

Здоровьесберегающие технологии в начальной школе

Содержание:

1. Вступление
2. Школьные факторы риска влияющие на здоровье учащихся
3. Пути интенсификации образовательного процесса
4. Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья обучающихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни
5. Принципы здоровьесбережения
6. **Условия, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**
7. **Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности**
8. Методы и приемы, используемые в целях углубления компетенций по здоровьесбережению
9. Организация урока с применением здоровьесберегающих технологий
10. Критерии рациональной организации урока
11. Программы образования в области здоровья рекомендуемые к реализации в образовательных учреждениях
12. Минутки здоровья на уроках в начальной школе.

«Чтобы сделать ребёнка»

**умным и рассудительным,
сделайте его крепким
и здоровым».**

Ж.-Ж. Руссо

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:**

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья детей.

Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных **факторов**.

Интенсификация образовательного процесса идет различными путями.

Первый – увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т.п.). Фактическая учебная школьная нагрузка (по данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН и ряда региональных институтов), особенно в лицеях и гимназиях, в гимназических классах, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет в начальной школе в среднем 6,2-6,7 часа в день, в основной школе – 7,2 – 8,3 часа в день и в средней школе – 8,6 – 9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день современного школьника составляет – 9 – 10 часов в начальной, 10 – 12 в основной и 13 – 15 – в средней школе. Существенное увеличение учебной нагрузки в подобных заведениях и классах не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечается большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость болезням и другие нарушения.

Другой вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества часов при сохранении или увеличении объема материала. По данным Минобразования, за период с 1945/46 по 1997/98 учебные годы в начальной школе резко сократилось количество часов на образовательную область филология (на 49%) и на образовательную область математика (на 62%). Каждому, кто знаком с системой начального обучения и существующими программами, как традиционной, так и развивающими, понятно, что содержание и объем учебного материала ни в одной, ни в другой области за последние 50 лет не уменьшились. Столь резкое сокращение количества часов неизбежно должно было привести к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса. Частое следствие интенсификации – возникновение у обучающихся состояний усталости, утомления, переутомления. ***Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний.***

Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья обучающихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребенка, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для

данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению **В.Д. Сонькина**, - это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (**Петров О.В.**) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья обучающихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Принципы здоровьесбережения

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование

педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся»*.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- *«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- *«Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося»* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

1. *Непрерывность и преемственность* — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
2. *Субъект-субъектные взаимоотношения* — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
3. *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.
4. *Комплексный, междисциплинарный подход* — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
5. *Успех порождает успех* — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
6. *Активность* — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Рассмотрим эти группы здоровьесберегающих технологий.

Условия, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья обучающихся и учителя.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, О освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра,

	<p>дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, самооценки)</p>
<p>Место и длительность применения ТСО</p>	<p>Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения</p>
<p>Поза ребенка, чередование позы</p>	<p>Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы</p>
<p>Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления</p>	<p>Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек</p>
<p>Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке</p>	<p>Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интереса к изучаемому материалу</p>
<p>Психологический климат на уроке</p>	<p>Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)</p>
<p>Эмоциональные разрядки на уроке</p>	<p>шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие</p>

Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности

Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

Педагогика сотрудничества – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС, — разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

Проявления гуманного отношения к детям, перечисленные в качестве факторов учебно-воспитательного процесса, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику детей и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья. Этому же способствует решение одной из задач ПС – формирование положительной Я-концепции личности ребенка.

Технологии развивающего обучения (**ТРО**) строятся на **плодотворных идеях Л. С. Выготского**, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития обучающихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониним и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики: антропоцентрическая философская основа, признание основным фактором развития психогенного, развивающая концепция усвоения и т. д. Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий. Важным моментом, положительно влияющим на психологическое состояние ученика, а в динамике – и на его здоровье, является принятый в ТРО характер оценки учебной деятельности.

Вместе с тем использование технологии развивающего обучения, особенно по методу Л. В. Занкова, таит в себе и угрозу такой интенсификации образовательного процесса, которая приводит к перегрузке обучающихся, формированию у них утомления и переутомления.

Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов была разработана В. В. Фирсовым как один из вариантов развития

технологии уровневой дифференциации. Среди классификационных параметров этой группы технологии потенциальная положительная связь с воздействием на здоровье детей видится в таких, как приспособляющая философская основа, система малых групп среди типов управления познавательной деятельностью, целевая ориентация на обучение каждого обучающегося на уровне его индивидуальных возможностей и способностей. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные ученики активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Важной отличительной особенностью данной технологии, которую можно рассматривать как системообразующую для целой группы образовательных технологий, является разработанный подход к оцениванию знаний обучающихся.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Снятие эмоционального напряжения

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от детей, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Создание благоприятного психологического климата на уроке

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления обучающихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Дети входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование детей к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

1. создание положительного эмоционального настроения на работу всех учеников в ходе урока;
2. использование проблемных творческих заданий;
3. стимулирование учеников к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
4. применение заданий, позволяющих ученику самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
5. рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. **Технология психологического сопровождения учебной группы** разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе – активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и

укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наиболее разработанной системой здоровьесбережения в образовательном процессе начальной школы является технология В.Ф.Базарного, включающая в себя:

В основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, использование

конторок, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений и таблиц, снимающих зрительное утомление.

В.Ф.Базарный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории физиологогигиенических проблем обучения, провёл обследование полутора тысяч детей дошкольного и младшего школьного возраста. Выяснилось, что 2/3 детей склоняли голову над столом значительно ниже допустимого предела (расстояние « глаза-тетрадь-книга» составляло 20 см и меньше). В практике учитель планирует и учитывает умственные нагрузки – объём письменных работ, число примеров, задач, а физические компоненты

(работа мышц) остаются вне поля зрения. Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьников.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на детей начальной школы, состоят в следующем:

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.
2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т. п.).
3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты

урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.

4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз – рука».

6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.

7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами создают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.

8. В технологии предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках.

9. Одно из требований технологий – условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, – регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.

При использовании технологии Базарного результаты внедрения обучения по его системе показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогическом коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья и т. п., т. е. все признаки, которые характерны для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию В. Ф. Базарного как здоровьесберегающую

Изучив методику В.Ф.Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у учащихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из наиболее эффективных методов такой активизации является периодическая смена поз, в частности перевод детей из позы сидя в позу стоя. Всё это достигается за счёт разработки настольной конторки, установленной на стандартный стол.

Занимаясь по технологии В.Ф.Базарного, могу сделать вывод: дети отличаются свободой суждений, наблюдается повышенный интерес к изучаемым предметам, увеличения объёма выполняемых работ в классе.

В.Ф.Базарный называет ещё одну из биологических предпосылок нормального развития – это пространство. Пространство, говорит он, – это высшая свобода моторики. В Тибетской медицине, например, пространству отведена главная роль в развитии человека. А что мы делаем? Мы заключаем детей с 6-7 лет в бетонные тупики. И ещё в 30-сантиметровые книжные тупики. Вне пространства дети впадают в состояние хронической угнетённости. Не говоря уже о чёрно-белой палитре

большинства наших книг. А мозг человека, и в первую очередь ребёнка, настроен на многоцветье. Сильное впечатление производит на меня идея В.Ф.Базарного об экологическом букваре – это натянутое на стену полотно (2 X 3 м). На нём изображается сельский пейзаж: река, уходящая за горизонт, берёза, вдаль – село. Экологическая стенка меняется с приходом нового времени года – осень, зима, весна, лето.

Продумывая урок, я планирую, где можно использовать материал экологической стенки, подойти к ней детям, предложить индивидуальные задания.

А как же использовать зрительно – пространственную активность в режиме школьного урока? Достигается это за счёт максимального удаления от глаз ребёнка учебного дидактического материала. Предъявляемый дидактический материал может быть маленьких размеров (раньше нам запрещали его использовать). Дети всматриваются вдаль и тем самым снимают напряжение с глазных мышц.

Способствует расширению зрительно – двигательной активности и проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. Физкультминутки выполняются через 10-15 минут напряжённого зрительного труда.

Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

Применение разнообразных форм работы:

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для учащихся;
- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно - оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол футбол легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению используют различные методы и приемы:

- практический метод,
- познавательная игра,
- ситуационный метод,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- активные методы обучения,
- воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть

- элементарные движения во время занятия;
- физические упражнения;
- физкультминутки и подвижные перемены;
- «минутки покоя»;
- различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура;
- подвижные игры;
- специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика,
- тренинги,
- элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
- фитобары в стенах школы,
- кабинет физиотерапии,
- оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся,
- различные реабилитационные мероприятия;
- массовые оздоровительные мероприятия,
- спортивно-оздоровительные праздники,
- тематические праздники здоровья др.

