком, выдох правой (при этом прижата ле­вая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди прижимая то одну, то другую.

3. Сделать глубокий вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м» одновременно постукивая паль­цами по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м» на выдохе. То же самое проделать, закрыв левую ноздрю.

5. Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

6. Энергично произносить «т-д». Произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.

7. Энергично произносить «к-г», «н-г». Произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стиму­лирует не только гортанно-легочный аппарат, но и де­ятельность головного мозга, а также снимает стрес­совое состояние.

9. *«Покорители космоса».* Дети сидят по-турецки, рас­слабляются, готовятся к «полету».

10. *«Полет на Луну».* На выдохе дети тянут звук «а», мед­ленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, мед­ленно ее опускают.

11. *«Полет на Солнце».* На выдохе дети тянут звук «б», но произносят его громче и длиннее. Достигаем Солн­ца и возвращаемся.

12. *«Полет к инопланетянам».* На выдохе дети произ­носят звук «а», постепенно увеличивая высоту и гром­кость. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе во время упражнения достигается длительная задерж­ка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

13. *«Гудок парохода».* Через нос с шумом ученики наби­рают воздух. Задержав дыхание на 1 -2 секунды, с шу­мом выдыхают воздух через губы, сложенные трубоч­кой, со звуком «у» (выдох длиннее). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 (короткий вдох, задержка дыха­ния, длинный выдох).

14. *«Полет самолета».* Дети-самолеты «летают» со зву­ком «у». На взлете звук направляется к голове, при по­садке—к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе.

Упражнения для глаз

1. Двигать зрачками влево — вправо, вверх — вниз, по кругу. Крепко зажмурить глаза на 10-12 секунд. Осла­бить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век поду­шечками пальцев.

2. Слегка поглаживать пальцами по векам, бровям, вок­руг глаз (это упражнение приносит успокоение).

3. Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. На­метить на стене две точки, одна под другой на рассто­янии 50 см. Переводить взгляд с точки на точку.

4. На 10-20 секунд сосредоточить взгляд на непод­вижной точке, находящейся на расстоянии около 5 метров.

Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии

1. Исходное положение — сидя, откинувшись на спин­ку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. Исходное положение — сидя, откинувшись на спин­ку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, за­тем открыть. Повторить 4 раза.

3. Исходное положение — сидя, руки на поясе. Повер­нуть голову вправо, посмотреть на локоть правой ру­ки . Повернуть голову влево, посмотреть на локоть ле­вой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-6 раз.

4. Исходное положение — сидя. Смотреть прямо перед собой на любой отдаленный объект 2-3 секунды, затем поднять руку передлицом на расстоянии 15-20 см от глаз. Перевести взгляд на кончиксреднего пал ьцаисмотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку, вновь сосредоточиться на отдаленном объекте. Упражнение повторить 5-6 раз.

5. Исходное положение — сидя, руки вытянуты вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, вдох. Не поднимая головы, посмотреть вверх. Опустить руки, опустить взгляд, выдох. Повторить 4-5 раз.

Упражнения для укрепления мышц рук

1. Вытянуть руки вперед, с напряжением сделать вра­щательные движения. Затем свободно уронить руки, отдохнуть.

2. Имитация подъема тяжестей с последующим рас­слаблением.

Упражнения на отдых позвоночника

1. Повороты туловища в разные стороны из положе­ния сидя.

2. Сидя в «позе кучера», расслабиться. Сделать глубо­кий вдох, задержать дыхание на 20-30 секунд. Выдох направить в разные участки тела (болевые).

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), рассла­биться. Постараться сохранить лоб абсолютно глад­ким хотя бы в течение нескольких секунд.

2. Нахмуриться (сдвинуть брови) — расслабиться.

3. Широко раскрыть глаза — вернуться в исходное со­стояние.

4. Расширить ноздри — расслабиться.

5. Зажмуриться — расслабить веки.

6. Сузить глаза, прищуриться — расслабиться.

7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос — рассла­биться.

8. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.

9. Оттянуть вниз нижнюю губу — расслабиться.

