

Государственное образовательное учреждение
дополнительного педагогического профессионального образования
Центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический Центр»
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИОРИТЕТЫ

ОПЫТ

ИННОВАЦИИ

СОТРУДНИЧЕСТВО

КАЧЕСТВО

Санкт-Петербург
2014

ПОИСК: приоритеты, опыт, инновации, сотрудничество, качество. Выпуск №1, 2014 -
СПб: ГБОУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический Центр» Кировского района СПб,
2014. – 131 с.

ПИ № ТУ 78 – 01073

Тематический выпуск альманаха «Поиск» посвящен реализации здоровьесозидающей деятельности в образовательных учреждениях Кировского района Санкт-Петербурга. В выпуск включены разработки педагогов - участников районных конкурсов «Здоровьесозидающая деятельность педагога» и «Семья и детский сад – территория здоровья».

Данный выпуск альманаха адресован руководителям и специалистам Служб здоровья образовательных учреждений, педагогам образовательных учреждений.

Материалы издаются в авторской редакции.

ПИ № ТУ 78 – 01073

Зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 78-01073 от 28.02.2012.

© Коллектив авторов, 2014

© ГБОУ ДППО ЦПКС «ИМЦ» Кировского района СПб, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Кот Т.В.

Сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса: некоторые направления профессионального взаимодействия 5

Создаем здоровую и безопасную образовательную среду ШКОЛЫ

Коротышева Ю.Н.

Программа «Здоровье как ценность» 7

Иванова И.Н.

Методическая разработка урока по литературному чтению В.В.Бианки «Первая охота», УМК «Школа России», 1 класс 12

Антропова Э.В.

Проект «Внеклассное мероприятие «Математические тропинки»» 16

Романова М.И.

Урок – конференция «Курение. Цена удовольствия» 23

Воронкова Н.В.

Урок в 6 классе по теме «Отдел Моховидные ... или растущие на мокром месте» 27

Формируем культуру здоровья школьника

Максимович Е.Н., Клепикова М.Ю.

Педагогический проект «Мастерская здоровья» 31

Никифорова Л.Б., Савельева И.В.

Методическая разработка интегрированного урока по учебному предмету «Окружающий мир» в 1 классе и внеклассного мероприятия ГПД с использованием здоровьесберегающих технологий (УМК «Школа России») «Зачем мы спим ночью? Как правильно отдыхать?» 40

Вечерская Л.Л.

Классный час в 6 классе «Бесценный дар – зрение» 45

Москвина Ю.Е., Окунева Ж.Н.

Сценарий спортивно – конкурсной программы «Формула здоровья», 5-6 класс 49

Мажурина О.В.

Методическая разработка урока «Гигиена питания – залог здоровья» 54

Коротышева Ю.Н.

Интерактивная игра «Борцы с микробами» 60

Комякова С.С.

Игра по станциям «Здоровье в русских пословицах и поговорках» 65

Формируем культуру здоровья педагога

Семикова М.В.

Сценарий занятия с педагогами (мастер-класс) 69

Семья и детский сад – территория здоровья

Байгулова Н.Г., Квиткина В.Т., Сакулина Н.А.

Мастер – класс для педагогов «Будем здоровы!» 75

Зорина О.А., Власова Е.В.

Использование профилактических упражнений, направленных на предупреждение нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, дыхания в разных формах 84

двигательной активности детей дошкольного возраста	
Борисенко Т.В., Никулина И.А.	
Сценарий спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста и их родителей «Семейные старты»	93
Торопчина Н.Л., Гурлянд С.М., Новикова К.В.	
Педагогический проект «Азбука здоровья» (здоровьесберегающие технологии в детском саду)	98
Гурлянд С.М.	
Сценарий спортивно-развлекательного праздника здоровья	103
Пархомюк С.Г., Свирина Е.В.	
Детско-родительский информационный проект «Чай пить — здоровым быть»	106
Фадеева О.В., Стрелова М.В., Потихонова И.О.	
Семинар-практикум для педагогов «Сохранение и укрепление здоровья педагогов для успешной профессиональной деятельности»	114
Куракова Л.Д.	
Педагогический проект «Первая зимняя Олимпиада в России»	121
Максимова Н.В., Осипова С.А.	
Педагогический проект на тему «Здоровая семья – здоровый ребёнок»	126

Сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса: некоторые направления профессионального взаимодействия

Кот Татьяна Викторовна,
методист ГБОУ ИМЦ
Кировского района Санкт-Петербурга

Исследование проблематики здоровья является одним из приоритетных направлений психологии и педагогики и составляет основу самостоятельной психологической дисциплины, получившей название психологии здоровья. В нашей стране в настоящее время смещена доминанта общественного внимания с темпов роста экономики страны на развитие здорового человека, воспитание здорового населения. Здоровье выступает как мера качества жизни людей и политики государства.

Фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Решение новых задач, поиск эффективных методов здоровьесбережения предполагает совершенствование образовательной системы с целью дополнительного внесения в нее здоровьесберегающего компонента и повышения здоровьесберегающей компетентности граждан России.

Нарушения здоровья, связанные с обучением, начинаются еще в дошкольном детстве и продолжаются в начальной школе. Это связано со следующими обстоятельствами: преобладают так называемые «сидячие» занятия: в учебном плане недостаточно предметов, связанных с движениями, со сменой формы организации урока. Отмечается неправильная организация процесса обучения: это касается и технологии формирования отдельных умений (форсированное обучение чтению и письму), и организации урока (отсутствие смены видов деятельности и пр.). В настоящее время существует мнение, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение не только не наносило ущерба, но и способствовало здоровью школьников.

Развитию и совершенствованию здоровьесозидающей деятельности образовательных учреждений Кировского района способствует организация системы эффективной здоровьесозидающей деятельности на основе разработанного ОУ программного документа, (раздела образовательной программы), позволяющего осуществить целенаправленное и планомерное включение ресурсов района в решение проблем сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

На протяжении последних двух лет в Кировском районе реализуется программа «Здоровый школьник», направленная на решение проблем сохранения и укрепления физического здоровья детей, формирования культуры здоровья субъектов образовательного процесса, проведение социально-профилактической работы и оздоровление обучающихся, ослабленных наиболее распространенными, в том числе и социально-обусловленными болезнями. В рамках реализации целей и идей Программы «Здоровый школьник» функционирует сеть образовательных учреждений района.

В 2013-2014 учебном году научно-методическое и информационное сопровождение здоровьесозидающей деятельности образовательных учреждений Кировского района осуществляется за счет реализации курсов повышения квалификации, в том числе и дистанционных; проведения системы обучающих семинаров и тренингов для руководителей и педагогов Служб здоровья образовательных учреждений, кураторов инновационной деятельности в образовательном учреждении; проведения профессиональных конкурсов в области здоровьесозидающей деятельности, а также массовых районных мероприятий (конференций).

В 2013-2014 учебном году 11 школ Кировского района приняли участие в городском мониторинге здоровьесозидающей деятельности образовательного учреждения, который дает возможность изучить здоровье и образ жизни обучающихся, профессиональную готовность педагогов к здоровьесозидающей деятельности. Педагоги 7 образовательных учреждений района приняли участие в городском конкурсе «Учитель здоровья Санкт-Петербурга». 5 образовательных учреждений района участвуют в конкурсе «Школа здоровья Санкт-Петербурга».

На протяжении последних нескольких лет в Кировском районе проходит крупный целевой проект «Планета здоровья». Целью проекта является вовлечение обучающихся в пропаганду здорового образа жизни, в части альтернативных способов безопасного поведения (творчество, спорт

и др.) и формирование у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам; развитие позитивных здоровьесберегающих жизненных позиций у детей и подростков; создание условий для самореализации и проявления творческих способностей учащихся и повышение уровня информационной культуры; формирование и развитие у детей представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни, укрепление семейных отношений.

В рамках реализации целевого проекта «Планета здоровья» в 2013-2014 учебном году ГБОУ Центром психолого-медико-социального сопровождения Кировского района проводились следующие конкурсы: конкурс альбомов «Дружное лето» для 1-4 классов; конкурсы листовок «Виртуальная реальность» для 5-11 классов и «Полезные советы» для 1-4 классов; конкурс плакатов «Здоровое дыхание» для 5-11 классов; конкурс коллажей «Бабушкин сундук» для 1-4 класс; конкурсе презентаций «Есть идея!» для 5-11 классов; конкурс презентаций «Мы разные - мы равные» для 1-4 классов; районном конкурсе коллажей «Создавая семейные традиции» для 5-11 классов; конкурс коллажей «Здоровая еда полезна всегда!» для 1-4 классов; районном конкурсе коллажей «Загадочные лабиринты истории» для 5-11 классов; конкурс плакатов «5 колец здоровья» для 1-4 классов; районном конкурсе плакатов «Олимпийская деревня» для 5-11 классов; конкурс коллажей «Мир вокруг меня» для 1-4 классов; конкурсе коллажей «Время выбирать!» для 5-11 классов; конкурс плакатов «Школа моей мечты» для 1-4 классов; конкурс презентаций «Эко? Логично!» для 5-11 классов.

В 2013-2014 учебном году в Кировском районе прошел конкурс социальной рекламы: «Будь здоров - живи здорово». Конкурс проводился в целях воспитания обучающихся образовательных учреждений района через создание социальной рекламы, утверждающей ценности здоровья, здорового образа жизни, а также содействия решению социальных проблем современного общества. На этот конкурс представили творческие работы больше тридцати школьников.

В рамках реализации Программы развития системы образования Кировского района до 2015 года и районной целевой программы «Здоровый школьник» в 2013-2014 учебном году прошел конкурс «Здоровьесозидающая деятельность педагога», в котором приняли участие более двадцати педагогов. Конкурс был направлен на повышение уровня профессиональной компетентности педагогов района в области сохранения и укрепления здоровья школьников, расширение среды профессионального общения специалистов районной системы образования в области решения проблемы здоровья участников образовательного процесса.

Данный тематический выпуск альманаха «Поиск» посвящен реализации здоровьесозидающей деятельности в образовательных учреждениях Кировского района Санкт-Петербурга. Материалы касаются концептуальных и прикладных аспектов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях различного типа и вида. В выпуск включены разработки педагогов образовательных учреждений и дошкольных образовательных учреждений района: педагогические проекты, методические разработки уроков и занятий с обучающимися с использованием здоровьесберегающих технологий. Данный выпуск может использоваться в качестве методического пособия при подготовке уроков, исследовательских работ учащихся, при проведении внеклассных мероприятий.

Создаем здоровую и безопасную образовательную среду школы

Программа «Здоровье как ценность»

Коротышева Юлия Николаевна,
учитель химии, ГБОУ СОШ №250
Кировского района Санкт-Петербурга

Оглавление

1. Концептуальные основы программы
2. Анализ социально-педагогической ситуации развития воспитания
3. Цель. Задачи программы. Основные направления Программы
4. Содержание воспитания (Основные социальные институты и субъектами воспитания обучающихся, особенности программы, здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива, организационные формы работы с учащимися, сложности при реализации Программы, циклограмма мероприятий для учащихся)
5. Этапы построения Программы
6. Предполагаемый результат
7. Методы контроля за реализацией программы
8. Библиография
9. Приложения

1. Концептуальные основы программы

Здоровье ребенка, его социально-психическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка 6-17 лет такой средой является школа.

Актуальность выбранной темы определяется изменившимися социальными условиями, повысившимся в последнее время интересом подростков к возможно более раннему получению профессии, вхождению в мир взрослых, что, несомненно, повышает риск эмоциональных и психофизиологических нарушений здоровья подростков.

Именно на то, как помочь расти здоровому, самостоятельному, активному творческому и оптимистичному человеку, не нуждающемуся в губительной искусственной «радости», и направлена наша программа по формированию здорового образа жизни.

Важно, чтобы воспитывающие ребенка взрослые поняли: от воспитания зависит, какие потребности (духовные или материальные), определяющие поведение человека, будут преобладать в его мотивационном поле.

Педагогическая целесообразность программы заключается в необходимости воспитания внутренних качеств ребенка, способных преобразовать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний.

Программа рассчитана на период с 2003 по 2013 годы.

Целевая группа: учащиеся 1-11 классов общеобразовательной школы.

Программа разработана в соответствии с этапами построения Программ (см. Приложение) на основе Устава ОУ, Правил внутреннего распорядка, документов Правительства в области образования и воспитания. Программа принята Педагогическим Советом школы, прошла апробацию, имеет определенные стабильные положительные результаты, представленные в Приложении, органично вписывается в Воспитательную систему школы.

2. Анализ социально-педагогической ситуации развития воспитания в области здоровьесберегающих технологий

В ряду приоритетных ценностей человека здоровью безоговорочно придается первостепенное значение. Поэтому уже с самого раннего возраста детей нужно тренировать, настраивать на здоровый образ жизни. Постепенно процесс воспитания здоровой психики должен перейти в ее самовоспитание.

Большинство исследователей определяют здоровый образ жизни как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.

Данные, приводимые Всемирной организацией здоровья, свидетельствуют о том, что: не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни;

- 20% приходится на наследственность;
- 20% - на влияние внешней среды;
- 10% - на факторы, зависящие от здравоохранения.

Таким образом, доминирующая роль образа жизни в обеспечении здоровья человека более чем очевидна.