Анализ научно-методической литературы позволяют выделить **четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.**

- ***Правило 1. Правильная организация урока***

- *Во-первых*, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. *Во-вторых*, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:
 - а) показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
 - б) проявлением и тренировкой познавательной активности;

- в) показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.
- Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.
- Организация урока должна обязательно включать три этапа:
 - 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);
 - 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы
 - 3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.
- **Правило 2. Использование каналов восприятия**
- Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:
 - *левополушарные люди* — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический
- стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
 - *правополушарные люди* — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
 - *равнополушарные люди* — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий.
- На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: - *аудиальное восприятие*; - *визуальное восприятие*; - *кинестетическое восприятие*.
- Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех обучающихся языке, облегчив процесс его запоминания.
- **Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся**
- Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей. Характеристики работоспособности учащихся представлены на диаграммах.
- **Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности**
- При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Данные представлены в таблице 1.3.
- Эффективность усвоения знаний обучающихся в течение урока такова:
 - 5-25-я минута — 80%;

- 25-35-я минута — 60-40%;
 - 35—40-я минута — 10%.
- Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.
 - **Утомление** — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Организация урока с применением здоровьесберегающих технологий

Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Вработывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного

- Специальными исследованиями выявлено, что у обучающихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — *десинхроноз*, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и

восстанавливая работоспособность детей, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Идеи педагогики оздоровления подводят учителя к широкому использованию в практике нестандартных уроков:

- Уроки-игры
- Уроки, - дискуссии
- Уроки - соревнования
- Театрализованные уроки
- Уроки-консультации
- Уроки с групповыми формами работы
- Уроки взаимообучения учащихся
- Уроки творчества
- Уроки - аукционы
- Уроки-конкурсы
- Уроки-обобщения
- Уроки-фантазии
- Уроки-концерты
- Уроки-экскурсии и др.

Для рациональной организации урока можно воспользоваться следующими критериями (Смирнов Н.К., Громбах, Ирхин В.Н.)

Критерии рациональной организации урока

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
1	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	более 90%
2	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-3
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 минут	11-15 минут	более 15 минут
4	Частота чередования различных видов учебной	смена не позже чем через 7-10 минут	смена через 11-15 минут	смена через 15-20 минут

	деятельности			
5	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
6	Чередование видов преподавания	не позже чем через 10-15 минут	через 15-20 минут	не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (кол-во)	2-3	1	Нет
8	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
9	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	На 20-й и 35-й мин. урока по 1 мин. Из 3-х легких упражнений с 3-4-мя повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	Отсутствуют
11	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	Преобладают отрицательные эмоции
112	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	Не ранее 40 мин.	Не ранее 35-37 мин.	До 30 минут

Программы образования в области здоровья рекомендуемые к реализации в образовательных учреждениях

Серия: «Основы здорового образа жизни» (В данной серии - пособия для педагогов, и учащихся с 3-17 лет.)

1. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В.,

Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

Основы здорового образа жизни: Региональная образовательная программа - Саратов, Добродеев, 2008.- 34 с.

В пособии представлена региональная образовательная программа для детей с 3-х до 17-ти лет. Дополненный и переработанный вариант.

2. Михайлина М.Ю., Павлова М.А., Лысогорская М.В.

Основы здорового образа жизни: Рабочая тетрадь для учащихся 5-6 классов - Саратов, Добродеев, 2007.- 64 с.

В пособии рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к здоровью и профилактики вредных привычек. Предложенные в тетради задания позволяют в интерактивной форме организовать процесс формирования компетентности в области здоровья у учащихся 5-6 классов.

3. Михайлина М.Ю., Павлова М.А., Лысогорская М.В.

Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для учащихся 7 классов - Саратов, Добродеев, 2007.- 64 с.

В пособии рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к здоровью и профилактики вредных привычек. Предложенные в задания для учащихся позволяют в интерактивной форме организовать процесс формирования компетентности в области здоровья у учащихся 7 классов. Предложены методические рекомендации для учителя по организации процесса обучения.

4. Михайлина М.Ю., Павлова М.А., Лысогорская М.В.

Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для учащихся 8 классов - Саратов, Добродеев, 2007.- 64 с.

В пособии рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к здоровью и профилактики вредных привычек. Предложенные в задания для учащихся позволяют в интерактивной форме организовать процесс формирования компетентности в области здоровья у учащихся 8 классов. Предложены методические рекомендации для учителя по организации процесса обучения.

5. Михайлина М.Ю., Павлова М.А., Лысогорская М.В.

Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для учащихся 9 классов - Саратов, Добродеев, 2007.- 64 с.

В пособии рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к здоровью и профилактики вредных привычек. Предложенные в задания для учащихся позволяют в интерактивной форме организовать процесс формирования компетентности в области здоровья у учащихся 9 классов. Предложены методические рекомендации для учителя по организации процесса обучения.

Серия: «Все цвета, кроме черного» (В данной серии - пособия для педагогов, родителей и учащихся с 1-9 кл.)

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Пособие для педагогов.- М.: Вентана-Граф, 2002.-64 с.

В пособии рассматриваются проблемы профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью. Раскрывается система работы с тетрадями для учащихся. Предлагаются подробные методические рекомендации, которые помогут педагогам организовать занятия с детьми.

2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей.- М.: Вентана-Граф, 2002.-32с

В книге для родителей рассматривается проблемы профилактики вредных привычек и формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего школьного возраста. Раскрыта система работы с тетрадями для учащихся. Даны методические рекомендации, которые помогут родителям организовать занятия с ребенком.

3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать себя: Рабочая тетрадь. 2 класс.- М.: Вентана-Граф, 2002.-56 с.

4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь понимать других: Рабочая тетрадь. 3 класс.- М.: Вентана-Граф, 2002.-48 с.

5. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. Учусь общаться: Рабочая тетрадь. 4 класс.- М.: Вентана-Граф, 2002.-48 с.

В перечисленные тетради включены развивающие задания и игры, расширяющие представления учащихся о своих физиологических и психологических особенностях. Выполняя эти задания, ребята научатся контролировать и оценивать свои привычки, поведение и настроение, осознавать причины возникающих трудностей в учебе и общении со сверстниками и взрослыми.

Серия: «Разговор о правильном питании» (В данной серии - пособия для педагогов, родителей и учащихся с 1-7 класс)

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании». Пособие для учителя, рабочая тетрадь для детей 6-8 лет. - Москва: Издательство «Олма-Пресс», 1999-2003.

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» является частью программы «Разговор о правильном питании» и предназначен для организации воспитательной работы, связанной с формированием основ правильного питания. В ходе занятий дети узнают о полезных продуктах, правилах гигиены, режиме. Предлагаемая форма организации работы помогает ребенку стать активным участником воспитательного процесса, активизирует его творческие способности.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья». Пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащихся 9-11 лет. - Москва: Издательство «Олма-Пресс», 2002.

Учебно-методический комплект является частью программы «Разговор о правильном питании» и предназначен для дальнейшей работы по формированию у младших школьников основ культуры питания. Основные задачи комплекта связаны с расширением представления младших школьников о полезных продуктах, традициях питания, правилах этикета и т.д. Разнообразные задания позволяют сформировать у школьников навыки здорового образа жизни.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Формула правильного питания». Пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащихся 12-13 лет. - Москва: Издательство «Олма-Пресс», 2004.

Учебно-методический комплект является частью программы «Разговор о правильном питании» и предназначен для дальнейшей работы по формированию младших подростков основ культуры питания.

Учебно-методический комплект «Здоровье»

Здоровье. Учебно-методический комплект для учителей 1-11 классов/Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной М., 2001.-435с.

Данный комплект предназначен для учителей общеобразовательных школ. В нем приведена программа «Здоровье» для 1-11 классов, созданная коллективом врачей, психологов, педагогов. Изложены примеры проведения уроков, описаны психологические особенности преподавания тем, связанных со здоровьем. Представленная программа ориентирована на школьника. Это попытка создать единый предмет, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, антропологии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению. Программа построена ступенчато с учетом психофизиологических особенностей каждого возраста.

В комплекте 11 пособий для педагогов и специалистов системы образования.

Учебно-методический комплект «Не допустить беды».

Макеева А.Г. Учебно-методический комплект «Не допустить беды». Пособие для педагога. Брошюра для 7-8 класса «Помогая другим, помогаю себе». Брошюра для 9-10 класса

«Разумный выбор. Правильное решение». Брошюра для 10-11 класса «15 ответов на трудные вопросы»/ Под редакцией М.М.Безруких. - М.: Издательство «Просвещение», 2003.

Учебно-методический комплект предлагает вариант организации ранней профилактики наркотизма в средней и старшей школе. Пособие для педагога представляет различные варианты организации профилактической работы. Брошюры для учащихся позволяют школьникам стать активными участниками воспитательного процесса, сформировать у них личностные антинаркогенные установки.

Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье»

Макеева А.Г. Лысенко И.В. Учебно-методический комплект «Волшебные уроки в стране Здоровье». Пособие для учителя «Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников». Рабочая тетрадь «Волшебные уроки в стране Здоровья» для 2 класса. Рабочая тетрадь «Волшебные уроки в стране Здоровья» для 3 класса /Под редакцией М.М. Безруких. - СПб: Издательство «Образование и культура», 1999.