Двигательные упражнения с книгой

*Цель упражнений:* стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивации развития собственной двигательной активности.

1. *«Тяжелый груз».* Держа книгу на вытянутой руке: перекладывать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты и т.п.

2. *«Борьба с трудностями».* Участники встают из-за стола и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове и т.п.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

1. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполнятся каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. *«Кулак-ребро-ладонь».* Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости (стола, пола). Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами (“Кулак-ребро-ладонь”), произносимых вслух или мысленно.

Примеры коммуникативных упражнений

1. *«Скала».* Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают “скалу”, принимая различные позы. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде “Скала готова? Замри!” альпинист должен пройти вдоль обрыва перед “скалой” и не “сорваться”. Все участники упражнения поочередно выступают в роли “альпиниста”.

2. *«Тень».* Цель: развитие пространства тела. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой – его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

*Комплекс № 1.*

1. *«Лезгинка».* Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону,кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

2. *«Зеркальное рисование».* Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

3. *«Ухо – нос».* Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук ,,с точностью до наоборот,,.

4. *«Змейка».* Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

5. *«Горизонтальная восьмерка».* Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно.

*Комплекс №2*

1. *«Массаж ушных раковин».* Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. *«Перекрестные движения».* Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. *«Качание головой».* Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. *«Горизонтальная восьмерка».* Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

5. *«Симметричные рисунки».* Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

6. *«Медвежьи покачивания».* Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. *«Поза скручивания».* Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 – 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

8. *«Дыхательная гимнастика».* Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Гимнастика для глаз.

Выполните плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории “восьмерки”. Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

*Приложение 4*

**Внеклассная работа**

Тема классного часа: «Здоровье - главное богатство человека».

Задачи: Формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни; обучение самостоятельно добывать знания, используя приемы исследовательской работы; развитие умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности; воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

Оборудование: Плакаты; иллюстрации; цветок здоровья; рисунки детей.

Подготовительная работа: учащиеся делятся на группы, подбирают материал по своей теме, рисуют иллюстрации, самостоятельно работают с литературой, проводят исследования, создают памятки.

Ход урока

*Утром ранним кто–то странный  
заглянул в мое окно,  
На ладони появилось  
Ярко рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Тонкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом  
Поздоровалось со мной!*

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

– Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня, на уроке мы поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим модель цветка-здоровья. Каждый лепесток - это одно направление, над которым работали 7 групп. Ребята изучили много литературы, открывая новые знания, провели исследования, а помогали им в этом родители, учителя, специалисты. Мы работали под девизом: «Идти вперед и не сдаваться!»

Первая группа работала над темой: *«Режим дня».* Наш цветок начинает распускаться, появляется первый лепесток.

От того, как распланировать день зависит очень многое. О том, каким должен быть режим дня школьника расскажут ребята.

*Ученик:*Режим дня – это распорядок дня *(в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).*

Предлагаем наш режим дня:

· Подъем: 6.30 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

· Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.00. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.

· Завтрак: 7.20. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).

· Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.

· В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.

· В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.10 идем домой.

· Обед в 13.30. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.00. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.

· Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.00.

· Мы приготовили памятки: «Как правильно готовить уроки». Соблюдайте эти правила, и они помогут вам.

· После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.

· В 17.40 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

· Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

· Сон в 21.00. Детям 6 -9 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

*Учитель:*Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье. Над этой актуальной темой работала вторая группа. Ребята нам расскажут, что относится к правильному питанию. Появляется второй лепесток.

Выступление 2-ой группы.

*Ученик:*Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки - основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.

Если организм не получает белки - это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 гр. белков, для детей возраста 7 – 10 лет – 79г.

Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержаться в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. Для взрослого ежедневно требуется 380г. углеводов, для детей нашего возраста 310г., жиров 110 г. и 79г. соответственно.

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.

*2–ой ученик:*Следующие питательные вещества составляют целую группу.

Это витамины . Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходим людям. Соединив латинское слово Vita – «жизнь» с «амин», получилось слово «витамин». Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов.