Анализ школьных факторов риска перед принятием Программы

1. Стрессовая педагогическая тактика
2. Интенсификация учебного процесса
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
4. Преждевременное начало дошкольного систематического обучения
5. Несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса
6. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья
7. Массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
8. Частичное разрушение служб школьного врачебного контроля.
9. Провалы в системе физического воспитания
10. Отсутствия системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, правильного использования средств физического воспитания и спорта

3. Цель. Задачи программы

Цели программы:

Создание в ОУ здоровьесберегающей среды, способствующей изменению психофизического отношения к понятию здоровье, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию здоровой стрессоустойчивой личности, способной развиваться на благо России.

Задачи программы:

1. Формирование у участников образовательного процесса понимания и потребности в здоровом образе жизни, сознательного отношения к сохранению и развитию своего здоровья;
2. Формирование привлекательности и значимости здоровья, навыков здорового образа жизни; адекватного выражения чувств, снижение уровня деструктивной агрессии;
3. Развитие навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости;
4. Развитие умения применять навыки межличностного взаимодействия в условиях проблемных жизненных ситуаций;
5. Формирование знаний о рациональном использовании свободного времени, развивающего личностные ресурсы;
6. Формирование личных механизмов принятия решений, личностных качеств - самоуважения, самосознания, уверенности в себе;

Программа включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Основные направления Программы

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения школьников;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого-педагогической помощи;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании,

наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры);

- широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.
- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

4. Содержание воспитания

Содержание программы реализуется основными социальными институтами и субъектами воспитания обучающихся:

- Государственным образовательным учреждением средней общеобразовательной школой № 250 Кировского района города Санкт-Петербурга
- семьями обучающихся
- ППМС центром Кировского района
- социальным окружением в микрорайоне Ульянка
- учреждениями дополнительного образования (ДДЮТ, ЦДСТТ), на базе которых осуществляется включение обучающихся в конкурсное движение по здоровьесберегающему направлению
- средствами массовой информации
- государственными органами, осуществляющими методическое сопровождение и контроль за воспитанием здорового образа жизни обучающихся (АППО, РОО, НМЦ).

Особенностью программы является ступенчатость ее содержания на каждом этапе развития и построения. Она тесно связана с возрастными и психологическими особенностями учащихся. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива подчинена определенной иерархии в рамках каждой из форм управления Программой. В программе можно выделить три схематических блока – три направления, нацеленные на воспитание здорового образа жизни учащихся разных возрастных групп:

- Младших школьников (1-5 класс)
- Школьников среднего звена (6-8 класс),
- Старших школьников (9-11 класс).

Содержание каждого из направлений включено в циклограмму общешкольных мероприятий.

Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива в рамках Программы представлена в таблице.

Формы управления	Механизмы и технологии реализации содержания воспитания
Административный совет. Цель: обеспечить оперативное регулирование и коррекцию основных мероприятий по здоровью и здоровьесберегающему образу жизни.	Анализ уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Влияние состояния здоровья учащихся на уровень качества знаний, на уровень обученности. Дозировка учебной нагрузки (выполнение графика контрольных работ). Эффективность уроков физкультуры. Анализ итогового контроля обученности, воспитанности, уровня здоровья учащихся.
Педсовет. Цель: обеспечить стратегию и тактику в решении вопросов здорового образа жизни.	Эффективность использования здоровьесберегающих технологий.
Заседание МО классных руководителей. Цель: обеспечить технологическую реализацию в развитии профессиональных компетенций и компетентности у участников образовательного процесса.	Обсуждение программы внедрения здоровьесберегающих технологий. Составление плана работы МО с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий. Мониторинг итогового контроля.
Работа классных руководителей с родителями.	Выявление особенностей психологического климата в семье (индивидуальные беседы классных

<p>Цель: выявить уровень готовности социума (семьи) к сотрудничеству со школой по обеспечению здоровьесберегающей среды.</p>	<p>руководителей с родителями). Ознакомление родителей с Программой «Здоровье – данность и ценность». Знакомство с традициями семьи по оздоровлению. Знакомство родителей с различными оздоровительными системами. Влияние обстановки в семье на здоровье ребенка. Результаты работы по выявлению и созданию условий по обеспечению здоровьесберегающей среды. Профилактика насилия в семье. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании в беседах с родителями. Анкетирование родителей по вопросам здоровьесбережения. Привлечение родителей к акциям школы по здоровьесбережению. Проведение совместных эстафет, соревнований с родителями. Обсуждение режима дня школьника на родительских собраниях.</p>
<p>Собрания трудового коллектива. Цель: обеспечить презентации лучших традиций в распространении и стимулировании здорового образа жизни.</p>	<p>Мониторинг «Нормализация учебной нагрузки». Создание адаптивного образовательного пространства здоровьесберегающей среды для повышения качества образовательного процесса.</p>
<p>Информационное обеспечение Программы. Цель: своевременный сбор, обработка, анализ и принятие управленческих решений по оперативному регулированию и коррекции по проблемам здоровьесбережения участников образовательного процесса.</p>	<p>Разработка материалов для выявления уровня показателей состояния здоровья участников образовательного процесса. Составление рационального режима дня для учащихся. Подготовка памяток по здоровому образу жизни для учащихся. Разработка материалов по выполнению санитарно-гигиенических норм. Разработка анкет для определения самочувствия учащихся в школе. Диагностические тесты для учащихся.</p>
<p>Работа со школьниками. Цель: обеспечить взаимодействие и сотрудничество учащихся и учителей в решении проблем здоровья, пропаганда здорового образа жизни.</p>	<p>Проведение медицинского осмотра, формирование групп здоровья. Анкетирование Активные организационные формы воспитательной работы</p>

Организационные формы работы с учащимися в рамках Программы:

- 1) Учет состояния детей:
 - Определения группы здоровья.
 - Учет посещаемости занятий.
 - Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
- 2) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:
 - Динамические паузы.
 - Дни здоровья.
 - Физкультминутки для учащихся.
 - Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.
- 3) Урочная и внеклассная воспитательная работа.
 - Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ, биологии, химии.
 - Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

- Спортивные кружки и секции: лыжи, волейбол, минифутбол, гимнастика.

5. Этапы построения Программы

I этап — подготовка и организация команды по созданию и реализации Программы

II этап — анализ и обоснование педагогической ситуации развития воспитания в области здоровьесберегающих технологий

III этап - ценностно-смысловое самоопределение и целеполагание

IV этап — создание основополагающих элементов Программы

V этап — создание Программы

VI этап — реализация Программы

VII этап — рефлексия

Содержание, деятельность и результат каждого этапа построения данной Программы представлены в Презентации. (см. диск)

Сложности при реализации Программы:

- стереотипы поведенческого характера, связанные с низким приоритетом ЗОЖ
- инертность родительской общественности
- гиподинамия участников образовательного процесса
- недостаточное понимание значимости Программы
- неподготовленность учителей к реализации Программы
- отсутствие четкой системы контроля за реализацией Программы

Пути преодоления данных рисков нацелены на достижение результата выполнения Программы.

6. Предполагаемый результат

Ожидаемый результат	Индикаторы его достижения
Повышение приоритета здорового образа жизни.	Положительная динамика занятий физкультурой и спортом среди участников образовательного процесса, уменьшение случаев нарушения Правил внутреннего распорядка школы учащимися, Соблюдение Устава ОУ.
Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.	Увеличение количества урочных часов занятий физической культурой. Системность проведения внеурочных мероприятий по развитию двигательной активности детей, планирование мероприятий в системе ГПД, направленное на активный образ жизни.
Сформированность умений справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами.	Положительная динамика снижения числа негативных ситуаций на переменах и в послеурочное время, конфликтов между участниками образовательного процесса.
Умение безопасно вести себя в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка психоактивных веществ, а также в социально опасных ситуациях.	Системность и эффективность проведения мероприятий учителями-предметниками и классными руководителями по информированию, методам реагирования и поведения в чрезвычайных ситуациях.
Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.	Положительная динамика снижения заболеваемости учащихся и педагогов, динамика качества знаний и снижение числа пропусков уроков и мероприятий по физической культуре.
Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.	Системность и эффективность проведения методических мероприятий по повышению профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ.
Участие в районных областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.	Динамика достижений учащихся в коллективных и индивидуальных соревнованиях и конкурсах в области ЗОЖ.

7. Методы контроля за реализацией программы

- Проведение педсоветов, заседаний МО классных руководителей.
- Посещение и взаимопосещение уроков по ЗОЖ. Изучение и анализ опыта работы педагогов.
- Создание методической копилки В рамках реализации Программы «Здоровье как ценность».
- Мониторинг состояния здоровья учащихся и педагогов и морально-психологического климата в школе.
- Анализ статистических данных о динамике развития мотивации к обучению.
- Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.
- Контроль за реализацией воспитательного процесса, за системой проведения классных часов и мероприятий по ЗОЖ и отражением данных мероприятий в планах классных руководителей.

8. Библиография

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. - М., 1999.
2. Бурак И.И. Основы валеологии. - М., 2000.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
4. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. – М.,1987.
5. Книга о здоровье: Сборник Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. - М., 1988.
6. Пирогова Е.А. Окружающая среда и человек. - М., 1989.
7. Шаталова Г.С. Философия здоровья. - М, 1997.
8. Все о здоровом образе жизни. - Ридерз Дайджест, 1998.
9. <http://www.grandars.ru>

Методическая разработка урока по литературному чтению В.В.Бианки «Первая охота», УМК «Школа России», 1 класс

Иванова Ирина Николаевна,
учитель начальных классов,
ГБОУ СОШ №539
Кировского района Санкт-Петербурга

Целевой компонент урока

Педагогические цели:

1. Познакомить с творчеством В.Бианки.
2. Формировать интерес к чтению книг о природе.
3. Организовать работу с текстом.
4. Вырабатывать навык выразительного чтения.
5. Дать возможность учащимся оценить свою деятельность.
6. Акцентировать внимание на бережное отношение к природе, её обитателям.
7. Создать условия для развития наблюдательности и творческих способностей учащихся.

Ожидаемый результат:

1. Учащиеся знают произведения В.Бианки.
2. Учащиеся проявляют интерес к чтению других рассказов.
3. Учащиеся умеют отвечать на вопросы, выделять главное.
4. Учащиеся проявляют творчество и активность на уроке.
5. Учащиеся оценивают свою деятельность, определяют своё отношение к изученному материалу.
6. Учащиеся понимают важность бережного отношения к природе, её таинственности.
7. Учащиеся осознают ценность наблюдательности.

Используемые технологии: технология диалогового взаимодействия, здоровьесберегающая технология, ИКТ.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, исследовательский.

Организационные формы урока: индивидуальная, фронтальная.

Тип урока: изучение нового материала.

Оснащение урока: мультимедиа комплекс, выставка книг, портрет В.В.Бианки, шаблон картинки собачки, магнитная доска, цветные карандаши.

Ход урока

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность Учащихся	Приёмы здоровьесберегающей деятельности	Время (в мин)
Организационный	Настраивает на работу	Проверяют наличие необходимых вещей к уроку	Эмоциональный настрой на сотрудничество Соблюдение требований к состоянию учебного помещения	1
Основной Введение в тему.	Организует выставку книг В.Бианки. Задаёт вопросы: -Прочитайте названия книг. -Что их объединяет? -Как вы думаете, какая сегодня тема урока? Хвалит учащихся.	Рассматривают книги, представленные на выставке. Читают названия Обобщают и отвечают на вопрос. Определяют тему урока. Радуются правильному определению темы урока.	Доброжелательное отношение учителя к учащимся. Создание условий для развития личности ребёнка. Соответствие обучения возрастным особенностям учащихся. Создание хорошего психологического климата на уроке.	2
Изучение нового материала	Организует диалоговое взаимодействие -Что вы знаете о В.В Бианки? Показывает портрет писателя -Какие рассказы Бианки читали? -Что ещё хотели бы узнать? -Рассказывает о творчестве писателя. Подводит итоги: - Кто герои рассказов Бианки? Читает	Участвуют в беседе Проявляют интерес к теме урока Отвечают на вопросы, стараются Проявляют активность. Вспоминают и называют прочитанные рассказы. Внимательно слушают, осознают информацию. Увлекаются темой урока, называют героев. Слушают, понимают	Чередование видов деятельности. Создание условий для восприятия новых знаний. Диалогическое взаимодействие учителя и ученика. Чередование методов обучения. Интерес к изучаемому материалу. Личностная ориентированность урока. Радость, интерес Чередование видов деятельности. Наличие у учащихся	9