Учебно-методический комплект предлагает вариант организации ранней профилактики наркотизма (курения, употребления алкоголя) среди младших школьников. Основная цель воспитательной работы - сформировать у детей представление о ценности здоровья, основные навыки здорового образа жизни, а также понимание опасности знакомства с одурманивающими веществами.

Комплект наглядно-методических пособий

Подростковая наркомания. Комплект наглядно-методических пособий. М: Центр Планетариум, 2002

В настоящий комплект входят: рабочая тетрадь «Обучение жизненно важным навыкам» для учащихся 5-7 классов; Наглядно-методическое пособие для проведения занятий с подростками 12-16 лет «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании»; Наглядно-методическое пособие для педагогов и родителей «Профилактика подростковой наркомании». Наглядно-методические пособия включают руководство в виде брошюры и набор слайдов с иллюстрациями, схемами, диаграммами. Пособие для подростков содержит рекомендации по проведению тренинговой социально-психологической программы первичной профилактики наркозависимости. В пособиях для педагогов и родителей даны методы диагностики потребления психоактивных веществ, пособие ориентировано на лекционно-семинарскую форму проведения занятий.

Серия «Мой выбор»

Программа «Мой выбор»: Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Прутченков А., Смирнова Г. **Учебно-методическое пособие для учителей средней школы/ Под ред. П.Г. Положовец.- М.,2002.- 120с.**

Пособие содержит 12-часовой курс «Мой выбор» для учащихся 8-9 классов. Данный курс помогает осознать необходимость личного выбора из нескольких вариантов поступков, поведения в различных жизненных ситуациях и свою личную ответственность за сделанный выбор. Курс задуман таким образом, чтобы у школьников была возможность ознакомиться с последствиями сделанного выбора.

Программа «Мой выбор»: Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Смирнова Г. **Рабочая тетрадь для старшеклассников. - М.,2001.-72с.**

Тетрадь содержит задания, тесты, кроссворды, дополнительную информацию для учащихся по курсу «Мой выбор». Курс состоит из 6 занятий по темам: «Человек свободного общества», «Учимся строить отношения», «Мое здоровье», «Преступление и наказание, или Цена скейборда», «Я и политика», «Свобода и ответственность - выбор XXI века».

Программа «Мой выбор»: Программа «Мой выбор»: Беспалова Г.М., Виноградова Н.М., Сидорова Т.Д., Рыженкова И.Г. **Мое действие - мой выбор, Брянск: Курсив.-2002.-64с.**

Данное методическое пособие предназначено для работников системы образования и широкого круга читателей, интересующихся вопросами обучения и воспитания подростков.

Программа «Мой выбор»: Кишенкова О.В., Иоффе А.Н., Зудов С.Б., Махина Г.М. **Энциклопедия материалов, М: Ижица.-2002.-162с.**

Энциклопедия предназначена для преподавателей. Энциклопедия содержит материалы по курсу «Мой выбор» и включает следующие темы: «Человек свободного общества», «Учимся строить отношения», «Мое здоровье», «Преступление и наказание», «Четвертая власть» и др. Материал, собранный в Энциклопедии представляет интерес для родителей, а также может быть использован при проведении классного часа особенно по проблемам наркомании.

Серия «Работающие программы»

Серия «Работающие программы». Составители серии д.м.н. Чечельницкая С.М., к.п.н. Родионов В.А. М., 2000

Цель издания серии ознакомить специалистов с реально работающими программами по профилактике аддиктивного поведения, распространения ВИЧ-инфекции. Серия издается в рамках федеральной программы по предупреждению в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция). Серия состоит из 7 выпусков и предназначена для специалистов различного профиля: медицинских работников, психологов, педагогов, социальных работников. В серии представлена концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде; программа «Политика школы в отношении наркотиков»;

«Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет»; «Программа формирования здорового жизненного стиля».

Школьные профилактические программы «Проекта ХОУП»

Школьная профилактическая программа «Проекта ХОУП». «Полезные привычки» для детей 6-10 лет состоит из: рабочих тетрадей для учащихся 1 - 4 классов, пособия с разработками занятий для учителей, методических рекомендаций для учителей «Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения», пособия для родителей.

«Полезные навыки» для подростков 11-15 лет состоит из: рабочих тетрадей для учащихся 5 - 9 классов; пособия для учителей по предупреждению употребления психоактивных веществ для 5-7 классов и пособия для учителей по предупреждению употребления психоактивных веществ и инфицирования ВИЧ для 8-9 классов; методических рекомендаций для учителей «Полезные тесты, или как оценить эффективность превентивного обучения в средней школе»; учебного пособия для родителей «127 полезных советов, или Как уберечь детей от наркотиков».

Профилактическая программа «Полезный выбор» для старшеклассников 16-17 лет состоит из: рабочих тетрадей для учащихся 10 - 11 классов; пособия для учителей по предупреждению употребления психоактивных веществ и инфицирования ВИЧ для 10-11 классов; брошюры для родителей «Семь полезных шагов или как узнать, употребляет ли подросток наркотики?».

Профилактическая программа «Полезная прививка» для старшеклассников 16-17 лет состоит из: рабочих тетрадей для учащихся 10 - 11 классов; пособия для учителей по предупреждению инфицирования ВИЧ для 10-11 классов; брошюры для родителей, брошюры по оценке эффективности, хрестоматии для учителя и подростка.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение .

1. Абоскалова Н.П. Здоровью надо учить/ Методическое пособие для учителей. Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М.: АРКТИ, 2005. – 176с.
3. Белова И.В., Миненко П.П., Нестеренко О.Б. Школа здоровья и толерантности. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2005. – 45 с.
4. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.) // Медицинская газета. 2006. №30. С.15-18.

5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
6. Классное руководство и воспитание школьников № 4, февраль.- М., 2007
7. Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков // Валеология. №3. 2003. С.45-53.
8. Миненко П.П., Запека Л.З., Ходжер Е.С. Школа – территория здоровья. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2006.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. (Метод. биб-ка).
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие для педвузов и институтов повышения квалификации. – М.: «Народное образование», 1998. – 255с.

Приложение

Минутки здоровья на уроках в начальной школе.

Виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего или локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Гимнастика для слуха;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки при использовании физкультминуток:

- Подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- Увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- Выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Рекомендации для учителя:

Учитель должен:

- Проводить физкультминутки, находясь в хорошем настроении;
- Обладать педагогическим тактом;
- Владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом;

Знать основы терминологии физических упражнений

Психологический настрой на урок

Важный момент — это настрой, психологическая установка на работу. Урок можно начать словами учителя: «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза». Под тихую музыку дети повторяют за учителем: « Я в школе на уроке. Сейчас я начну учиться. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я, как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я буду внимателен на уроке. У меня хорошее настроение. Я хочу учиться. Я очень хочу учиться. Я готов к работе. Работаю! Мы внимательны. Все будет хорошо. Мы успеем все сделать».

Фразы произносятся 1-2 раза с улыбкой хором или мысленно. Каждый раз учитель импровизирует, придумывает новые варианты «установочных» фраз. После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке проходит в быстром темпе.

Громко прозвенел звонок —

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки широко открыты.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

Пальчиковые игры

Для младших школьников важно развитие мелкой мускулатуры кистей рук. Перед работой в тетрадях можно проводить небольшой массаж пальцев.

Дети поочередно соединяют мизинцы, потом безымянные пальцы и т.д. до больших пальцев под счет:

Раз, два, три, четыре, пять! *(Хлопают в ладоши.)*

Вышли пальцы погулять.

Этот пальчик — самый сильный, *(Поочередный массаж*

Самый толстый и большой. *пальцев.)*

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик — самый длинный,

И стоит он в середине.

Этот пальчик — безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал!

Дети интенсивно растирают кисти рук, а затем встряхивают их. При этом пальцы хорошо разогреваются, и ребята с удовольствием приступают к работе.

Пальчиковые игры развивают мелкую моторику, помогают через нервные окончания эмоционально воздействовать на кору головного мозга и положительно влиять на работу внутренних органов:

Чок, чок, чок, чок,

Разомну я кулачок!

Буду пальчики считать:

Раз, два, три, четыре, пять!

— Пальчик, пальчик, где ты был?

— С этим братцем в лес ходил.

— С этим братцем щи варил.

— С этим братцем кашу ел.

— С этим братцем песни пел.

Этот пальчик — хочет спать.

Этот пальчик — бух в кровать.

Этот пальчик — уж уснул.

Этот — рядом прикорнул.

Этот пальчик — спит давно.

Все спят.

Пальчики проснулись!

Каждый пальчик хочет спать.

Этот пальчик — лег в кровать.

Этот пальчик — чуть вздремнул.

Этот пальчик — уж уснул.

Этот — ляжет на бочок.

Получился кулачок.

Встали пальчики. Ура!