Расскажем о некоторых из витаминов (выступление ребят).

*3-й ученик:* Мы провели исследования и подсчитали, сколько питательных, полезных веществ содержит горячий завтрак в нашей школьной столовой, в этом нам помогли работники столовой. Мы изучили меню, которое состоит из разнообразных каш, супов, мясных и рыбных блюд, а также хлеба, хлебобулочных изделий, горячих напитков: чая, компотов. Учитывая, сколько мы получаем питательных веществ с горячим завтраком в школе, мы, вместе с родителями, составили меню на день.

Важно соблюдать правила питания. Мы составили их для вас. Эти правила вы внимательно изучите дома и хорошо запомните.

Основные правила : питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.

*Учитель:*Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

– О том, как спорт помогает сохранить наше здоровье, расскажет 3-я группа. Ребята работали над темой: «В движении – жизнь!»

*Ученик:*Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

А.С.Пушкин был крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, благодаря ежедневной гимнастике. Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям. Он увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом дальние прогулки.

– Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.

· комплексы упражнений для утренней гимнастики;

· комплексы упражнений для исправления осанки;

· комплексы упражнений для глаз, зрительная гимнастика;

· физминутки.

*2–ой ученик:*Сейчас мы покажем вам и выполним один из комплексов упражнений для утренней гимнастики.*(Показ).*

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Упражнение для поддержания правильной осанки.

Чтобы сохранить осанку нужно соблюдать правила. (Ученик читает правила).

3–й ученик : Гимнастика для глаз.

*Упражнение 1.* Крепко закрыть глаза на 3–5 сек. Открыть глаза на 3–5 сек. (делать 6–8 раз).

*Упражнение 2.* Быстрое моргание 1 – 2 мин.

*Упражнение 3.* Смотреть прямо вдаль 2-3 сек. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек.

Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

· Не читай лежа,

· Не наклоняйся близко при чтении,

· Не играй с взрывоопасными предметами,

· Не смотри долго телевизор,

· Не играй долго в компьютерные игры.

· Делай гимнастику для глаз.

Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

Эти упражнения и правила помогут вам стать здоровыми и быть всегда красивыми.

*Учитель:* В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд. Не случайно на первом месте – закаливание. Об этом нам расскажут ребята из четвертой группы.

*Ученик:*Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

Всем известны такие строчки из песни: “Если хочешь быть здоров, закаляйся!.. «Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

1. Первое правило – закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.

2. Другое правило – постепенность. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.

Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной.

Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной.

*2–ой ученик* : Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!

*Учитель:*Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. О соблюдении чистоты и правил личной гигиены подготовили свой рассказ ребята из пятой группы.

*Ученик:* Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека.

Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.

Люди до сих пор не придумали средства лучше, чем баня.

Эти интересные сведения говорят о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старался соблюдать *правила личной гигиены.*

– Какие правила личной гигиены вам знакомы?

· Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;

· правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;

· не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;

· ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

· содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

– Потому что через эти предметы можно заразиться.

А сейчас такое задание:

Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

Учитель: Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. О том, какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма, подготовили материал ребята из шестой группы.

Ученик: Скажите, что вы делаете по привычке?

Какие привычки вы назвали, если их обозначить одним словом?

– Полезные привычки.

Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.

*2–ой ученик:* Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.

Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

Вывод: НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.

*Учитель:*Человек – часть природы. Когда болеет природа, болеет и человек. Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды. Выяснить, в каких условиях находится природа, окружающая нас, попытались наши ребята (выступление экспертной группы). Открывается седьмой лепесток.

*Ученик:* Мы создали группу экспертов и совместно с родителями провели эколого-здоровьесберегающую экспертизу условий местности. Подробно об этой экспертизе вы можете прочитать на страницах нашей книги, здесь описаны задания для экспертной группы, результаты их исследований. А решение, которое приняли ребята по результатам этих исследований, мы сейчас услышим.

После обсуждения результатов, мы решили, что мы должны, вместе со старшеклассниками, учителями активно участвовать в озеленении пришкольной территории, а также помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы. Следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, подъездов, своего дома.