	стихотворение -Какие рассказы вы читали? Активизирует познавательный интерес	Вспоминают прочитанные рассказы. Понимают важность изучаемого материала.	мотивации.	
Физкульт-минутка	Выполняет упражнения вместе с детьми Упражнения для дыхания.	Ответственные учащиеся проводят физкультминутку. Обеспечивают активный отдых. Переключают внимание с одного вида деятельности на другой	Физкультминутка. Смена позы учителя и учащихся. Небольшой отдых для учителя. Эмоциональная разгрузка.	3
Работа с текстом учебника	Организует чтение текста о Бианки. -Что узнали об авторе? Организует чтение рассказа «Первая охота» -Как понимаете смысл названия, что значит «первая»? -Прочитайте рассказ, ответьте на вопрос -Как прошла «первая охота»? Диалоговое взаимодействие -Что узнали из рассказа? -Какие слова использует автор? Хвалит учащихся	Читают текст об авторе. Отвечают на вопрос Включаются в работу Читают, осмысливают прочитанное, отвечают на вопрос. Раскрывают значение слова. Читают самостоятельно, выделяют главное. Эмоционально рассказывают, как Томка впервые охотился. Понимают содержание рассказа. Активно участвуют в диалоге. Радуются выполненному заданию.	Смена вида деятельности. Разнообразие методов преподавания. Индивидуально-дифференцированный подход к обучению. Психологическая безопасность. Соблюдение правильной осанки. Соблюдение гигиенических правил чтения. Небольшой отдых учителя. Доступный материал. Безопасное оценивание.	12
Физкульт-минутка	Выполняет упражнения вместе с детьми, контролирует работоспособность учащихся.	Снимают напряжение с мышц туловища, шеи, глаз. Переключают внимание.	Увеличение двигательной активности. Смена позы учителя и учащихся. Небольшой отдых для учителя. Эмоциональная разгрузка. Упражнения для глаз.	4
Закрепление	Организует просмотр	Внимательно смотрят мультфильм.	Обоснованное применение технических	7

изученного	<p>фрагмента мультфильма «Первая охота» для усвоения содержания рассказа</p> <p>-Что понравилось?</p> <p>-Каким показан Томка?</p> <p>Почему?</p> <p>-Как вы думаете, когда Томка вырастет, он научится охотиться?</p> <p>Благодарит за работу.</p>	<p>Проявляют интерес.</p> <p>Анализируют, отвечают на вопросы.</p> <p>Фантазируют.</p> <p>Понимают, что если что-то делать первый раз – может и не получиться.</p>	<p>средств обучения.</p> <p>Смена видов учебной деятельности.</p> <p>Выработка правильной осанки.</p> <p>Психологическая безопасность.</p> <p>Эмоциональная разгрузка.</p> <p>Достаточная плотность урока, доступный учебный материал.</p> <p>Безопасное оценивание.</p>	
Рефлексия	<p>Организует рефлекссию.</p> <p>Задаёт вопросы:</p> <p>-Что узнали на уроке?</p> <p>-Где можно применить новые знания?</p> <p>-Что понравилось?</p> <p>-Где можно найти книги Бианки для чтения?</p> <p>Выдаёт шаблон собачки.</p> <p>-Передайте настроение вашей собачки</p>	<p>Активно подводят итог урока, отвечают, рассказывают, обобщают.</p> <p>Переключают внимание.</p> <p>Подводят итог урока.</p> <p>Высказывают своё мнение.</p> <p>Слушают ответы своих одноклассников</p> <p>Осознают, что в природе много удивительного.</p> <p>Выражают свои чувства.</p> <p>Рефлексируют.</p>	<p>Чередование позы учащихся.</p> <p>Комфортные взаимоотношения на уроке между учителем и учениками.</p> <p>Эмоциональная разгрузка.</p> <p>Творческое задание.</p> <p>Улучшается эмоциональное состояние.</p>	4
Домашнее задание	<p>Создаёт ситуацию выбора</p> <p>-Какой рассказ хотели бы прочитать?</p> <p>-Какое творческое задание можно выполнить дома?</p> <p>(Нарисовать иллюстрацию к рассказу)</p>	<p>Определяют для себя творческое задание.</p> <p>Заинтересовываются.</p>	<p>Соблюдение требований к объёму учебной нагрузки.</p> <p>Создание условий для свободного выбора.</p> <p>Спокойное завершение урока.</p>	3

Материалы к уроку

Стихотворение

Повсюду: в лесу на полянке,
В реке, на болоте, в полях –
Ты встретишь героев Бианки,
У них побываешь в гостях.
Про птиц, насекомых, лягушек
Рассказы и сказки прочтёшь
И лучше знакомых зверушек
Узнаешь, дружок, и поймёшь.
Ох, так написать о природе
Непросто, ведь нужно уметь
На вещи, знакомые вроде,
Всегда удивлённо смотреть.

Виталий Валентинович Бианки (1894 – 1959)

В этом году 11 февраля писателю исполнилось бы 120 лет.

В.Бианки – один из самых любимых, добрых и гуманных детских писателей о жизни неподражаемого мира животных. Родился Бианки в семье биолога, сотрудника Петербургского зоологического музея. В 12 лет он увлёкся орнитологией – изучением птиц, это помогло ему выбрать профессию.

Жизнь этого человека необыкновенная, ведь он не простой писатель, а писатель–следопыт, охотник. Ещё маленьким мальчиком он стал изучать азбуку лесной жизни, знакомиться с лесными жителями, наблюдать за ними и записывать все свои наблюдения. Потом мальчик вырос, стал учёным биологом и сумел объяснить всё, что видел. Виталий Бианки написал более 200 книг! И все они только о лесе, о его обитателях, их интересной жизни. А ещё Бианки издавал газету. Она так и называлась «Лесная газета». Она написана специально для детей. Она раскрывает многие лесные тайны.

Добрые гуманные сказки читали миллионы детей. Его произведения учат доброте и любви к природе, её обитателям, и помогают понимать и познавать этот удивительный мир природы.

Литература

1. Андржевская И.Ю. Физкультминутки: 50 упражнений для начальной школы: пособие для учителя. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2012. – 32с.
2. Арьяева Л.В. Информационное взаимодействие в современной школе: опыт диалога. Монография. – СПб: ИПК СПО, 2012. – 244с.
3. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия /авт.-сост. Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2011. - 205с.. 7.
4. Кабинетская Т.Н. Эссе. Методическое пособие для уроков чтения в начальной школе. – Псков, 1996. – 72с.
5. Татарченкова С.С. Урок для учителя (учебно-методическое и практико-ориентированное пособие). – СПб: СПб ГУПМ, 2002. – 132с.

Проект «Внеклассное мероприятие «Математические тропинки»»

Антропова Эльза Валерьевна,
учитель математики, ГБОУ СОШ №539
Кировского района Санкт-Петербурга

«Великая цель образования – это не знания, а действия» (Г. Спенсер)
«Ничему тому, что важно знать, научить нельзя –
все, что может сделать учитель - это указать дорожки» (Р. Олдингтон)

В школьные годы физическая активность – это главная радость, вызывающая эмоциональный подъём и ощущение счастья! Всем нравится играть с друзьями на улице или в школе. Огорчает необходимость читать серые скучные учебники и запоминать придуманные взрослыми длинные

заумные фразы Детям не нравится неподвижно и молча сидеть на уроках в плохо проветриваемых классах, просто запоминать огромную массу информации. В нашем городе проблема пребывания на свежем воздухе стоит наиболее остро!

Подросткам важна самостоятельность, в которой они могут утвердиться. Им нужно свободное и интересное дело! Лишь когда подросток непосредственно участвует в реальной деятельности, в самостоятельной постановке проблем, выработке и принятии решения, формулировке выводов и прогнозов, он запоминает и усваивает материал на 90%.

Проведение Мероприятия на свежем воздухе показалось нам наиболее отвечающим на поставленные запросы, интересным и необычным. Свежий воздух лесопарка Александрино, физическая активность, развивающее математическое содержание, серьёзная подготовка - вот рецепт гармоничного развития подрастающего поколения!

Реалии сегодняшней жизни требуют от человека, старшеклассника гибкого реагирования на вызовы, динамично изменяющегося мира, смелости в принятии личной ответственности за совершенные поступки. Сама жизнь диктует необходимость замены существующей роли школьника, как послушного исполнителя, на его активное участие в образовательном процессе. Здесь и возникает проектная деятельность, где учитываются все эти аспекты.

Итак, мы будем играть, проводя наше школьное Мероприятие! Применим методы, стимулирующие познавательную деятельность учащихся. Построим диалог, предполагающий свободный обмен мнениями о путях разрешения предстоящих проблем. Это интересно всем. Желание участвовать в Игре сплотит классы и педагогический коллектив, позволит многое узнать, раскрыться личностям, реализоваться подросткам. Мы будем не только говорить о здоровье, но и будем активно его формировать. У ребят возникнет желание ходить в школу. Таким образом, мотивационный потенциал Мероприятия будет направлен на более эффективное освоение школьниками и образовательной программы в том числе. Ведь очень важно показать школьникам привлекательность такого сложного предмета, как математика. Это реализуется на природе, в игровой форме.

Проектная работа по подготовке Мероприятия изменит в положительную сторону отношение обучающихся к учителю и к образовательному процессу, что, в свою очередь, приведёт к созданию благоприятного климата школе, будет содействовать успешному выполнению стоящих перед школой целей!

Ключевые проблемы

Сегодня нет прежнего единства среди преподавателей и учеников в школе. Мы разобщены, каждый занимается по своей программе, борется за баллы, теряет силы и здоровье в классах со стеклопакетами, где зимой холодно, а весной и осенью невозможно дышать от жары. Наметились проблемы с конструктивным общением. Здоровье учащихся ухудшается; появляются пропуски уроков, отставание в прохождении программы. Исчезает интерес к изучению сложных предметов. С приходом интерактивной техники наши возможности в обучении расширились. Проектная деятельность школьников, нацеленная на пропаганду ЗОЖ, получила выход. Ребята могут выступать с докладами в классах, создавать странички в социальных сетях. Но всё это в тех же стенах школы. Уроки физкультуры ещё проводятся на улице, но другие предметы - строго в классах. В Санкт-Петербурге практически невозможно найти уголки, где можно дышать свежим воздухом! Попробуем решить эти проблемы реализацией нашего проекта.

Цели: пропаганда здорового образа жизни, создание в образовательном учреждении здоровой и безопасной среды.

Задачи:

- Ознакомить учащихся с лесопарком Александрино, местом, где можно безопасно гулять и заниматься оздоровительным спортом.
- Формировать мотивацию на здоровье.
- Воспитывать рассудительное отношение к собственному здоровью как важной ценности данной природой.
- Создать эффективную организацию деятельности по проведению проекта.
- Провести 3 этапа Мероприятия.
- Организовать и провести внутренние проекты Мероприятия.
- Поднять уровень заинтересованности изучения математики.
- Культивировать положительные эмоции, способствующие психическому благополучию — основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья.

- Воспитывать активную жизненную позицию по формированию умственного, эмоционального и социального здоровья в коллективе, в своей семье, в обществе друзей.
- Способствовать самоутверждению школьников.
- Формировать связи между домом, школой, родителями, учителями, всеми компонентами микро социума.
- Формировать культуру правовых и деловых отношений.
- Формировать хорошие, добрые взаимоотношения в детских коллективах (классах).
- Стимулировать деятельность школьников по позитивному отношению к жизни.
- Улучшать окружающую среду.
- Создать технологичную разработку проекта общешкольного мероприятия, учитывающего здоровьесберегающие технологии, применимую к различным направлениям образования.

Здоровый образ жизни - это активное состояние. Здоровый образ жизни требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий, как для себя лично, так и для других людей!

Этапы и сроки реализации проекта

Описание

Мероприятие «Математическими тропинками» состоит из 3 частей: Подготовка, Игра, Итоги Игры. В нём возможны самостоятельные проекты презентаций, кроссвордов по ЗОЖ, итоговая фотовыставка работ, конкурс видеofilmов о здоровьесберегающим Мероприятии. Нужно отметить, что данный проект является лишь частью общешкольной работы по созданию в образовательном учреждении здоровой и безопасной образовательной среды.

Подготовка

Подготовка начинается более чем за месяц до старта Игры. Составлением маршрута на местности для каждой команды, подготовкой карт, разработкой плана «Математических тропинок» занимается организатор и наиболее активные школьники - координаторы из числа старшекласников. Работы много и включает она привлечение старшекласников, учителей, родителей и самих школьников – членов команд. От классов - участников составляется команда 12 человек – «специалистов в математике». Выбирается капитан. Ребята придумывают название, эмблему, девиз команде, делают эмблему большего размера для Жюри.

В классах проходят доклады учащихся с презентациями о здоровом образе жизни. Этот этап может быть выделен в отдельный проект школьного уровня, где продуктом является презентация или кроссворд, сопровождаемый выступлением авторов-победителей с докладами в других классах. Разговор о безопасности и ЗОЖ ведётся на всех этапах Мероприятия.

Жюри состоит из учителей, родителей и школьников-старшекласников. В игре они – сначала наблюдатели, затем подводят итоги и проводят награждение.

Подготовка ведущих - старшекласников. Им предоставляется возможность самим составить задания для своей станции. Проекты ведущие составляют заранее самостоятельно, но организатор обязательно помогает и контролирует процесс разработки станции. Напоминает об экологии места проведения. Важно переговорить о «мелочах» так, чтобы ведущие зрительно представили себя в будущей роли. Важно, чтобы сами школьники снимали видео, составляли объявление, итоговую таблицу, печатали маршрутные листы.

Подготовка класных руководителей и сопровождающих команд (классов). Они должны знать содержание Игры и маршруты путей - запасных выходов, иметь средства связи. Хорошо сделать так, чтобы они почувствовали себя не зрителями, а организаторами! Тогда ведущие станций старшекласники смогут рассчитывать на поддержку сопровождающих команд. Необходимо провести инструктаж по безопасности, поездке в транспорте, поведению на природе. Необходимо продумать питание: бутерброды и чай. Мешки для мусора.