Всем играть опять пора! [11]

Пальчиковая гимнастика:

Упражнение «СЕМЬЯ»*

Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - это Я. Вот и вся наша семья.	Сжать пальчики в кулак. Разгибать по одному пальцу, начиная с большого.
--	---

Упражнение «МОЯ СЕМЬЯ»**

Раз, два, три, четыре! Кто живет в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять, Всех могу пересчитать. Папа, мама, брат, сестренка, Кошка Муся, два котенка, Мой щегол, сверчок и я - Вот и вся моя семья.	Хлопки в ладоши. Сжать, разжать кулачки. Хлопки в ладоши. Сжать, разжать кулачки. Поочередно соединять кончик каждого пальца с большим. Хлопки в ладоши.
--	--

*Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.
Этот - указательный, пальчик замечательный.
Этот пальчик - вот какой, называется большой.*

*Мы ладошкой потрясём,
Каждый пальчик разомнём.*

*Раз, два, три, четыре, пять
Мы начнём опять писать.*

*Чтоб красиво написать
Надо пальчики размять
Раз, два, три, четыре, пять
За письмо получим пять!*

1. Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке будут буквы писать.
2. Идет по парте человечек, переставляет ножки.
А если ножки смотрят вверх, что получилось? Рожки!
3. Мы пришли смотреть балет, гаснет в зале верхний свет.
Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши!
4. Чтобы нам добыть огонь, трем ладонью о ладонь.
Вдруг ладошка заискрится, и бумажка загорится.
5. Наши пальчики согнем и другой рукой согнем.
Раз, два, три, четыре, пять – будем сверху нажимать.
6. Наши пальчики сцепились и тянулись, и крутились.
Каждый хочет победить и награду получить.
7. А теперь одну ладошку развернем наоборот
И похлопаем немножко – пусть другая отдохнет.
8. Руки вытянем вперед, а потом свои ладошки
Развернем наоборот и похлопаем немножко.

9. Вот идет по полю гусь. Он не страшный, ты не трусь.
Он тебя совсем не тронет, только клюв к земле наклонит.
10. В парке есть глубокий пруд, караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать, нужно хвостиком махать.
11. «Я сильней наверняка!» - молвит правая рука.
«Почему же? Вот и нет!» - спорит левая в ответ.
12. Пара ножниц есть у нас, пригодятся нам не раз.
Кто из нас такой отважный, что разрежет лист бумажный?
13. Вася, Петя, Миша, Боря сели рядом на заборе.
Малыши сидят, мечтают, вместе ножками качают.

Солнечные зайчики.

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

Ручки.

Где ладошки - тут? Тут.

Дети показывают открытые ладошки.

На ладошках - пруд? Пруд.

Хлопают в ладоши. Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.

Палец большой - гусь молодой.

Указательный палец - поймал.

Средний палец - пощипал.

Этот пальчик - печь топил.

Этот пальчик - суп варил.

Полетел гусь прямо в рот. Вот.

Двигательно-речевые физкультминутки

Одни из самых популярных и полезных физкультминуток — это двигательно-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей.

Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

Упражнения для развития координации речи с движением:

Упражнение «МОЙ БРАТ»*

Есть у меня братишка, Смешной такой мальчишка! Мне во всем он подражает И ни в чем не уступает. Если мы играем в мячик, Я скачу, он тоже ... (скачет), Я сижу, и брат ... (сидит), Я бегу, и он ... (бежит), Мяч беру, и он ... (берет), Мяч кладу, и он ... (кладет), Куст стригу, и он ... (стрижет)!	Ходьба на месте. Импровизация движений, соответствующих смыслу стихотворения.
---	--

Упражнение «СЕМЕЙНАЯ ЗАРЯДКА»**

Осенью, весной, Летом и зимой Мы во двор выходим Дружною семьёй. Встанем в круг и по порядку Каждый делает зарядку. Мама руки поднимает. Папа бодро приседает.	Ходьба на месте. Стать в круг. Руки верх и вниз. Приседания. Руки на поясе, дети делают повороты всем корпусом. Бег на месте. Наклоны головой в стороны.
---	---

Повороты вправо-влево	
-----------------------	--

Делает мой братик Сева.

Я сама бегу трусцой

И качаю головой.

Топай, мишка, хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперед и вниз.

Улыбайся и садись.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так, головой своей крутили:

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили И из речки воду пили.

Вот так, вот так, и из речки воду пили.

А потом они плясали,

Выше ноги поднимали.

Вот так, вот так, выше ноги поднимали.

Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!

Ножками топчут, топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Мелкие прыжки — раз, два, три.

Мелкие шажки — раз, два, три.

Вот и вся зарядка — раз, два, три.

Мягкая посадка — раз, два, три.

Посмотрел он вправо, влево.

Приседанья сделал смело.

Пощипал немного пух

И с разбегу в воду плюх!

Лошадка по полю бежала, бежала.

Лошадка устала, лошадка упала.

Но вот отдохнула лошадка и встала.

И снова по полю она побежала.

Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!

Сели, травушку покушали, тишину послушали.

Выше, выше, высоко, прыгай на носках легко.

Лебеди летят, крыльями шумят.

Прогнулись над водой, качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться.

Очень бесшумно на воду садятся.

* * *

Руки подняли и покачали — это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули — ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем — это к нам птицы летят. Как они сядут, тоже покажем — крылья сложили назад.

Это — правая рука, это — левая рука.

Справа — шумная дубрава, слева — быстрая река. Обернулись мы, и вот стало все наоборот:

Слева — шумная дубрава, справа — быстрая река... Неужели стала правой моя левая рука?

* * *

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову подыдем выше.

И легко-легко подышим.

Раз, два — выше голова!

Три, четыре — руки шире!

Пять, шесть — тихо сесть.

Семь, восемь — лень отбросим.

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире.

«Буратино потянулся,

Раз - нагнулся, два - нагнулся,

Руки в стороны развел,

Видно ключик не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать»

«Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо,

Деревцо все выше, выше,

А ребята - тише, тише»

«Раз, два - выше голова

Три, четыре - руки шире

Пять, шесть - всем присесть

Семь, восемь - встать попросим

Девять, десять - тихо сесть

«Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась!

Раз - росой она умылась, два - изящно покрутилась,

Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела!»

Упражнения для профилактики нарушений осанки

Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность фигуры, но и здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

Для профилактики нарушений осанки можно использовать комплекс упражнений в речитативах:

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Три, четыре, раз, два.

Я хожу с осанкой гордой, Прямо голову держу, Никуда я не спешу.

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два.

Я могу и поклониться,

И присесть, и наклониться,

Повернусь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре,

Три, четыре, раз, два!

«Начинается разминка»

Начинается разминка. Встали, выровняли спинки. Вправо-влево наклонились И еще раз повторили. Приседаем мы по счету, Раз, два, три, четыре, пять. Это нужная работа — Мышцы ног тренировать.

А теперь рывки руками Выполняем вместе с вами. Раз — рывок и два рывок. Продолжаем наш урок.

«Поднимаем руки выше»

Поднимаем руки выше,

Опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу,

Пола ты потом коснись.

Выполняем три наклона,

Наклоняемся до пола,

А потом прогнемся сразу

Глубоко назад три раза.

Выполним рывки руками

— Раз, два, три, четыре, пять. А

теперь мы приседаем,

Чтоб сильнее и крепче стать.

Вверх потянемся потом.

Шире руки разведем.

(Наклон вперед и выпрямиться.) (Повороты туловища.) (Наклон вперед, выпрямиться.) (Ходьба на месте, руки за спину.) (Повороты туловища.)

(Ходьба на месте, руки за спину) (Поклон, выпрямиться.) (Присед, наклон вперед.) (Повороты туловища.) (Наклон вперед, выпрямиться.) (Повороты туловища.)

(Наклоны в стороны.) (Приседания.)

(Рывки руками перед грудью.)

(Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.) (Наклоны вперед.)

(Наклоны назад.) (Рывки руками.) (Приседания.)

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнём мы на привале...

Вправо, влево повернись!

Наклонись и поклонись!

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

Отдохнули все немножко

И отправились в дорожку.

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали

(Выпрямиться)

(Ходьба на месте.)

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки мы присели

(Присесть.)

И тихонько разом сели.

(Выпрямиться и сесть.)

У меня спина прямая

У меня спина прямая,

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь:

(Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.

(Повороты туловища.)

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз. два.

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой.

(Повороты туловища.)

Прямо голову держу,

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Раз. два. три. четыре,

(Повороты туловища.)

Три. четыре, раз, два.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я могу и поклониться.

(Поклон и выпрямиться.)

И присесть, и наклониться,

(Присед, наклон вперед.)

Повернись туда - сюда!

(Повороты туловища направо -налево.) Ох, прямешенька спина!

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Раз, два, три, четыре

(Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.

Наклоняемся с хлопком.

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

(Поворот головы вправо и влево.)

И пройдемся мы немного.

{Ходьба на месте.}

И вернемся вновь к уроку.

(Дети садятся за парты.)

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражнение для спины.

(Вращение корпусом вправо и влево.)

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

(Дети имитируют движения крыльев.)

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

(Приседания.)

Рядом с партой идем,

(Ходьба на месте.)

И садимся мы потом.

(Дети садятся за парты.)

Гимнастика для глаз

1. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

2. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

3. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4. Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

{Поморгать глазами.}

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

{Посмотреть вверх.}

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём,

{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.}

Вправо, влево повернём, а потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

{Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.}

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

1. «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.
2. «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).