Тогда вокруг нас будет чище и красивее.

**Итог.** *Учитель:* Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с урока с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья

*Приложение 5*

**Анкеты**

Расскажи о школе

Анкета для учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Баллов за ответ | | |
| 3 | 1 | 0 |
| 1.Тебе нравится в школе? | да | не очень | нет |
| 2. Утром ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хоч5ется остаться дома? | иду с радостью | бывает по-разному | чаще хочется остаться дома |
| 3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошёл бы в школу или остался дома? | пошёл бы в школу | не знаю | остался бы дома |
| 4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки? | не хотел бы | не знаю | хотел бы |
| 5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали никаких домашних заданий? | не хотел бы | не знаю | хотел бы |
| 6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены? | нет | не знаю | хотел бы |
| 7. Ты часто рассказываешь о школе своим родителям? | часто | редко | не рассказываю |
| 8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой, менее строгий учитель? | мне нравится наш учитель | точно не знаю | хотел бы |
| 9. У тебя в классе много друзей? | много | мало | нет друзей |
| 10. Тебе нравятся твои одноклассники? | нравятся | не очень | не нравятся |
| *Суммарный балл* |  |  |  |

**Анкета для учащихся**

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:

а. с учебой в школе?

б. большим количеством уроков и заданий?

в. длинной зимой?

г. началом какой-либо болезни, простуды и т.д.?

2. Посещаешь ли ты школу:

а. при насморке и головной боли?

б. невысокой температуре?

в. кашле и плохом самочувствии?

3. При плохом самочувствии обращаешься ли к врачу?

4. Стараешься ли ты сидеть за партой:

а. всегда правильно?

б. иногда правильно?

в. сидишь как удобно?

5. Режим дня ты соблюдаешь:

а. всегда?

б. иногда, когда ругают родители?

в. встаешь, ложишься, когда захочешь?

6. Твой день начинается:

а. с зарядки?

б. водных процедур?

в. просмотра телевизора?

7. Как ты считаешь, чаще болеют:

а. полные люди?

б. люди, которые едят много фруктов и овощей?

в. люди, которые много двигаются и бывают на улице?

8. Моешь ли ты руки перед едой?

9. Чистишь ли ты зубы:

а. утром?

б. утром и вечером?

в. всегда после еды?

г. никогда не чистишь?

10. Ты предпочитаешь есть каждый день:

а. бутерброды с чаем?

б. чипсы и колу?

в. кашу и супы?

г. больше фруктов и овощей?

**Анкета о состоянии здоровья школьников**

1. Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Домашний адрес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Возраст родителей к моменту рождения ребенка, их профессия:   
мать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
отец \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Условия проживания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ребенок имеет личное место для приготовления уроков и отдыха:  
а) да;   
б) нет.

7. Взаимоотношения в семье:  
а) хорошие, сердечные;  
б) холодные, напряженные, частые конфликты, ссоры.

8. 8. Особенности воспитания ребенка в семье:  
а) воспитывается в полной благополучной семье;  
б) воспитывается в неполной семье (только с матерью, только с отцом);  
в) ребенок воспитывается в кругу взрослых, его балуют, он может делать замечания взрослым;  
г) ребенок воспитывается в очень строгих правилах, гуляет только под надзором, имеет много запретов;  
д) обычно остается один, без надзора в течение дня.

9. Особенности характера родителей:  
- отец (добрый, спокойный, уравновешенный, вспыльчивый, неуравновешенный, мало уделяет внимания воспитанию ребенка);  
- мать (добрая, спокойная, уравновешенная, вспыльчивая, неуравновешенная, мало уделяет внимания воспитанию ребенка).

10. Каким по счету родился ребенок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Состояние здоровья родителей:  
а) здоровы;  
б) отец болен (указать заболевание)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
в) мать больна (указать заболевание)\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Развитие двигательной функции ребенка:  
а) нормальное (начал сидеть в 6 мес., ходить к году);  
б)ускоренное;  
в) замедленное.