Взять разрешение от родителей на участие детей в Игре. Хорошо бы привлечь к мероприятию некоторых родителей! (Приложения 1 и 2)

Игра

Игра проходит в живописном месте нашего района – лесопарке Александрино в хорошую погоду в сентябре или мае. Она занимает приблизительно 2 часа (астрономических). Приезд участников может быть раздельным (по командам) на общественном транспорте.

Общее начало на входе в парк рядом с бассейном Газпром. Станция «Историческая»- общая. Рассказ о месте проведения Игры старшекласниками. Пояснение правил Организатором.

Представление названий, эмблем, девизов команд хором. Большую эмблему сдают жюри и получают за них дополнительные баллы. Выдача маршрутных листов. Напоминание о поведении, дружном и спокойном в быстром темпе передвижении по маршруту. Одновременный скоординированный медленный старт. Содержание и некоторые материалы станций прилагаются. (Приложение 3)

Игра по – станциям, прохождение по заданному маршруту: Историческая – старт Игры

- 1) Алгебраическая
- 2) Геометрическая
- 3) Задачи
- 4) Ребусы
- 5) Кроссворды
- 6) Рисовальная

Команды с сопровождающими проходят дистанцию по заданному в карте маршруту. На станциях решают задания и получают баллы в маршрутный лист. Максимально-10 баллов. Ведущие станций показывают дорожку к следующей станции. Важно контролировать время переходов между станциями, чтобы не произошёл приход нескольких команд на одну станцию. Между средними станциями оставлен небольшой переход, чтобы ребята могли покормить белок.

После 6 станции все собираются на дальнем кругу Александрино, где проходит общая 7 станция Рисовальная. На ней ребята придумывают слоган и выпускают плакат (коллаж) на листе А3 по здоровому образу жизни. Канцелярия для проведения предлагается ведущими, но может быть использована и домашняя заготовка. Продукт творчества и Маршрутные листы сдаются в жюри. Затем можно подкрепиться взятым с собой чаем, снова покормить белок. Сбор своего мусора.

Итоги Игры

Жюри быстро подводит итоги, заносит результаты в таблицу, готовит грамоты и призы. Итоговая линейка подводит итоги «Математических тропинок». Жюри проводит награждение. Фото. Организованно все двигаются к остановке и едут до школы.

Итоги Мероприятия

Итоги мероприятия оформляются в школе на стенде. Это - плакаты, коллажи, также можно выпустить листовку или газету с фото. Создание фото выставки может стать отдельным общешкольным проектом. Видео мероприятия транслируется в «розовом зале» для всех желающих на большом экране.

Итоги мероприятия подводятся среди учеников, а наиболее активных учителей благодарят и награждают грамотами с подписью директора школы. Выводы определяются в течение недели группой организаторов мероприятия и фиксируются на будущее.

Проектные работы учащихся готовятся на районные и другие конкурсы.

Проект: Внеклассное мероприятие «Математические тропинки» становится технологичным. Его можно применять не только к области математики, меняя содержание станций на литературную викторину, естественно - научную игру по - станциям, туристический маршрут и другие! Например, Алгебраическую может заменить станция Первая помощь, а Геометрическую - ПДД.

Ожидаемые результаты

<i>Ожидаемый результат</i>	<i>Индикаторы его достижения</i>
Ознакомление учащихся с Александрино.	Проведение Игры на его территории.
Формирование мотивации на здоровье.	Положительные отзывы о проведении Мероприятия, выражение желания проведения подобных.
Воспитание рассудительного отношения к собственному здоровью.	Форма одежды в лесопарке на Игре.
Создание эффективной организации деятельности по проведению проекта.	Наличие чёткого плана проекта; удобного, последовательного, конкретного. Соответствие действий плану.
Проведение 3 этапов Мероприятия	Выполненный план проекта, проведение Игры, подведение Итогов в «розовом зале».
Проведение внутренних проектов Мероприятия.	Создание банка детских работ на тему ЗОЖ (презентации, кроссворды). Создание итоговой фотовыставки, видеофильмов.
Проявление интереса к изучению математики.	Улучшение дисциплины на уроках, повышение качества выполнения домашних работ.

	Инициация докладов - проектов по математике школьниками.
Появление положительных эмоций.	Свободное общение. Проявление радости. Фото.
Проявление активной жизненной позиции и социального здоровья.	Активная позитивная работа в группах на Мероприятии.
Самоутверждение школьников.	Выступление с докладами. Организация и проведение станций Игры.
Формирование связи между всеми компонентами микро социума.	Участие в проекте учеников, учителей, администрации, родителей.
Формирование культуры правовых и деловых отношений.	Наличие приказа о проведении «Математических тропинок». Проведение бесед об авторских правах на изображение.
Формирование хороших, добрых взаимоотношений в детских коллективах.	Совместное творчество по представлению названия, речёвки, эмблемы команды. Их наличие на Игре.
Стимулирование деятельности школьников по позитивному отношению к жизни.	Награждение лучших, похвала всех участников!
Улучшение окружающей среды.	Кормление белок. Сбор мусора. Проветривание в кабинетах школы.
Создание технологичной разработки проекта.	Печатный и электронный вариант проекта, где указывается возможность применения для областей, не касающихся математики.

Сложности при реализации проекта и пути их преодоления

Представленный проект является лишь частью постоянной и систематической работы по созданию в школе здоровой и безопасной образовательной среды. Для реализации долгосрочного и объёмного проекта «Мероприятие «Математические тропинки»» необходима группа лидеров – организаторов педагогов. Сложность в составлении и детализации плана, координации его выполнения. Также важна поддержка администрации и других учителей. Нам важно, чтобы в процессе подготовки сами школьники подготовились снимать видео, составляли объявление, итоговую таблицу, печатали маршрутные листы. А для реализации Мероприятия нам нужно покинуть стены школы и приехать в Александрино. Мы берём средние и старшие классы. Они хорошо знакомы с правилами поведения в общественном транспорте, но о поведении ещё раз будет проведена беседа. И тогда доехать 5 остановок вместе со взрослыми возможно! Ребята с девиантным поведением, создающим проблемы окружающим, всё-таки остаются дома. На результативность проекта влияет и возможное участие в нём родителей. Они могут не разрешить своим детям участие в Игре. Или наоборот присоединиться и помочь в организации. Реальной угрозой основной части проекта Мероприятие, Игре, становится погода, а в нашем климате она непредсказуема. Поэтому проведение Игры возможно только в сентябре или поздней весной. Подведение итогов Игры пройдёт на природе, а результаты всего проекта хорошо проводить в удобном зале школы, где есть необходимое техническое оборудование и много места для сбора всех участников. К сожалению, подготовка Мероприятия требует много времени и поэтому его невозможно проводить достаточно часто. Хотя об открытых уроках на свежем воздухе информации много.

Примерный календарный план мероприятий проекта и их ресурсное обеспечение

<i>Мероприятие</i>	<i>Участники мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ресурсы, необходимые для достижения результата</i>
Подготовка: составление плана, карты местности, детали.	организаторы	август	Карты Александрино, канцелярия.
Подготовка классных руководителей и сопровождающих команд	учителя, родители.	1 неделя сентября	План Мероприятия. См <u>Приложение1.</u>
Подготовка ведущих - старшеклассников.	10-11 класс	1 неделя сентября	Доступ к сети Интернет. Программы Microsoft Word. Microsoft Office

			Publisher
Проект. Создание банка детских работ на тему ЗОЖ (презентации, кроссворды).	Учителя, ученики	1, 2 неделя сентября	Microsoft PowerPoint. ММПроектор, экран
Создание жюри.	Учителя, ученики, родители.	2 неделя сентября	Помещение для беседы. План Мероприятия.
Предстартовая подготовка.	Все участники.	3 неделя сентября	План реализации Мероприятия.
Игра в Александрино	Все участники.	25.09	См. <u>Приложения2, 3.</u>
Итоги Мероприятия.	Все участники.	Последняя неделя сентября.	«Розовый зал» Грамоты, призы, музыка, проектор, экран.
Проект фото, видео работ Выставка.	Учителя, представители классов, родители	2 недели после Игры.	Стенд в школе. Принтер. А4. Фото и видео техника.

Приложение 1. Памятка подготовительного собеседования с организаторами.

- Составить список ответственных за классы, видео, объявление, станции, итоговую таблицу, грамоты, призы, канцелярию, маршрутные листы, как и где, будут подведены итоги.
- Составить график встреч по подготовке.
- Проект презентаций, кроссвордов ЗОЖ.
- Выбор взрослого организатора (координатора) старта команд на «Исторической».
- Выбор старшего члена Жюри.
- Подготовка названий, эмблем, девизов команд.
- Инструктаж по безопасности.
- Пути подъезда и выезда.
- Схема экстренной связи.
- Время и место старта, финиша.
- Время на станции 8 минут.
- Сводная таблица итогов.
- Линейка итогов.
- Минимальная аптечка.
- Можно заранее провести конкурс о птицах и животных городских парков.
- Подготовить корм для белок.
- Стоит провести репетицию со старшеклассниками на местности: указать место станций, прослушать их подготовку, покормить белок.

Приложение 2. Снаряжение.

- Правильная одежда, головной убор.
- Маршрутные листы.
- Карты с маршрутом.
- Заголовки станций.
- Материалы для станций.
- Питание ведущих.
- Канцелярия: скотч, бумага, маркеры, ножницы.
- Фото, видео.
- Часы.
- Грамоты, призы.

Приложение 3. Некоторые материалы станций Игры.

Историческая. Лесопарк Александрино.

В Кировском районе города Санкт-Петербурга, недалеко от станции метро Проспект Ветеранов, находится парк Александрино. Ограничивается улицами Народного ополчения, Речной и Лени Голикова. Проспект Ветеранов делит парк на две, примерно равные части. Сейчас вокруг парка

расположены жилые дома. Сам парк площадью 103,1 га был разбит в середине девятнадцатого века по проекту архитекторов Н. Бенуа и К. Мюллера. По замыслу авторов и владельцев, он должен был стать пейзажным парком необыкновенной красоты, в европейском стиле. В наше время лесопарк находится под охраной государства.

В самом начале 18-ого века, в период раздачи участков под застройки, на месте сегодняшнего парка Александрино существовала усадьба младшей сестры императора Петра I - Натальи Александровны. В конце 17-го века на месте парка Александрино находились земли 2-х хуторов, которых объединяло одно название - Пяткелле. В 1716 году царица умерла, и территория была поделена на 2 участка, правая часть одного из которых с восточной стороны была отдана З. Д. Мишукову, командующему Балтийским флотом. Он, в свою очередь, выстроил на этой земле приморский дворец.

А вот судьба западной части парка оказалось сложнее. Сначала ее отдали видному дипломату Петру Андреевичу Толстому, по-видимому, за возвращение им из-за границы мятежного царевича Алексея, сына Петра Великого. За три года в усадьбе был выстроен господский дом, но служил он хозяину недолго: через несколько лет Толстого, неугодного Александру Меншикову, высылают в Соловецкий монастырь, а дачу жалуют С.В. Лопухину, возвращенному из ссылки, куда его утек прежний владелец дачи (вот она – карма как закон воздаяния!). Но и этот владелец был в фаворе недолго. Его вновь отправили в ссылку, обвинив в заговоре.

В 1746 дачу пожаловали в «вечное владение» князю В. Репнину. Но вечность оказалась мигом, ибо через два года он скончался. Унаследовавший дачу его сын через несколько лет был отправлен в Берлин послом. А усадьба обрела очередного хозяина — Ивана Григорьевича Чернышева, любимца двух императриц, Елизаветы, и Екатерины II. Он построил в имении дом в стиле модного тогда классицизма, над проектом которого работал французский архитектор Валлен - Деламот, и обустроил «английский» сад так искусно, что его не стыдно было показать коронованным особам, что и сделала Екатерина, продемонстрировав местные красоты королю Швеции. И. Чернышев — самый долговременный хозяин этого места, владевший им до своей кончины, более тридцати лет.

В 1760 году западный участок закрепился за дипломатом Иваном Григорьевичем Чернышевым. На нем и состоялось строительство загородного дома, Здание сохранилось в парке Александрино и в нынешнее время.

Его сын продал дачу с молотка за долги, и она досталась купцу первой гильдии Федору Ильину. Последним дореволюционным владельцем был Александр Шереметьев, чьим именем парк до сих пор именуется. После революции дом, разбив на комнатки, сделали жилым многоквартирным, а в зале даже держали свиней. Усадьба просуществовала до 1930 года, после чего была разрушена. После войны дом пришлось отстраивать почти заново, что было сделано архитектором М. Плотниковым.

Теперь в парке регулярно проводятся посадки деревьев. На территории есть несколько прудов. В усадебном доме располагается известная в городе детская художественная школа. Часть территории парка с прилегающим усадебным домом является памятником федерального значения и находится под охраной государства. Сейчас здание принадлежит детям — здесь находится художественная школа.

Поклонники Виктора Цоя хорошо знают, где находится парк Александрино. На данный момент, вот уже более двадцати лет, парк является местом встреч для всех, кто долгие годы верен памяти певца. Связано это с тем, что Виктор Цой жил совсем неподалеку – на проспекте Ветеранов, в доме номер 99. Здесь же он гулял с женой Марьяной и сыном Сашей. Всем известен видеосюжет, в котором показано, как певец гуляет с коляской по березовой роще, эта съемка проводилась именно в парке Александрино.