3. «Буратино». Буратино рисует своим длинным любопытным носом (сопровождается движением глаз).

4. «Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали(поморгать глазами).

Посмотрите все в окно, (вправо-влево)

Ах, как солнце высоко(посмотреть вверх),

Мы глаза сейчас закроем(закрывать глаза ладошками),

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём, Вправо, влево повернём,а
потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз

1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. 8 — 12 раз (голова неподвижна) .
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 8 — 10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении. 4 — 6 раз.
4. Частые моргания в течение 15— 30 с.

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза производится по методу, называемому «метка на стекле» (Э. С. Аветисов).

Упражнения «метка на стекле»

Занимающийся в очках становится на расстоянии 30 — 35 см от оконного стекла, на котором на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3— 5 мм. Вдали от линии зрения, проходящей через эту метку, намечается какой-либо предмет для фиксации. Надо поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение выполнять 2 раза в день в течение 25 — 30 дней. Если за это время не наступит стойкой нормализации аккомодационной способности, то упражнение выполнять систематически с перерывом 10 — 15 дней.

Первые два дня продолжительность занятия 3 мин, последующие два дня— 5 мин, а в остальные дни — 7 мин.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом присядку,

А потом присядку,

А потом присядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

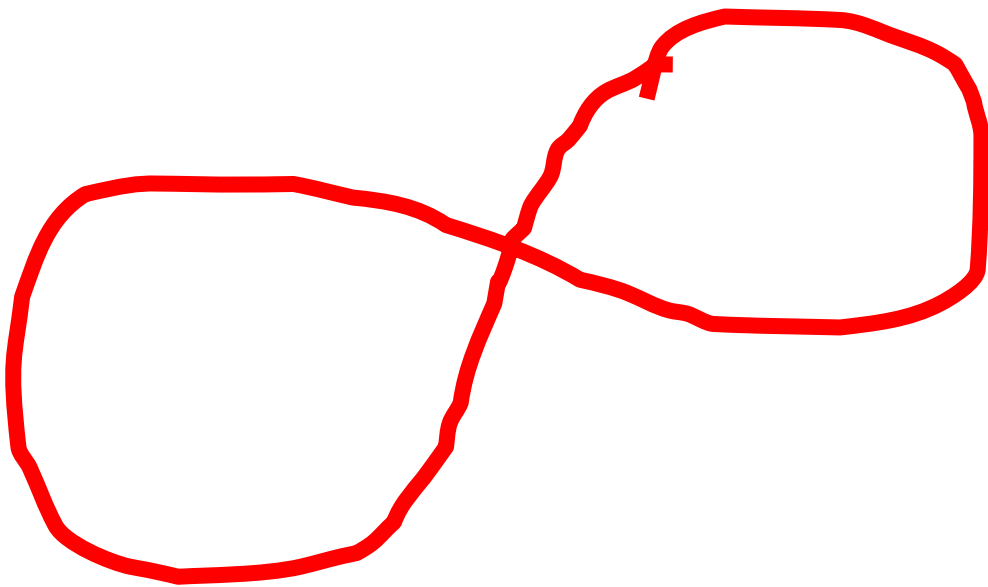
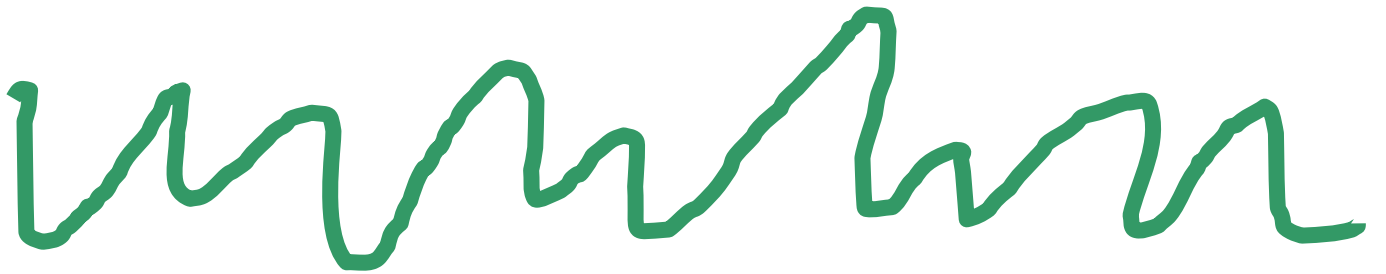
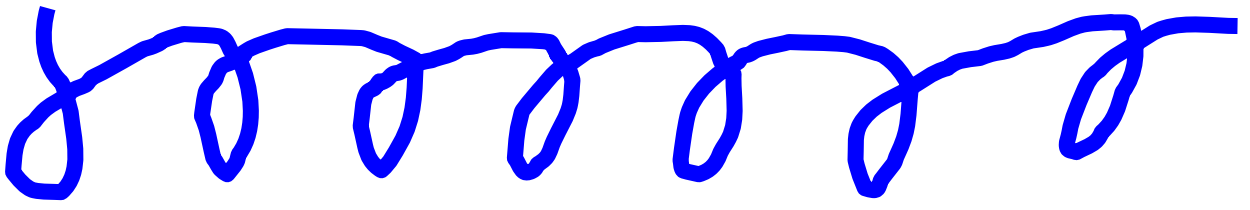
Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!

Какие же ориентиры я использую на уроках?

1. Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1см. (Рис. 1)



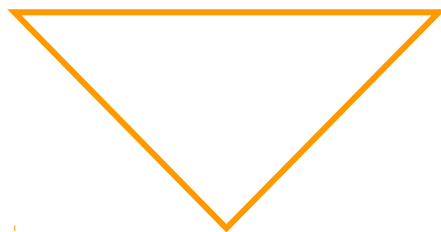
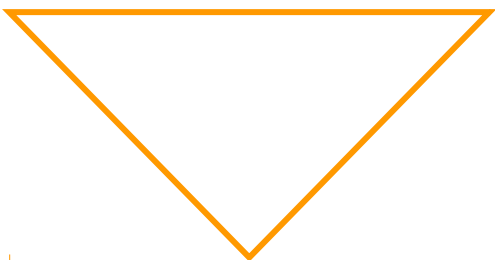
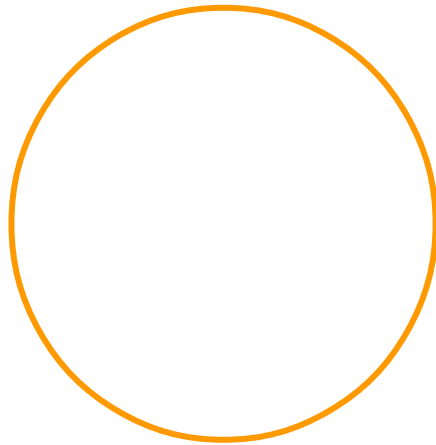
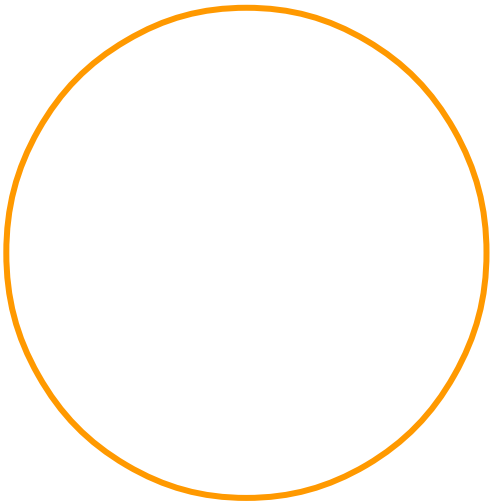
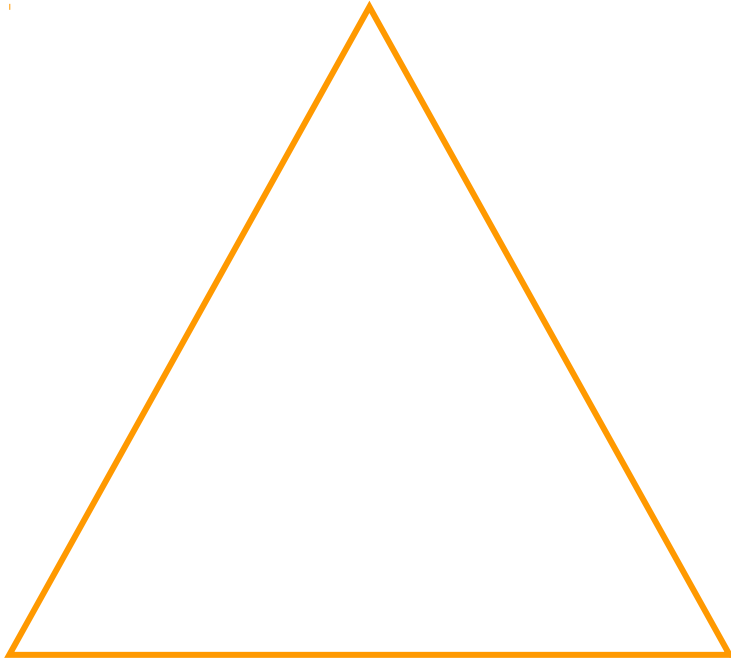


Рис. 1

2.Офталмотренажёр. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость школьников). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветные вспышки.