13. Развитие речи ребенка:   
а) нормальное (отдельные слова до года, фразы до 2 лет);  
б) замедленное;  
в) ускоренное.

14. Дополнительные нагрузки и увлечения ребенка:  
а) не имеет;  
б) занятия в спортивных секциях;  
в) дополнительные занятия (иностранный язык);  
г) занятия музыкой;  
д) другие нагрузки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Отметьте перенесенные заболевания:  
а) не болел;  
б) респираторные заболевания;  
в) детские инфекции (корь, скарлатина, ветряная оспа, коклюш, свинка, желтуха, др.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
г) сильные ушибы головы (сотрясение мозга);  
д) осложнения со стороны нервной системы после каких-либо заболеваний;  
е) ночное недержание мочи, заикание, судорожные приступы при повышении температуры без видимой причины, тики – непроизвольные подергивания в различных мышцах лица и туловища;  
ж) перенесенные операции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Наличие аллергических реакций (при приеме лекарств, пищи). Проявления в виде насморка, кашля, крапивницы, слезотечения, кожных высыпаний, отечности и др:  
а) да;  
б) нет.

17. Неприятные ощущения в области сердца, боли, чувства замирания:  
а) да;  
б) нет.

18. Приступы затрудненного дыхания:  
а) да;  
б) нет.

19. Отмечаются боли в области живота, тошнота, рвота, изжога, склонность к поносам, запорам:  
а) да;  
б) нет.

20. Бывают длительные повышения температуры до субфербильных цифр:  
а) да;  
б) нет.

21. Находили отклонения в анализе мочи:  
а) да;  
б) нет.

22. Беспокоят частые головные боли ( при физической, умственной нагрузке):  
а) да;  
б) нет;  
в) без видимой причины.

23. Частые нарушения сна (трудности засыпания, прерывистый сон, ночные страхи):  
а) да;  
б) нет.

24. Отмечается повышенная плаксивость, раздражительность, капризность:  
а) да;  
б) нет.

25. Особенности поведения и характера:  
а) не отмечаются;  
б) беспричинные колебания настроения;  
в) склонность к конфликтам, ссорам;  
г) повышенная мнительность в отношении своего здоровья или здоровья своих близких;  
д) склонность к жестокости, агрессивности в отношении близких, слабых, животных;  
е) необщительность, замкнутость, трудно заводит друзей;  
ж) без разрешения берет чужие вещи, деньги.

26. Физкультурная группа:  
а) основная;  
б) подготовительная;  
в) специальная;  
г) освобожден.

27. Дополнительные сведения о вашем ребенке, которые вы хотели бы сообщить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Список литературы**

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.

2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968.

3. Антропова М.В. Изучение общей умственной работоспособности школьников в возрастном аспекте. //В кн.: Методы исследования функций организма в онтогенезе. М.,: Просвещение, 1975.

4. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М.: Педагогика, 1975.

5. Андрюлис Э.К., Прошкувене Р.Т. Умственная работоспособность школьников в зависимости от общего уровня физического развития // Новые исследования в СССР М.; 1986, № 2.

6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.

7. Большая советская энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, 1975. т – 19. с.63 – 64, т – 25. с.415 – 416.

8. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПБ.: Наука, 1993, 269с.

9. Глушкова Е.К. и др. Динамика работоспособности и функционального состояния организма учащихся при обучении в современной школе. М.: Просвещение, 1974.

10. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 – 341.

11. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма: (основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат). Учебник для студентов пединститутов. «Педагогика и психология» 2 – е изд., перераб. М.: Просвещение, 1986, с. 184 – 187.

12. Физиология человека (Г.И. Косицкий. 3 – е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1985, с. 495 – 497).

13. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Физиологические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня. // Советская педагогика, 1980 № 10., с. 10 – 18

14. Чайченко Г.М. Основы физиологии ВНД. Киев: изд-во при Киев. ун-те, 1987 – с. 176.

15. Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский. М.: Прогресс, 1980, с. 234.