Лесопарк по-прежнему украшает улицы Санкт-Петербурга!

Приложение 4. Макеты маршрутного листа и объявления

Приложение 5. Ссылки на источники

- annaviath.narod.ru/index/0-17
- <http://vk.com/public66391449>
- <http://gymn1549.ru/kr/math.html>
- Лесопарк Александрино <http://swann74.livejournal.com/10151.html> -интересная страничка!
- <http://www.peterburg.biz/park-aleksandrino.html#ixzz2tap0fLpR>

- Источник - <http://www.peterburg.biz/park-aleksandrino.html#ixzz2tapHjd8h>
- <http://kudago.com/spb/place/lesopark-aleksandrino-sankt-peterburga/>
- http://traveltipz.ru/trips/attractions/id/22411_otzyvy-aleksandrino-saint-petersburg-russia
- Ребусы с сайта Савченко Е.М. <http://le-savchen.ucoz.ru/>

Урок – конференция «Курение. Цена удовольствия»

Романова Марина Игоревна,
учитель биологии, ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга

Обоснование выбора формы проведения урока

Урок - основная форма организации учебно-воспитательного процесса в школе. По существу, именно на уроках реализуются все педагогические и методические цели и задачи воспитания. Одним из основных условий эффективности урока является, по моему мнению, обеспечение максимальной активности учащихся, повышение готовности учащихся к самообразовательной деятельности.

Для повышения интереса и усиления положительной мотивации учащихся, при изучении биологии необходимо использовать материал, выходящий за пределы школьной программы, применять нетрадиционные технологии в обучении, показывать учащимся интеграцию различных школьных дисциплин. Все это позволяет формировать у них познавательные и созидательные способности, которые потребуются им для успешной социализации в обществе.

Одной из таких форм обучения является ролевая игра в виде конференции и пресс-конференции. Представленный «Урок – конференция» проводится при изучении тем «Дыхание» в 8 классе.

Предварительная подготовка к конференции способствует повышению готовности учащихся к самообразовательной познавательной деятельности, позволяет сформировать у школьников потребность самим добывать знания, развивать умение работать с источниками информации.

Полученные в ходе подготовки знания позволяют учащимся в ходе игры аргументировано формулировать и задавать вопросы, отвечать на них, вступать с «коллегами» в дискуссию, что активизирует всех участников конференции.

Данная форма урока позволяет учащимся продолжить знакомство с целым рядом профессий, что в дальнейшем будет способствовать активной адаптации на рынке труда.

Заявленная в работе тема способствует решению важнейшей задачи гигиенического воспитания учащихся – выработке у них правильных позиций поведения, касающихся сохранения и укрепления, как своего здоровья, так и здоровья окружающих людей.

Данная форма урока позволяет ребятам в нетрадиционной для них форме обобщить материал о вреде табачного дыма для здоровья человека, остановиться не только на биологических аспектах проблемы, но помочь старшеклассникам вскрыть социальные и нравственные проблемы курения, показать, что бросить курить, хотя и сложно, тем не менее, вполне реально. Предварительная подготовка позволяет учащимся в ходе игры свободно и аргументировано задать вопросы, ответить на них, вступать с «коллегами» в дискуссию, что активизирует в их участников конференции. В процессе подготовки к конференции учащимся могут быть предложены задания по оформлению помещения, что способствует развитию творческих способностей ребят.

В ходе конференции «Ученые» отвечают на вопросы «Корреспондентов», все присутствующие «Журналисты» пишут отчет о пресс-конференции. Эти материалы оформляются в виде бюллетеней. По окончании конференции все участники оформляют антирекламу табачных изделий. Бюллетени и антиреклама табачных изделий представляются в конце урока.

Кроме представленного урока, мною традиционно проводятся уроки конференции по темам, как:

- «Человеческие расы. Расизм. Социал-дарвинизм»;
- «Экологические группы птиц»;
- «Значение генетики для медицины и здравоохранения»;
- «Практическое использование теории эволюции» и др.

Урок – конференция

Тема урока: «Курение. Цена удовольствия»

Цель урока:

- выработать у подростков негативное отношение к курению
- информировать подростков о вреде курения, влияния табачного дыма на организм на организм и развитие никотиновой зависимости.

- Выработать умение противостоять давлению среды приобщению к курению.

- Научить подростков критичному осмыслению рекламы табачных изделий.

Главные умения:

- работать с литературными источниками, анализировать материал, делать выводы, представлять свою концепцию по решению проблемы, выступать с позиции соответствующей специальности.

Форма проведения: ролевая игра (конференция)

Подготовка к проведению урока

Проведению игры предшествует специальная подготовка.

- Учитель определяет круг вопросов, проблем, которые необходимо обсудить на конференции. Намечает последовательность их рассмотрения, в соответствии с задачами данного урока и содержанием изученного материала по теме.

- После определения содержания конференции происходит распределение ролей: в соответствии с желаниями учащихся формируются группы «представителей прессы» и «специалистов». Первые продумывают вопросы, вторые готовятся к выступлениям с ответами. При этом и те и другие знакомятся с литературой по данной проблеме, посещает ряд медицинских учреждений.

Такая подготовка даёт возможность учащимся углубить и расширить свои знания, в ходе игры свободно и аргументировано задавать вопросы, отвечать на них, дополнять «других специалистов», а иногда ступить с «коллегами» дискуссии, кроме того, она способствует развитию познавательного интереса, активизирует всех участников конференции.

Материальное обеспечение

- Таблицы: органов дыхания
- Органы-мишени поражения табачным дымом
- Персональный компьютер
- Мультимедиа проектор
- Оборудование для проведения опытов, доказывающих токсичные свойства табака (подростки фасоли, медицинские пиявки)

Ход конференции

Ведущий:

Тема нашей конференции очень актуальна.

На основе статических данных можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 20% женщин-жителей Земли - систематически курят, иначе 40% взрослого населения планеты являются курильщиками.

Курение охватывает не только взрослые слои населения, но и распространено среди подростков.

Вот результат исследования причины курения у учащихся нашей школы.

Таблица №1

Возрастная группа учащихся	% соотношение зависимости причин курения		
	Подражания другим	Чувство интереса	Желание казаться взрослым
5-6 классы	57%	33%	10%
7-8 классы	32%	38%	30%
9-10 классы	40%	25%	35%

Проанализируем результаты таблицы:

Во первых, часть ребят начинает курение очень рано. Половина из них подражает товарищам, причем более старшим. Половина ребят влечет новизна ощущений.

А в старших классах основные причины подражание товарищам и желание казаться взрослым. И мало кто задумывается, а зачастую и не знают о том непоправимом вреде, который

наносит своему здоровью, получая из средств массовой информации искаженную информацию о вреде курения для здоровья человека.

В 15 летнем возрасте курят уже 50% ребят.

Люди в большинстве своем убеждены, что вредность курения весьма относительна и последствия курения сказываются не на всех курящих. Многие просто не верят в возможное отрицательное влияние курения на здоровье.

Наша с вами задача познакомиться с наиболее важными ингредиентами табачного дыма и проследить их влияние на здоровье человека.

Токсичные свойства были неоднократно подтверждены учеными в опытах на животных и растениях. Рассмотрим некоторые из них.

Опыт влияние табака на проростки фасоли. (Угнетение роста). Влияние табака на медицинскую пиявку (при попадании раствора табака на кожные покровы пиявки она сначала становится менее активной, затем теряет подвижность).

Корреспондент:

Каков состав табачного дыма, если он так пагубно влияет на живые организмы?

Химик:

Анализ таблицы № 2 (см. приложение)

Состав табачного дыма.

Ведущий:

Только что мы познакомились с составом табачного дыма, а чем обусловлена его высокая токсичность?

Химик:

Токсичность табачного дыма в первую очередь это связано с исключительным несовершенством процесса сгорания табака. Температура горения табака 700-800 градусов Цельсия, т.е. достаточно низкая, следовательно, его сгорание представляет из себя целую комбинации следующих процессов горения, испарения, возгорания, тления пиролиза, в ходе которых, образуется сажа, оксиды углерода, кетоны, спирты, эфиры...т.е. токсичные вещества.

Ведущий:

А теперь поподробнее рассмотрим влияние этих химических веществ на здоровье человека.

Выступление «врача терапевта»

Влияние табачного дыма на пищеварительную систему, органы дыхания, органы чувств. Презентация слайд 2, 3, 4.

Ведущий:

Коварство табака выражается в том, что его разрушительная работа до поры до времени скрыта от человека и постепенно развиваются необратимые изменения в организме, приводящие к различным заболеваниям.

В ходе конференции появился вопрос «Существует ли взаимосвязь курения и возникновения онкологических заболеваний?»

Выступление врача онколога о взаимосвязи курения и возникновения онкологических заболеваний.

Корреспондент:

Только что в выступлении «онколога» прозвучало, что вещества табачного дыма влияют на генетический аппарат человека, вызывая наследственные изменения. Каково же действие табака на репродуктивную функцию человека? Как связывается курение на здоровье будущих поколений?

Выступление врача «гинеколога»

Влияние курения на репродуктивную функцию человека. Презентация слайд 5,6.

Ведущий:

Пока не поздно, надо начинать активную работу за себя, за свой род. У уже сейчас, сегодня, надо сделать все возможное, чтобы дети и внуки, умели здоровую наследственность. Но женщине ждущей потомство, не обязательно самой курить, достаточно вдыхать табачный дым, находиться длительное время в прокуренном помещении. Такое состояние называется пассивным курением.

Корреспондент:

Мы остановимся еще на одной важной проблеме, такой как пассивное курение. Действительно пассивное курение наносит не поправимый вред здоровью человека.

Выступление врача «терапевта»

Вред пассивного курения.

Корреспондент:

Снижают ли фильтры токсичность табачного дыма и как влияет табачный дым на чистоту вдыхаемого воздуха?

Выступление врача «гигиениста»

Влияние табачного дыма на чистоту воздуха. Презентация слайд 7,8.

Ведущий:

Мы рассмотрели медико-биологические проблемы курения, но ведь еще существуют социальные проблемы.

Поступил вопрос

Почему мировые компании перестают принимать на работу курящих людей?

Выступление «социолога»

- Мы установили, что одна из причин курения—люди не создают или не знают негативных последствий табака для здоровья человека.

- Однако, несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить, причем часто потому, что не могут отказаться.

- Нравственный аспект курения.

Ведущий:

Долгое время табак считали совершенно безвредным, и даже использовали для лечения зубных болей, ломоты в костях и даже от кашля. Однако исследования последних лет показали, что курение наносит большой вред здоровью людей. Решающее значение в изучении проблемы курения сыграли химические и гигиенические исследования. Попробовав раз табак из любопытства, затем за компанию, из-за невозможности отказаться, человек сам не замечает, как курение входит в привычку, и отказаться сначала становится все труднее, а затем и невозможно.

Почему это происходит?

Кто осветит этот вопрос?

Выступление нарколога

Психическая и физиологическая зависимость человека от никотина.

Ведущий:

Теперь всем участникам конференции предлагается задание «Раскрась курильщика». Раздаточный материал, презентация слайд 13.

Каждый из нас стремится воспитать в себе человека сильного, ловкого, смелого и духовно богатого. Но едва ли это достижимо для тех, кто с юных лет подрывает свое здоровье курением и не правильным образом жизни, так что берегите свое здоровье и думайте о здоровье окружающих.

От нас с вами зависит сделать правильный жизненный выбор.

Презентация слайд 14.

В ходе конференции работал пресс-центр. Оформление и представление бюллетеней и антирекламы табачных изделий.

Приложение (таблицы находятся на столах участников конференции в виде раздаточного материала.)

Приложение (таблицы находятся на столах участников конференции в виде раздаточного материала.)

Состав табачного дыма

Таблица № 2

Вещество	Концентрация в табачном дыме	Показатель токсичности, ПДК	Доля в общей токсичности, %
Никотин	2, 15 г/м ³	115000	28,7
Оксид углерода	35, 4 г/м ³	35400	9,2
Сажа	1, 5 г/м ³	30000	7,8
Бенз(а)пирен	17, 4 г/м ³	17400	4,6
Муравьиная	350 мг/м ³	11680	3, 1

Оксиды азота	785 мг/м ³	9250	2,4
Уксусная кислота	280 мг/м ³	4670	1,2
Аммиак	706 мг/м ³	3530	0,92
Мышьяк (триоксид)	9,82 мг/м ³	3265	0,85
Синильная кислота	18,8 мг/м ³	1880	0,49
Формальдегид	5,17 мг/м ³	1725	0,45
Сероводород	13,2 мг/м ³	1615	0,42
Фенол	13,4 мг/м ³	1343	0,35
Акролеин	39,2 мг/м ³	1305	0,34
Стирол	3,11 мг/м ³	1,037	0,28
Дициан	4,60 мг/м ³	460	0,13
Ацетилен	690 мг/м ³	345	0,09
Окись этила	6,93 мг/м ³	230	0,06
Диоксид углерода	9,6 %	96	0,03

Урок в 6 классе по теме «Отдел Моховидные ... или растущие на мокром месте»

Воронкова Наталья Владимировна,
учитель биологии, ГБОУ СОШ №269
Кировского района Санкт-Петербурга

*«Страшная эта опасность – безделье за партией, безделье месяцы, годы.
Это развращает морально, калечит человека и ... ничего не может
возместить того, что упущено в самой главной сфере, где человек
должен быть тружеником – в сфере мысли».*
В.А.Сухомлинский

*Ученик – это не сосуд, который надо заполнить,
а факел, который нужно зажечь.*
Аристотель.