3. **«Весёлые человечки».** На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

4. **Специальный тренаж,** расположенный на потолке класса.(см: журнал «Начальная школа», 1990.-№6.-с. 91).

5.**Бумажные офтальмотренажёры.** Например, на доске расставлены:

1) **Пирамидки** (рис.2). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

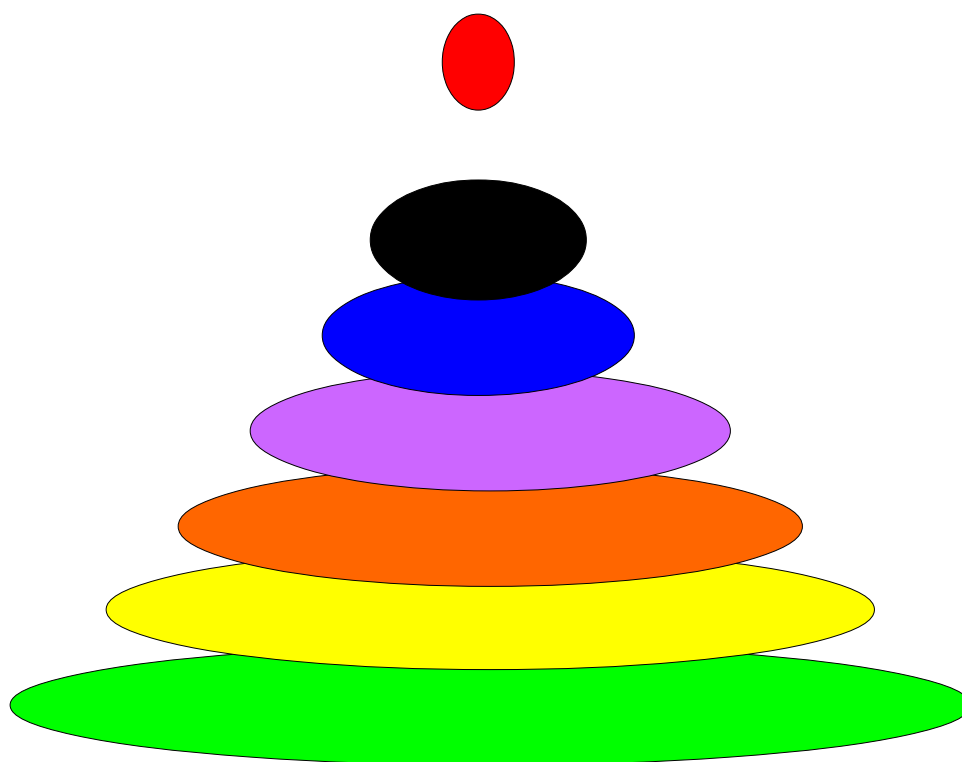


Рис. 2

2) **Тарелки** с разноцветными кружками (рис.3). Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

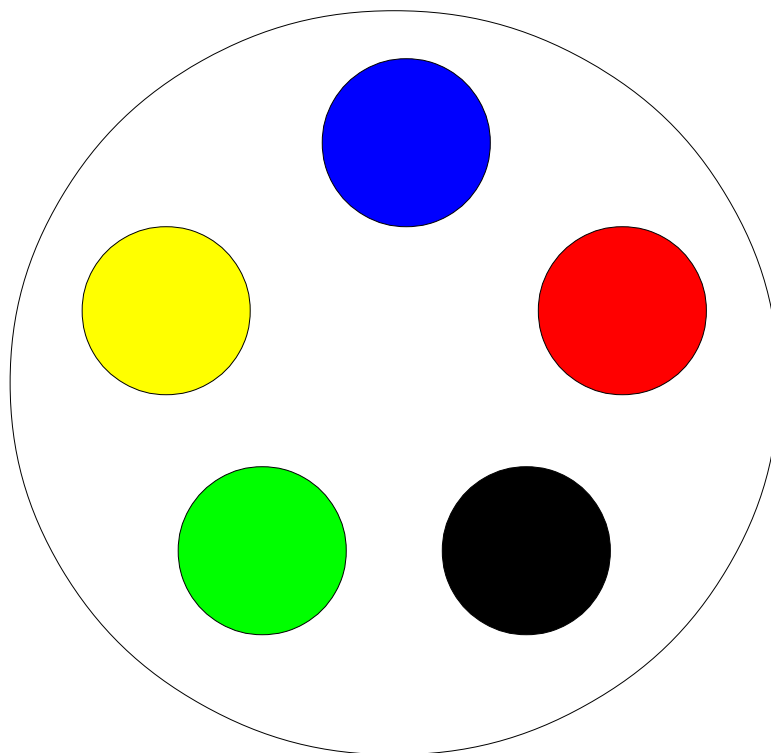


Рис.3

3) **Коврик** (рис.4). Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников? И т.д.

4) **Подушки** (задания те же, что и с « тарелками »).

5) **Витражи** в домике (задания аналогичные, что и с « ковриком »).

6) Цветовые карточки, цветное табло на магнитном моделинге (рис.5).

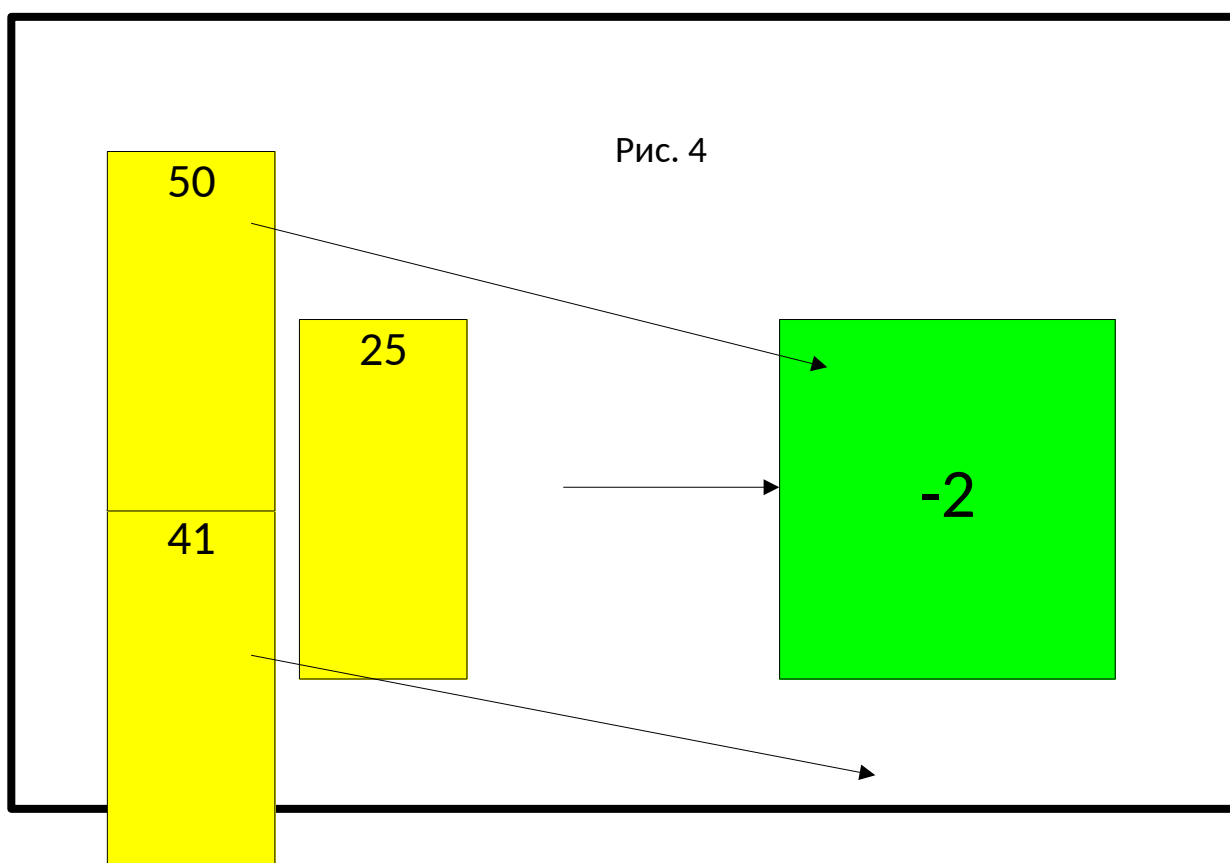


Рис. 5

С помощью таких приёмов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой – ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

Изучив данные о физиологической возможности каждого ребёнка и составив диаграмму заболеваемости класса, провожу дифференцированные физкультминутки. Каждый ребёнок по имеющейся у него памятке в течении 1,5 – 2 минут выполняет на уроке комплекс упражнений:

1. Упражнения для детей с избыточным весом.

1) ходьба с высоким подниманием коленей;

2) и.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочерёдно правую и левую ногу), прогнуться, вдох. Вернуться в и.п., выдох;

3) и.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное;

4) прыжки с хлопками над головой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

1) и.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед(4-5раз).