Цель урока: Дать возможность практически освоить материал урока (избегая утомления учащихся от монолога учителя и даже диалога, вовлекая в активный деятельный процесс учеников)

Задачи:

- Познакомить учащихся с представителями моховидных на примере представителей зеленых и сфагновых мхов (внешний вид, строение, размножение, применение).

- Наполнить, преобразовать теоретическую форму урока практикумом, складывающимся из визуального наблюдения реальных объектов, лабораторным экспериментом (определение кислотности почвы), работы с микроскопом, включающей самостоятельное приготовление микропрепаратов.

- Воспитывать чувство взаимовыручки (групповая деятельность)

Тип урока: лабораторный практикум

Методы и методические приемы:

- объяснительно-иллюстративный метод, интерактивные методы, метод проблемного изложения.

- рассказ, диалог, мини-исследование, лабораторный практикум.

Оборудование: проектор, презентация, корзины с натуральными объектами, микроскопы, лупы, предметные стекла, склянки, разновидности почв.

Ход урока (теоретическая часть).

Цель нашей встречи – это познакомиться с уже знакомыми для вас растениями. Правда, видеть вы их видели, скорее всего так. А вот как их зовут, где они любят жить, почему это они любят место сырое, темное? Болото – прямо любимое место этих растений. Полагаю, что мы прямо направляемся в гости к Бабе-яге.

Итак, приступим. Расскажу я вам сказку о двух братьях. Два брата, но не близнецы. Иногда даже очень похожие друг на друга, даже можно перепутать. А иногда так и бросается в глаза: один – зеленый-зеленый - старший, а другой – блондин - младший. Живут они дружно. Зеленый брат уж больно сильно любит сырость. А младшему и то хорошо: все старшим братом подготовлено: сыро, мокро, вообще, можно жить припеваючи. О ком же идет речь? О мхах. А зовут их: кукушкин лен и сфагнум. Какие странные имена. У кукушкина льна есть волосистый колпачок на верхушке, а этот колпачок очень похож на кукушку. А вот сфагнум в переводе означает «губка», т.е. любит воду и впитывает ее как губка.

Во время Второй мировой войны мох сфагнум накладывали на ранения солдат в качестве первой медицинской помощи. Почему? Оказывается сфагнум содержит особое вещество, которое убивает бактерии (карболовую кислоту), поэтому если приложить этот мох к ране, то все микробы погибнут, а рана заживет. А, например, в Финляндии во время голода торфяной мох использовался для приготовления хлеба. Ой, новое слово «торфяной». Что это такое? А вот, когда нижняя часть стебля сфагнума отмирает, то из отмерших остатков образуется торф, по виду похож на почву, но более рыхлый, очень хорошо пропускает воздух. Правда, если вы все же оказались в месте торфяного болота, то ни в коем случае не зажигайте спички – торф горюч!

Мхи называют высшими растениями. Почему? Потому что они высокие, выше всех? Нет. Высшие – это значит, что у них есть и стебель, и листья (никак у водорослей – у них этого нет), правда корней у них не имеется, но есть очень схожие приспособления для крепления к почве – это ризоиды. Однако, у сфагнума и ризоидов нет. У сфагнума листья расположены мутовчато, пучками, а у кукушкина льна – линейно.

А как размножается мох? Найдите коробочку на вершине стебля мха, раскройте ее и увидите внутри споры, как порошок. Вот из этих спор и вырастет новый мох.

Итак, перед вами стоят корзины. В них вы найдете и сфагнум, и кукушкин лен. Также перед вами лежат методические пособия. Вам внимательно нужно с помощью луп рассмотреть данные виды мха, описать их внешний вид (по плану). Также перед вами стоят две склянки: в одной почва, которую любит мох, в другой – наоборот. Для того, чтобы узнать, какой вариант верный, нужно опустить лакмусовую бумажку в склянку. Если цвет синий, то это почва не кислая, а если красный – то это кислый тип почвы, которую так любит мох. Пособия перед вами. Друг другу помогаем. И у учителя тоже спрашиваем, что не понятно.

Домашнее задание: Угощение для Бабы Яги (пирог из мха)

Ход работы (в реальном времени, используя теоретическую часть)

Возьмите лист бумаги (голубого цвета). Он разделен на две графы.

Кукушкин лен	Сфагнум

В корзине найдите обоих представителей моховидных, аккуратно отщипните по одному представителю и вклейте в нужный столбец. Далее сделайте сноски стрелками и подпишите, где находятся: стебель, ризоиды, листья и др. Внизу подпишите, какой мох называют зеленым, а какой белым. (см. Приложение №1)

Далее. Найдите в корзине коробочку со спорами на вершине стебля кукушкина льна, аккуратно вскройте ее, некоторое кол-во спор (желтого цвета) положите на предметное стекло. Капните каплю воды. Сверху приготовленный микропрепарат накройте покрывным стеклом.

Рассмотрите объект под микроскопом. Зарисуйте. Используйте лист кремового цвета. Подпишите рисунок (название мха, наличие в коробочке спор). (см. Приложение №2)

А теперь определим, на какой же почве любит расти мох? Возьмите два стаканчика. В них - земля. С помощью индикаторной бумажки определите, где почва кислая, а где щелочная («мыльная», совсем не кислая). Если индикаторная бумажка окрасится в красный цвет, то почва кислая, если в синий, зеленый, то почва точно не кислая, ее называют щелочной. Подумайте, какую почву любит мох? Под каким номером вы выберете почву для мха? (см. Приложение №3)

Заполните таблицу (лист розового цвета):

№ стаканчика	Цвет лакмусовой бумажки	Кисло или нет?	Выбор мха (+ или -)
1			
2			

Теперь вернемся к корзине. Возьмите в корзине мох сфагнум (1 растение) и положите его в воду. Оставьте на 5 минут. А пока перейдем к заготовкам (голубые листы) и рассмотрим под лупой листорасположение сфагнума и кукушкина льна. Обратите внимание, есть ли шипики по краям листа. Рядом с растительными объектами выполним правильные анатомические рисунки. Обязательно подпишем, у какого мха линейно, а у какого мутовчато расположены листья. Подписать. Приложение №1

А теперь извлеките из воды мох сфагнум, отделите пинцетом 2-3 листочка и рассмотрите их под микроскопом. Зарисуйте. Используйте для зарисовки лист кремового цвета. (см. Приложение №4)

	Этап урока	Время, мин	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Здоровьесберегающий аспект
1	Вводная часть	5	Презентация. Рассказ.	Активный просмотр. Визуальное ознакомление с представителями моховидных.	Доброжелательный настрой на урок
2	Основная часть. Лабораторный практикум. Приложение №1	5	Совместная работа с учащимися. Активная деятельность. Помощь централизованная и секционная.	Активная деятельность в индивидуально-групповом практикуме. Изучение морфологии моховидных. Знакомство с представителями.	Включение учащихся в активную творческую деятельность
3	Приложение №2	5	Совместная работа учителя с учеником. Учитель помогает, направляет.	Работа учащихся с увеличительными приборами: приготовление микропрепаратов и рассматривание их под микроскопом.	Перемена рода деятельности
	Приложение №3	5	Учитель-помощник	Лабораторный практикум с элементами аналитической химии.	Проявление интеллектуальной активности
	Приложение №4	10	«Учитель за кадром», однако может	Творческая деятельность. Выполнение	Деятельность, способствующая формированию

			подсказывать, помогать.	анатомического рисунка.	внутренней мотивации здоровьесбереже- ния.
	Приложение №1,п.№2	10	Учитель подводит итоги урока параллельно практической деятельности учеников. Задает вопросы. Делает акценты.	Рассматривание под микроскопом листьев сфагнума. Зарисовка (можно выполнить фото «в объектив» и дома зарисовать).	Создание ситуации сотрудничества и успеха
	Заключительная часть	5	Запись домашнего задания, объяснение техники сдачи работы.	Запись домашнего задания. Подготовка работы к сдаче. Уборка рабочего места.	Снятие эмоционального напряжения

Планируемые, достигнутые результаты и анализ:

1. Фактически 100% вовлеченность в работу.
2. Отсутствие стационарного напряжения.
3. Приобретение учащимися элементарных навыков работы с живыми объектами, биологическим инструментарием, а также приборами (работа с микроскопом).

4. Формирование интереса и желание заниматься предметом.

Однако нельзя говорить, что п.№4 можно применить ко всем учащимся, т.е. тотально. Но для преобладающей части – вполне справедливо.

Лабораторный практикум позволяет максимально усвоить материал, учитывая активную деятельность учеников. Например, знакомство с живыми объектами, работа с микроскопом, «лаборатория элементарной химии». Также необходимо отметить приобретение навыков коллективной деятельности, взаимопомощи: кто-то лучше ориентируется в теоретических данных, кто-то быстро умеет настраивать микроскоп, наконец, кто-то лучше планирует время для сдачи работы в срок и т.д.

Лабораторный практикум фактически исключает неудовлетворительную оценку за урок и имеет своим достоинством большой процент положительных оценок.

Лабораторный практикум – это ведущее направление в освоении и результативности стандартов второго поколения в освоении предметов естественнонаучного цикла.

Литература

1. Биология: 6 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ И. Н. Пономарева, О.А. Корнилова, В.С.Кучменко; под ред.проф. И.Н.Пономаревой. – 3-е изд., перераб. – М., : Вентана-Граф, 2011 – 240 с.:ил.).
2. Сонин Н.И. Многообразие живых организмов. 7 класс. В 2 ч. Ч.1: Прокариоты. Грибы. Растения. Вирусы. Приложение:CD-диск.
3. А.М.Былова, Н.И.Шорина. Экология растений: 6 класс: учебное пособие для общеобраз.учреждений. М: В-Г, 2009.
4. Марина А.В. Конспекты уроков для учителя биологии: 6 кл.: Уроки ботаники. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003 – 176 с. – (конспекты уроков).
5. Паутов А.А. морфология и анатомия органов растений: учебник. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2012. – 336 с.
6. Интернет
7. <http://festival.1september.ru/articles/611848/>
8. <http://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/urok-biologii-6-klass-otdel-mokhovidnye-tayna-malenkikh-rasteniy>
9. <http://fcior.edu.ru/card/22820/praktika-otdel-mohovidnye-mohoobraznye-detalizirovannoe-predstavlenie.html>

Приложение №1

1. В корзине найдите обоих представителей моховидных, аккуратно отделите пинцетом по одному представителю и вклейте в нужный столбец. Далее сделайте сноски стрелками и подпишите, где находятся: стебель, ризоиды, листья и др. Внизу подпишите, какой мох называют зеленым, а какой белым.

2. Рассмотрим под лупой листорасположение сфагнома и кукушкина льна. Обратите внимание, есть ли шипики по краям листа. Рядом с растительными объектами выполним правильные анатомические рисунки. Обязательно подпишем, у какого мха линейно, а у какого мутовчато расположены листья. Подписать.

Кукушкин лен	Сфагнум

Приложение №2

Найдите в корзине коробочку со спорами на вершине стебля кукушкина льна, аккуратно вскройте ее. Некоторое кол-во спор (желтого цвета) положите на предметное стекло. Капните каплю воды. Сверху приготовленный микропрепарат накройте покровным стеклом. Рассмотрите объект под микроскопом. Зарисуйте. Подпишите рисунок (название мха, наличие в коробочке спор).

Рисунок (вид под микроскопом)

Приложение №3

А теперь определим, на какой же почве любит расти мох? Возьмите два стаканчика. В них - земля. С помощью индикаторной бумажки определите, где почва кислая, а где щелочная («мыльная», совсем не кислая). Если индикаторная бумажка окрасится в красный цвет, то почва кислая, если в синий, зеленый, то почва точно не кислая, ее называют щелочной. Подумайте, какую почву любит мох? Под каким номером вы выберете почву для мха?

Заполните таблицу (лист розового цвета):

№ стаканчика	Цвет лакмусовой бумажки	Кисло или нет?	Выбор мха (+ или -)
1			
2			

Приложение №4

Ну, а теперь вернемся к корзине. Возьмите в корзине мох сфагнум (1 растение) и положите его в воду. Оставьте на 5 минут. А теперь извлеките из воды мох сфагнум, отделите пинцетом 2-3 листочка и рассмотрите их под микроскопом. Зарисуйте.

Формируем культуру здоровья школьника

Педагогический проект «Мастерская здоровья»

Максимович Елена Николаевна,
воспитатель, ГБС(К) ОУ №616
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Клепикова Марина Юрьевна,
воспитатель, ГБС(К) ОУ №616
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Введение

Состояние здоровья подростков сегодня внушает вполне обоснованную тревогу. Немаловажную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильная организация учебного процесса, рациональное распределение учебной нагрузки, соблюдение режима, обеспечение

психологической безопасности и комфортности, учет индивидуальных особенностей обучающихся. Для подростков с множественными нарушениями развития особенно важен системный характер здоровьесозидающей деятельности, наличие последовательной, целостной системы мероприятий, направленных на формирование сознательного отношения к своему здоровью, формирование культуры здоровья.