2) и.п. – стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п.(4-5 раз);

3) и.п. – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях (4-5 раз);

4) и.п. – стоя, поднять левую (правую) ногу – поворот стопы кнаружи, поворот стопы внутрь (3-5раз).

3. Упражнения для улучшения осанки.

1) и.п.- о.с. Принять правильное положение, зафиксировать его;

2) ходьба с правильной осанкой;

3) ходьба с высоко поднятыми руками;

4) ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 сек.)

5) лёгкий бег на носках.

4. Упражнения психологической саморегуляции (аутотренинг).

1) «Сотвори в себе солнце»;

2) «Волшебный цветок добра»;

3) «Путешествие на облаке»;

4) «У моря»;

5) «Золотая рыбка»;

- 6) «Янтарный замок»;
- 7) «Танец рыбки»;
- 8) «На лугу»;
- 9) «Водопад»;
- 10) «Сила улыбки» и т.д.

5. Некоторые приёмы самомассажа, точечный массаж.

Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжение в любое время.

лицо

Закройте глаза и поглаживайте лицо ладонью. Ведите её от центра лба к вискам – 3 раза, от носа по скулам – 3 раза и ото рта по линии челюсти тоже 3 раза.

голова

Переберите волосы руками, мягко потянув все корни. Прodelайте это по всей голове в умеренном темпе.

руки

Выполняйте плоское поглаживание руки от запястья к плечу, затем вокруг плечевого сустава и , более легко, вниз до исходного положения. Повторите 3 раза.

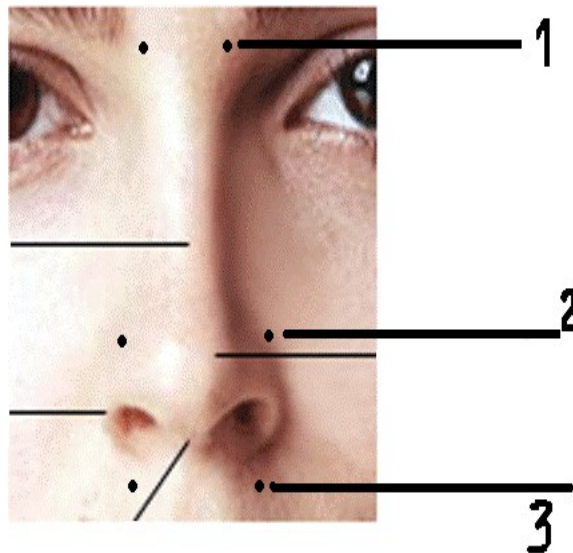
ноги

Сложите руки в кулаки и постукивайте по верхней и внешней поверхности бедра. Ударять кулаком по бедру надо слегка. Массировать в течение 20-30 секунд.

Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Массирование производится надавливанием на определённые точки. При простудных заболеваниях и для повышения иммунитета необходимо массировать определённые точки на лице (№1, №2, №3), при головных болях рекомендуется массировать височную область .



6. Упражнения для мышц рук.

1) «Моя семья»

Этот пальчик- дедушка,

Этот пальчик- бабушка,

Этот пальчик- папочка,

Этот пальчик- мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

2) «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

3) «Мы наши пальчики сплели

И вытянули ручки.

Ну а теперь мы от Земли

Отталкиваем тучки.»

(Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперёд, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.)

4) «Руки мы на стол положим,

Повернём ладонью вверх.

Безымянный палец тоже

Хочется быть не хуже всех.

(Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.)

7. Упражнения для глаз.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

- Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
- Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
- Представь вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нём определённую точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

- Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5-6 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

8. Физминутки по методике сенсорно-координаторских тренажей. (В 4-х верхних углах класса фиксируются сюжетные изображения. Под каждой картинкой помещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Все учащиеся поднимаются в положение свободного стояния и под команду учителя «1-2-3-4» начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1, 1-3, 4-2 и т.д. При этом ученики совершают синхронно движения глазами, головой и туловищем. Но дети должны не просто

«пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Продолжительность тренажа – 1,5 минуты. Такая работа предупреждает утомляемость, способствует развитию зрительно- моторной реакции, скорости ориентации в пространстве.

9. Использование на уроках сенсорного круга.

В качестве сенсорного круга может использоваться любой круглый предмет, например обруч или круглая вешалка для мелких вещей с прищепками. Этот круг прикрепляется кронштейном к стене около классной доски на высоте 2,3м. По его окружности привязываются разноцветные ленты. Их длина различна и зависит от роста учащихся. На концах ленточек прикреплены прищепки с колечками. В них – задания в виде капелек, снежинок и т.д. Учитель приглашает

учащегося к доске для выполнения задания. Школьник тянется, открывает прищепку и берёт задание.

Сенсорный круг способствует правильной осанки и стимулирует развитие спинных мышц.

10. «Цветок здоровья»

Цветок здоровья сделан из цветного картона. В нём 7 лепестков: жёлтый, фиолетовый, синий, красный, коричневый, зелёный, розовый. Середина цветка – оранжевая. На стебле листик светло-зелёного цвета. На каждом лепестке и в середине цветка написана одна из тем занятий, которые проводятся в течении года: «Живу в семье», «Думаю», «Пою и говорю», «Дышу», «Двигаюсь», «Закаляюсь», «Пью и ем», «Лечусь».

С помощью подобных офтальмотренажёров (цветы, пирамидки, тарелки) развиваются зрительно-моторная реакция, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция, чувство локализации в пространстве.

На уроках необходимо использовать элементы светотерапии: доска зелёного цвета, записи жёлтым цветом по волнистым линиям. Это способствует лучшему усвоению и запоминанию материала, понижению утомляемости.

Учитель начальных классов может и должен на каждом уроке уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Включение в урок специальных методических приёмов и средств в значительной степени обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат.

Предлагаю рассмотреть один из методических приёмов: вставки о здоровье на уроках.

Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.

3. Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы. Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.
5. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005.
6. «Энциклопедический словарь русской цивилизации», М., 2000.
 7. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
9. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с.
10. Менчинская Е.А. Основы Здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
11. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
12. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147

УРОК МАТЕМАТИКИ В 3 КЛАССЕ

ТЕМА: «ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЯ ТАБЛИЦЫ УМНОЖЕНИЯ.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ»

Цели:

Закреплять знания и умения при решении составных задач, нахождение суммы двух произведений;

Совершенствовать вычислительные навыки, знание таблицы умножения;

Развивать умение рассуждать, анализировать, умение сравнивать, решать уравнения; делать выводы, принимать правильные решения, отстаивать свою точку зрения;

Воспитывать в детях стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Плакат-схема «Дерево решений», этапы урока, таблички для выбора решений, карточки для проверки таблицы умножения, сигнальные карточки(красный – синий)

на доске: Девиз : Я умею думать, я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!

схема записи на доске:

Дерево решений	21 декабря Классная работа Девиз: Я умею думать, я умею рассуждать, Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!	Материал для устного счёта Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (древнее китайское изречение)
Этапы урока в файлах (с обратной стороны		

заложены карточки с выбором решения)		
---	--	--

Ход урока:

I. Организационный момент.

Откройте тетради, пропишите образцы цифр и запишите число (21 декабря).

II. Сообщение темы урока.

Сегодня на уроке мы будем закреплять знание таблицы умножения, умение решать уравнения, закреплять умение решать новые задачи.

А ещё мы с вами поговорим о здоровом образе жизни.

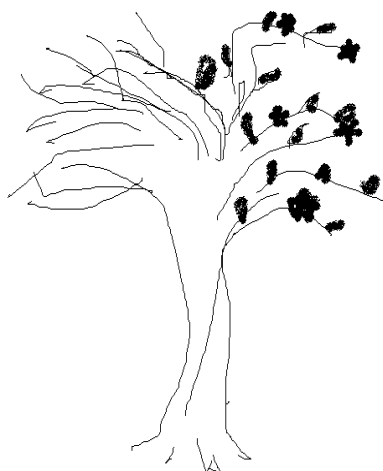
На доске вы видите девиз нашего урока, прочитаем его вместе:

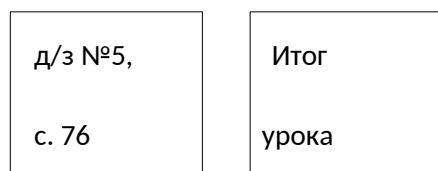
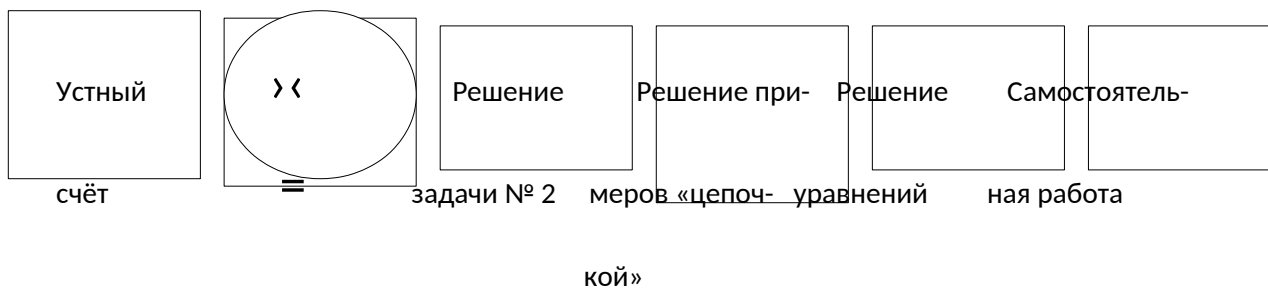
Я умею думать, я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!

Вот перед вами «Дерево решений» (наших с вами решений).

Здоровый образ жизни это ...





Это волшебное дерево. На нём могут созреть любые плоды, а может, не вырасти ничего. Всё зависит от нас и от того, как мы будем работать.

Итак, мы сегодня будем выполнять математические задания, и делать выбор в пользу нашего здоровья.

III. Устный счёт(показываю на первый этап урока)

1. Таблица умножения (2мин)

Повторим таблицу умножения. Возьмите карточки, которые лежат у вас на партах, свой вариант. Записываем в тетради только ответы.

В-2			
2 · 5	5 : 1	7 · 7	6 : 1
5 · 9	20 : 4	5 · 3	16 : 8
4 · 8	18 : 6	8 · 3	35 : 5
В - 4			
6 · 6	42 : 6	9 · 9	72 : 8
8 · 7	36 : 9	8 · 7	63 : 9
7 · 9	28 : 7	6 · 9	60 : 10

2. Игра « Верно – неверно» (сигнальные карточки: красный – зелёный)

- В прямоугольнике все углы прямые?(з.)
- В любом прямоугольнике все стороны равны?(к)
- У квадрата все углы прямые?(з)
- Число 40 не делится на 8? (к)
- 100 – самое маленькое трёхзначное число? (з)
- При умножении на 1 любого числа, получится 1? (к)
- При умножении 0 на любое число получится 0? (з)
- При умножении любого числа на 1 получается то же самое число? (з)
- При делении числа на само себя получается 1 (з)

3. Найдите «лишнее» число:

-Найдите в каждом столбике «лишнее» число.

6	23
18	28
24	16
22	29
30	24

(в 1-м – 6 (оно однозначное); 30 (круглое); 22 (не делится на 6); во 2-м – 16 (1 десяток); 23 (единицы нечётное число))

4. Решение задач в стихах:

а.У речки гуляли 4 утёнка
И 24 весёлых гусёнка

Во сколько раз больше было гусят?

Во сколько раз меньше было утят? (в 6 раз)

- Как узнали во сколько больше гусят, чем утят? Какое правило знаем?

(чтобы узнать во сколько одно число больше другого нужно большее разделить на меньшее)

в. Сорока прожить может 27 лет

В три раза короче у ласточки век

Ворона на 40 лет больше живёт...

Кто быстро считает, тот скажет ответ

Сколько старейшей вороне той лет? ($27: 3=9$ (лет) – ласточке,

$$27 + 40 = 67(\text{л.}) - \text{вороне}$$

-Сколько сорока может прожить? (27) Что сказано о ласточке? (9)

- А о вороне? (67)

Устный счёт мы закончили. Посмотрим, какое нам ещё нужно принять решение?

За этапом урока – две таблички с решениями:



Соблюдай

чистоту!



Чистота - не

главное!

- Каков ваш выбор?

Что нужно нам для нашего здоровья? (вешаем на дерево)

- Почему? (Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в одежде мало для здоровья. Надо ещё беречь чистоту в душе, не марать её злыми мыслями и делами. В русской народной пословице говорится: « Железо ржа съедает, а завистливый от зависти погибает»)

II. Сравним выражения:

на доске:

$$1 \bullet 17 * 17 \bullet 1$$

$$68 \bullet 1 * 68 \bullet 0$$

$$33 \bullet 0 * 0 \bullet 33$$

$$0 \bullet (32 - 8) * (32 - 8) \bullet 0$$

$$35 : 35 * 35 \bullet 1$$

$$0 : 9 * 0 \bullet 9$$

- Первый вариант записывает первый столбик, второй вариант второй столбик. (два ученика к доске)

Какое правило, мы вспомнили, когда умножали на 1?

Какое правило, мы вспомнили, когда умножали на 0?

- Итак, этот этап урока мы выполнили, посмотрим, какое ещё нам нужно принять решение? (переворачиваю)



- Почему мы выбрали здоровое питание?

- Какое питание можно считать здоровым?(разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки)

- В народе говорят: «Что пожуёшь, то и поживёшь». Как вы понимаете эти слова?

III. Решение задачи.

- переходим к решению задачи. Откройте учебники на странице 76. Прочитайте задачу №2.

- Кто расскажет задачу? Что привезли в детский сад?
- Сколько килограммов конфет привезли в детский сад? (4 кор. по 9 кг)
- Сколько килограммов печенья привезли в детсад? (3 кор. по 8 кг)
- Какой вопрос в задаче? (ученик у доски)

К. - ? 4 кор. по 9 кг



П. - ? 3 кор. по 8 кг

1) $9 \cdot 4 = 36$ (кг) – конфет

2) $8 \cdot 3 = 24$ (кг) – печенья

3) $36 + 24 = 60$ (кг) – всего

Ответ: 60 кг

- Как можно было решить задачу по-другому? (выражением)
- Какое нам нужно принять решение?



- Выбираем, что нужно для нашего здоровья. Почему выбираем «Движение – это жизнь»
- Почему нужно больше двигаться? Малоподвижный образ жизни вредит здоровью

- Что значит много двигаться? (делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться.)

Ф/М - Пришло время физминутки.

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкультпривет! (машем руками)

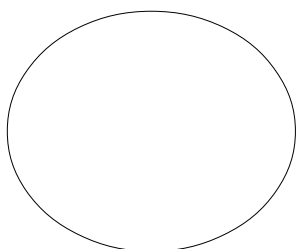
IV. Решение примеров с комментированием.(№6 (2, 3 столбик), стр. 75)

-примеры вида: $60 - (16 - 9) \cdot 4$

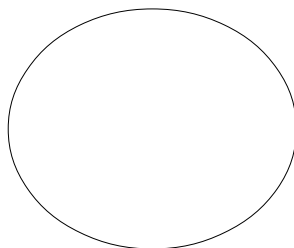
$56 : (13-5) + 9$ и т. д.

- Переходим к выбору в пользу здоровья.

- Что выберем из предложенных высказываний?



Нет вредным
привычкам



Человеку
можно всё!

- Какие привычки называют вредными?(курение, употребление спиртного и наркотиков)

- Почему они вредные?

- Почему же тогда многие заводят эти привычки?

(простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей)

Пословица: Курить – здоровью вредить!

- Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы ответили.

Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

(например: но я сегодня не хочу, но у меня болит голова, я уже пробовал, мне не понравилось)

V. Решение уравнений.

- Переходим к решению уравнений(у доски)

- Найдите № 7 с. 77

- Что найти в уравнении? Как найти?

$$75 + x = 90 \quad 80 - k = 42 \quad 6 \bullet n = 54$$

$$x = 15 \quad k = 38 \quad n = 6$$

- Приступаем к выбору.



- Что выбираем?

- Почему?(Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не надорваться. Праздники тоже помогают чередовать труд и отдых)

Пословица: Делу время, а потехе час.

VI. Самостоятельная работа (придумайте задачу по краткой записи)

на доске $a = 8$ м

$b = ?$ в 2 раза меньше

$P = ?$

$S = ?$

- Что нужно найти в задаче?

Как найти периметр?(сумма длин сторон) Как найти площадь?($a \cdot b$)

1) $8 : 2 = 4$ (м) – b

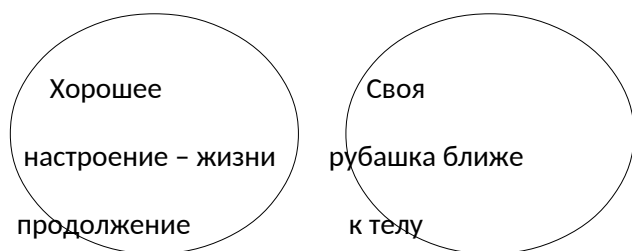
2) $8 \cdot 2 + 4 \cdot 2 = 24$ (м) – P

3) $8 \cdot 4 = 32$ (м²) – S

Ответ : 24 м, 36 м²

Проверка (за доской ученик решает)

- Какой выбор сделаем?



- Почему выбрали хорошее настроение? (жизнерадостный человек быстрее справляется с трудностями)
- Какие причины могут влиять на настроение? (кто-то сказал обидные слова, стыдно, плохое самочувствие)
- Можно ли исправить настроение?(хорошими мыслями, уверенностью в себе, улыбка – залог хорошего настроения)

VII. Д/З №5. с. 76

- Посмотрите на задание, что непонятно?

VIII. Итог урока.

- Какие математические задания выполняли?
- Закончите предложение:

Здоровый образ жизни это - ... (на доске, над деревом решений записано)

- Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.

на доске Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение)

IX. Рефлексия.

- Если вам урок понравился, то можно подойти и на память взять памятки о здоровом образе жизни.