Для реализации здоровьесберегающих программ в школе создан Координационный совет по созданию здоровьесберегающей образовательной среды. В Координационный совет входят педагоги, воспитатели, психологи, инструктора АФК и медики. Советом создана программа развития здоровьесберегающей среды «Город здоровья», в ней предложены различные мероприятия по формированию здорового образа жизни. Мы, как участники Координационного Совета, разработали проект «Мастерская здоровья» для обучающихся 5 – 8 классов (программа обучения VII, VIII вида).

В «Центре «Динамика» обучаются дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, по различным программам (VI, VII, VIII видов). Для наших детей проблема здоровья, здорового образа жизни, сохранения здоровья является наиболее актуальной. Особенностью наших детей являются нарушения двигательных функций, кроме этого, имеются нарушения зрения, слуха, речи, интеллекта. При разработке и реализации проекта «Мастерская здоровья» учтены все особенности психического и физического развития детей: высокая утомляемость и истощаемость, тревожность, импульсивность, отсутствие самостоятельности при выполнении заданий. Несмотря на то, что проект разработан для детей с множественными нарушениями развития, мы считаем целесообразным его использование в любых образовательных учреждениях.

Ключевые проблемы, на решение которых направлен проект

<i>Факторы</i>	<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
Внутренние факторы ОУ, влияющие на результативность проекта	<ul style="list-style-type: none"> • в 2011 году в школе создан Координационный Совет по созданию здоровьесберегающей образовательной среды; • проведен мониторинг состояния здоровья образовательной среды школы; • «Город Здоровья»- программа развития ОУ в области здоровьесбережения; • мультидисциплинарный подход в решении проблем здоровьесбережения; • опыт повышения квалификации педагогов в области здоровьесбережения. 	<ul style="list-style-type: none"> • недостаточная информированность родителей о преимуществах здоровьесберегающих технологий • нарушение психологического климата в семье, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья • низкий уровень здоровья педагогов.
	<i>Возможности</i>	<i>Угрозы</i>
Внешние по отношению к ОУ факторы, влияющие на результативность проекта	<ul style="list-style-type: none"> • наличие государственного заказа по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков; • наличие выраженного социального заказа к образованию на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков; • рост общественной активности населения, в т.ч. в области здоровья; • высокий научный, культурный и кадровый потенциал научных и 	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие единой государственной программы обеспечения здоровья населения; • усиливающиеся деградационные тенденции в жизнедеятельности населения; • отсутствие культуры здоровья в обществе; • низкая межведомственная координация, отсутствие сетевого взаимодействия учреждений; • недостаточная готовность педагогов работать в условиях инновационных

	образовательных учреждений; • инновационный характер образовательного процесса, облегчающий создание новых структур и функций.	изменений.
--	---	------------

Стратегия проекта

Цель: обучение укреплению собственного здоровья, формирование культуры здоровья.

Задачи:

1. познакомить с понятиями: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья;
2. на основе полученных знаний построить «Дом здоровья»;
3. дать понятие об экологическом воспитании;
4. сформировать понятия: воспитание, привычки;
5. обучить правилам личной гигиены, основам здорового питания;
6. обучить основным правилам двигательной активности и закаливания.

Этапы и сроки реализации:

Сроки реализации проекта октябрь – май.

I этап

Вводная часть: классный час «Урок здоровья».

«Урок здоровья»

Цель: формирование здорового образа жизни обучающихся.

Задачи:

1. познакомить с понятиями: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья;
2. проанализировать режимы дня;
3. на основе полученных знаний построить «Дом здоровья».

Оборудование: компьютер, проектор, кубики для «Дома здоровья»

Виды деятельности: беседа, коллективное обсуждение, интервью, анкетирование, работа в команде.

Ход мероприятия:

Подготовительный этап: обучающиеся совместно с родителями заполняют анкеты по режиму дня.

Вводная часть: организационные моменты, настрой на работу, прослушивание песни «Если хочешь быть здоров».

Основная часть:

Здравствуй, то есть будьте здоровы - именно так испокон века на Руси обращались люди друг к другу при встрече.

Для начала давайте подумаем, что же такое здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья. Обучающиеся предлагают свои варианты ответов и обсуждают их.

Что же делать для сохранения здоровья? Давайте вместе попробуем построить «Дом здоровья». Обучающиеся строят из кубиков «Дом здоровья», обсуждают компоненты здоровья.

Заключительная часть: подводятся итоги занятия, проговариваются понятия здоровья, здорового образа жизни, культуры здоровья.

Давайте пожелаем друг другу доброго здоровья, бодрости, хорошего настроения, жизнерадостности.

II этап

Основная часть: цикл классных часов согласно календарному плану.

«Охрана окружающей среды»

Цель: воспитание бережного отношения к родной природе.

Задачи:

1. осветить актуальную проблему охраны окружающей среды;
2. расширить кругозор обучающихся;
3. создать условия для проявления творческих способностей обучающихся.

Дата проведения: ноябрь.

Оборудование: компьютер, проектор, фильм об экологическом состоянии природы в современном мире, презентация «Охрана окружающей среды», птичий корм (разные виды семечек, семян), формочки.

Виды деятельности: разговор-рассуждение с презентацией, беседа с элементами дискуссии, мастер-класс «Угощение для пернатых», в рамках акции «Как помочь городским птицам перезимовать».

Ход мероприятия:

Подготовительный этап: обучающиеся совместно с родителями заготавливают корм для птиц и формочки.

Вводная часть: организационный момент, настрой на работу в процессе просмотра видеоролика «Экология и современный мир».

Основная часть:

Здравствуйте! Ребята, посмотрите вокруг: какой удивительный, прекрасный мир окружает нас! Все то, что мы называем природой: необъятные поля и степи, глубокие озера, зеленые леса, животные, птицы и насекомые – всегда было источником красоты, энергии и гармонии. Восхищаясь этой красотой, поэты, писатели, художники, композиторы создавали и создают прекрасные произведения. Но сегодня писатели, экономисты, ученые бьют тревогу: природа в опасности, она нуждается в спасении. Взаимодействие общества и природы, охрана окружающей среды, рациональное использование природных ресурсов давно стали проблемой всего человечества.

Просмотр презентации «Охрана окружающей среды».

Беседа с элементами дискуссии «Как не допустить экологической катастрофы?» Возможные ответы школьников:

- не ломать деревья и кусты
- не разрушать муравейники
- не мучить животных
- не разорять птичьи гнезда
- не мусорить
- сажать деревья и цветы и т.п.

Заключительный этап:

мастер-класс по приготовлению зимнего угощения для городских птиц.

«Воспитание - это усвоение хороших привычек»

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. формирование и усвоение понятий: воспитание, привычки;
2. просмотр и обсуждение мультфильма «Ваше здоровье».

Оборудование: мультимедийный проектор, диск с мультфильмом «Ваше здоровье», ватман, бланки с пословицами.

Виды деятельности: беседа, обсуждение, просмотр мультфильма (1 часть), работа в команде.

Ход мероприятия:

Вводная часть: Здравствуйте! Давайте пожелаем друг другу здоровья и начнем наш очередной урок здоровья. Помните, мы строили Дом здоровья и одним из кирпичиков выбрали «воспитание». Что же такое воспитание, чтобы много не говорить посмотрим мультфильм «Ваше здоровье».

Основная часть:

Просмотр мультфильма. Комментарии:

Как вы думаете, что такое «привычка»? Дают ответы.

Подведем итог и назовем полезные привычки. Чтобы хорошие привычки стали нашими друзьями давайте соберем пословицы. В пословицах заключена мудрость многих поколений. Собирают пословицы и наклеивают на ватман.

Пословицы

Для человека главное- здоровье,	Затем- воспитание в добром нраве.
Береги платье снову,	а здоровье смолоду.
Умеренность-	мать здоровья.
Добрый быть-	долго жить.
Жадность	здоровью недруг.
Добрый человек	здоровее злого.

Что в детстве воспитаешь,	на то в старости обопрешься.
Пример-	хороший учитель.
Поверьте нестареющей примете,	век плачут избалованные дети.

Заключительный этап: сегодня мы узнали, что воспитание - это усвоение хороших привычек. Привычки - это способ поведения. Привычки могут быть полезными и вредными. Давайте стремиться к тому, чтобы наши привычки были друзьями и помогали нам сохранять здоровье и вести здоровый образ жизни. Будем творить добрые дела и просто радоваться жизни. Попробуем составить свою пословицу. Подростки составили пословицу: «Жить радостно- здоровью служить».

«Поступок – привычка – характер – судьба»

Цель: формирование у подростков полезных привычек.

Задачи:

1. усвоить понятия «поступок», «привычка», их роль в формировании характера и влиянии на судьбу человека;
2. просмотреть и обсудить мультфильм «Ваше здоровье».

Дата проведения: январь.

Оборудование: мультимедийный проектор, диск с мультфильмом «Ваше здоровье», бланки с пословицами, макеты «кирпичиков» с вредными привычками.

Виды деятельности: беседа, обсуждение, просмотр мультфильма (2 часть), работа в команде, викторина «Дом здоровья».

Ход мероприятия:

Вводная часть:

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро!»

Доброе утро людям и птицам,

Доброе утро улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро длится до вечера!

Ребята, мы поговорим сегодня о привычках, которые помогают сформировать характер и очень сильно влияют на судьбу человека.

Основная часть: Кто знает, что такое привычка? (ответы детей).

Привычка – это такое действие, которое человек выполняет, как бы автоматически.

Мы всю жизнь приобретаем разные привычки. Они бывают полезные и вредные. Мы сейчас поздоровались и это полезная привычка. И если человек выработал в себе привычку говорить вежливые слова, как о нем говорят? (воспитанный человек или вежливый).

А какие еще вы знаете полезные привычки?

- содержать вещи в порядке
- извиняться, если виноват
- делать зарядку по утрам...

Каждая привычка, впоследствии становится чертой характера и формирует человека.

Практическая часть беседы: упражнение (после просмотра мультфильма): каждая команда получает написанные на листах черты характера (положительные и отрицательные). Необходимо их разделить на 2 группы. Давайте сверим ответы и узнаем, какие черты характера вы считаете положительными и наоборот.

Каких качеств больше представлено? (Положительных).

Как вы думаете, почему? (Хочется, чтобы у всех положительных качеств было больше).

Заключительный этап:

1. «Дом здоровья» - викторина.
2. «Утилизация» кирпичей, символизирующих вредные привычки, сочтенные непригодными при строительстве «Дома здоровья» (от уничтожения до переработки в пригодный материал).
3. Рефлексия: «Можно ли так легко и просто избавиться от реальных вредных привычек?» (Ответы школьников).

4. Работа с пословицей «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

В качестве подарка и объекта обсуждения была предложена памятка «Как формировать свой характер?». Все дружно отметили, что с детства необходимо работать над собой, вырабатывать полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

«Гигиена питания и личная гигиена»

Цель: формирование навыков личной гигиены и здорового питания.

Задачи:

1. познакомить с понятиями: личная гигиена, рациональное питание;
2. проанализировать анкеты «Мое домашнее меню»;
3. на основе полученных знаний составить правила личной гигиены и здорового питания.

Дата проведения: март.

Оборудование: компьютер, проектор, ватман, фломастеры.

Виды деятельности: беседа, коллективное обсуждение, интервью, анкетирование, работа в команде.

Ход мероприятия:

Подготовительный этап: обучающиеся совместно с родителями заполняют анкету «Мое домашнее меню».

Вводная часть: Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о личной гигиене и правильном питании, проанализируем и прокомментируем анкеты «Мое домашнее меню».

Основная часть: сейчас мы вместе с Г. Остером будем давать советы, а вы их принимаете или вносите поправки.

1. Примеры советов в стихах:

Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо.

Это глупое занятие не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы, время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно, никакого смысла нет.

К старости сама собою облысеет голова.

Конфеты – это не еда, от них не будешь сыт.

Кто слишком много ест конфет, тот ходит без зубов.

И руки липкие от них, и аппетита нет,

Поэтому не ешь конфет, отдай их лучше мне.

2. Обучающиеся составляют правила личной гигиены, рациональное меню и записывают на листе ватмана.

Заключительный этап: подведение итогов, повторение основных правил.

«Закаливание и движение – фундамент здоровья»

Цель: обучить навыкам закаливания и упражнениям на снятие мышечного напряжения.

Задачи:

1. познакомить с техниками закаливания;
2. провести игру «Тряпичная кукла и солдат».

Дата проведения: апрель

Оборудование: мультимедийный проектор, спортивный зал.

Виды деятельности: беседа, игра, дискуссия.

Ход мероприятия:

Подготовительный этап: обучающиеся по программе VII вида совместно с родителями готовят презентацию «Движение – это жизнь».

Вводная часть: организационные моменты, настрой на работу, прослушивание песни «Если хочешь быть здоров».

Основная часть: проведение беседы «Закаливание и движение – фундамент здоровья», обсуждение правил закаливания. Просмотр презентации, дискуссия о безграничных возможностях людей с ограниченными возможностями здоровья.

Заключительная часть: повторение основных правил закаливания. Проведение игры на снятие мышечного напряжения «Тряпичная кукла и солдат» (см. Приложение).

III этап

Заключительная часть: построение коллажа «Что нам дает здоровье».

«Что нам дает здоровье»

Цель: систематизация и закрепление полученных знаний в ходе проекта «Мастерская здоровья».

Задачи:

1. создать коллективный коллаж «Что нам дает здоровье»;
2. проанализировать полученный продукт.

Дата проведения: май.

Оборудование: ватман, фломастеры, карандаши, иллюстрированные журналы, клей.

Виды деятельности: беседа, коллективное обсуждение, работа в команде.

Ход мероприятия:

Подготовительный этап: подбор журналов с иллюстрациями, высказываниями мудрецов древности или наших современников соответствующей тематики.

Вводная часть:

Здравствуйте! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Здоровье – самая большая ценность).

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Основная часть: сегодня мы поговорили о том, как следует себя вести, чтобы сохранить здоровье. Мы предлагаем вам самим составить коллаж на тему: «Что нам дает здоровье?» На ваших столах вырезки из журналов, высказывания известных людей. Ваша задача – наклеить на лист ватмана только те картинки, которые, по вашему мнению, помогают сохранить здоровье.

Презентация коллажа:

Ответ начинается со слов: «Я думаю, что помогает сохранить здоровье...», «Я считаю, чтобы быть здоровым нужно...».

Заключительная часть: обсуждение готового коллажа. В качестве домашнего задания предложены мероприятия «по озеленению» территории около «Дома здоровья» - выращивание «деревьев здоровья» с личными обязательствами обучающихся: делать зарядку, чистить зубы, мыть руки перед едой, не пить газированные напитки, помогать друзьям и близким и т.д.

Ребята пришли к единому мнению, что от каждого из нас зависит, каким красивым, капитальным и надежным будет построен наш «Город здоровья».

Ожидаемые результаты реализации проекта

Ожидаемый результат	Индикаторы его достижения
Усвоение основных понятий ЗОЖ	Умение объяснить значение изученных понятий ЗОЖ
Усвоение основных правил личной гигиены, здорового питания и двигательной активности	Использование изученных правил в повседневной жизни
Формирование навыков самовоспитания	Усвоение элементов самоконтроля, самовоспитания

Риски (сложности) при реализации проекта и пути их преодоления

- усвоение не в полном объеме знаний, умений, навыков о ЗОЖ;
- частичное усвоение навыков самоконтроля и самовоспитания;
- невозможность применения полученных знаний и умений в полном объеме в повседневной жизни в силу своих психофизических особенностей.

Пути преодоления

- пролонгировано во времени;
- индивидуальный подход (учет индивидуальных возможностей ребенка);
- комплексный подход к ребенку с привлечением различных специалистов.

Календарный план мероприятий проекта и их ресурсное обеспечение

Мероприятие	Участники мероприятия	Сроки проведения	Ресурсы, необходимые для достижения результата
«Урок здоровья»	Подростки, обучающиеся по программам VII, VIII вида	Октябрь	Бумага, клей, краски
«Охрана окружающей среды»	Подростки, обучающиеся по программе VII, VIII вида	Ноябрь	Мультимедийный проектор, заготовки для кормушек
«Воспитание – это усвоение хороших привычек»	Подростки, обучающиеся по программе VII, VIII вида	Январь	Мультимедийный проектор, мультфильм «Ваше здоровье», ватман, клей, фломастеры, разрезные пословицы
«Поступок-привычка-характер-судьба»	Подростки, обучающиеся по программе VII, VIII вида	Февраль	Мультимедийный проектор, мультфильм «Ваше здоровье», разрезные пословицы, «кирпичики» с вредными привычками
«Гигиена питания и личная гигиена»	Подростки, обучающиеся по программе VII, VIII вида	Март	Мультимедийный проектор, ватман, фломастеры
«Закаливание и движение-фундамент здоровья»	Подростки, обучающиеся по программе VII, VIII вида	Апрель	Мультимедийный проектор, спортивный зал
ЗОЖ в коллективном коллаже «Что нам дает здоровье»	Подростки, обучающиеся по программе VII, VIII вида	Май	Ватман, фломастеры, карандаши, журналы с иллюстрациями, клей

Литература

1. Остер Г. Вредные советы и другие истории. - М., Астрель: АСТ, 2008, 462 с.
2. Коняева Н.П. Воспитание детей с нарушениями интеллектуального развития. - М., Владос, 2010, 199с.
3. Открытый урок: рекомендации и примеры. - «Наука образования», 5/2013
4. Разум сердца: Мир нравственности в высказываниях и афоризмах/Сост.: Назаров В.Н., Сидоров Г.П. - М., Политиздат, 1990, 605с
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? - 2-е изд. – М.: Генезис, 2010, 541 с.

Приложения:

Мультфильм «Ваше здоровье»

Игра «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Инструкция:

Пожалуйста, кто может, встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Остальные остаются в колясках. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдаты. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

Упражнения повторяются несколько раз, по 10 секунд.

Теперь потрясите руками, как будто вы стряхиваете капельки воды. Стряхните капельки воды со спины, с волос, с ног.

Памятка: Как формировать свой характер?

Восточная пословица гласит:

“Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”.

Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что, сформировавшись, вырабатывают характер человека.

Как быть с плохими привычками, которые формируются куда легче хороших? Составь список черт характера, которые мешают тебе жить.

Чтобы с ними справиться, нужна сила воли. Сила воли – это способность преодолевать трудности, упорство в достижении цели.

Послушайте притчу:

Отец и Сын

- Я умею все! - сказал сын отцу, научившись писать первую букву.

Отец улыбнулся и подарил ему букварь.

- Я знаю мир! - заявил сын, обойдя открытые комнаты в доме.

Отец улыбнулся и вывел его в сад.

- Я самый, самый, самый!..

А отец всё улыбался, улыбался, и улыбался...

Называть кошку кошкой ещё не есть признак хорошего воспитания. А вот называть кошку кошкой, когда ты об неё споткнулся, не каждому удастся.

Поговорка предупреждает:

Всё, что ты делаешь в жизни – имеет значение для жизни в целом. Отдельный поступок может иметь значение для формирования привычки, привычка — послужить основой для формирования характера, а характер – оказать решающее влияние на жизнь, на судьбу человека в целом.

Кроме того, поговорка указывает на то, что всё в жизни взаимосвязано: одно вытекает из другого, а другое из третьего. Одним словом, жизнь – это цепь причин и следствий. Если ты хочешь чего-то добиться в жизни, то должен выстроить эту цепь причин и следствий. Выработать в себе силу воли и стать достойным человеком.

Викторина «Дом здоровья» (шуточная)

1. Закаливание – это?

- лежа на диване целый день смотреть по TV передачи о здоровье
- 3 раза в день измерять t тела, чтобы не заболеть

2. Гигиена.

Вы путешествуете с друзьями, один из них забыл дома зубную щетку и просит вашу. Как вы поступите и почему?

3. Отказ от вредных привычек.

Ваш друг говорит, что бросить курить можно в любой момент. Что вы ему на это скажете?

4. Режим дня.

- нужно соблюдать только в учебное время
- режиму подчиняется все живое на Земле

5. Питание. Значение слова ХОТ ДОГ (горячая собака)

- голодная кошка
- спящая лошадь

6. Движение – это жизнь. Жизнь – это тоже движение?

В мире все находится в движении, от атомов до вселенной. Это движение, стремление к лучшему, борьба с невзгодами и радость достижения той или иной цели.

Жизнь подобна езде на велосипеде. Чтобы удержать равновесие, ты должен продолжать двигаться (Альберт Эйнштейн).

7. Для охраны окружающей среды вы можете:

- бросать шишки в белок
- гонять в парке голубей

8. Воспитание – это?

- усиленное питание; усвоение хороших привычек.

Методическая разработка интегрированного урока по учебному предмету «Окружающий мир» в 1 классе и внеклассного мероприятия ГПД с использованием здоровьесберегающих технологий (УМК «Школа России»)

«Зачем мы спим ночью? Как правильно отдыхать?»

Никифорова Любовь Борисовна,
учитель начальных классов, ГБОУ СОШ №277
Кировского района Санкт-Петербурга
Савельева Ирина Владимировна,
воспитатель ГПД, ГБОУ СОШ №277
Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: формировать практические знания, умения и навыки собственного здоровьесбережения; формировать многообразие двигательного опыта и учить использовать его в организации отдыха.

Задачи:

- Убедить детей в необходимости и важности ежедневного соблюдения и выполнения режима сна и других видов отдыха.
- Учить детей активному отдыху.
- Помочь детям принять решение заниматься спортом.

Используемые образовательные технологии, методы и приемы:

- здоровьесберегающие технологии (тема урока способствует воспитанию культуры здоровья; способствует формированию практических навыков собственного здоровьесбережения; чередование интеллектуальной деятельности и активных видов деятельности с учетом возрастных особенностей позволяет продуктивно осваивать материал в течение всего урока; дифференцированная помощь в виде иллюстраций, подсказок на карточках позволяет каждому ученику успешно осуществлять учебную деятельность)
- игровые технологии (урок проводится в форме игры-соревнования, подвижные и интеллектуальные игры позволяют каждому ученику находится в ситуации успеха, способствуют оптимизации двигательного режима в течении всего урока)
- элементы проблемного обучения и технологии сотрудничества (постановка на уроке проблемных вопросов и создание проблемной ситуации «Зачем спать ночью?», «Как подготовиться ко сну?») позволяет учащимся самостоятельно или с минимальной помощью учителя осознать учебные вопросы и освоить знания; учащиеся работают на уроке в команде, что позволяет формировать навыки совместной коллективной деятельности)

Дидактические материалы и средства обучения

Мультимедийный проектор, презентация: «Рыцарский турнир»; карточки с формулировкой правил подготовки ко сну, карточка-«подсказка» о пользе овощей; инвентарь для проведения конкурсов(скакалки, шары, пластиковые стаканчики, пластиковая ваза с конфетами, мягкий мяч).

Тема: Зачем мы спим ночью? Как правильно отдыхать?

Тип: знакомство с новым материалом

Задачи: способствовать пониманию значения сна и других видов отдыха в жизни человека; совместно с детьми выработать правила подготовки ко сну; способствовать формированию навыка правильного чередования разных видов деятельности.

Планируемые результаты:

1. *Предметные:* определить значение сна и других видов отдыха для человека; сформулировать правила подготовки ко сну.
2. *Метапредметные:*
 - 1) Регулятивные: понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить; осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя; анализировать свою деятельность, делать выводы на основе жизненного опыта; планировать своё высказывание; осуществлять самоконтроль.
 - 2) Познавательные: выделять существенную информацию из текста, который читает учитель; сравнивать рисунки учебника, делать выводы; оценивать правильность высказываний.

3) Коммуникативные: использовать знания о подготовке ко сну для сохранения и укрепления своего здоровья; понимать необходимость здорового образа жизни и соблюдать соответствующие правила смены видов деятельности.

3. *Личностные*: осознать элементарные навыки здоровьесбережения; осознавать ответственность за сохранения своего здоровья; оценивать работоспособность своего организма; согласовывать свои действия, умения, установки с потребностями товарищей по общению; применять свои индивидуальные умения при решении совместных задач; оценивать результаты совместного общения.

Межпредметные связи: информатика и ИКТ (анализ высказываний, сравнение и систематизация информации); литературное чтение и русский язык (развитие связанной речи, формулирование высказываний; знакомство с литературными героями зарубежных писателей Сервантеса и В.Скотта, произведением В.В.Маяковского); история (рыцарство в средневековой Европе); физическая культура (подвижные игры, спортивный инвентарь)

Ресурсы урока: Рабочая программа; Окружающий мир. Учебник в двух частях. Плешаков А.А. - М.: Просвещение, 2012

Описание этапов урока и содержание материала урока

I. Актуализация необходимых знаний. Мотивация познавательной деятельности.

Деятельность учителя.

Организует беседу о том, кто такие рыцари.

(Кого мы называем настоящим рыцарем? Это умный, смелый, ловкий сильный, умелый и, конечно же, здоровый человек. Сегодня вам предоставляется возможность испытать себя в рыцарстве, пробудить в себе рыцарский дух. Рыцари в средние века перед турнирами давали клятву. И мы не будем отступать от этой традиции. Рыцари, вы готовы?)

Повторяйте хором за мной: «Клянемся смелыми, здоровыми мы быть, и постараемся в турнире победить! Будем утром умываться, постоянно закаляться! Полотенцем обтираться, спортом будем заниматься! Клянемся рыцарями быть!»

А может ли рыцарь, который заболел, победить на турнире? Нет, конечно! Поэтому мы с вами должны сделать все, чтобы рыцарь был здоров. А кого в прошлом называли рыцарями?)

Организует деление на «рыцарские ордена» (две команды). Демонстрирует иллюстрации. Подводит к выводу о положительных качествах рыцарей, крепком здоровье и необходимости тренировок.

(Я предлагаю рыцарским орденам выбрать для себя одно из названий: «Айвенго» или «Дон Кихот». Ребята, что вы знаете о Дон Кихоте? Это литературный герой, придуманный испанским писателем Сервантесом. Дон Кихота также называют Рыцарем Печального Образа. Он боролся со злом, с несправедливостью, помогал всем слабым и угнетенным. А кто такой Айвенго? Это тоже доблестный рыцарь, но из другого литературного произведения, которое написал В. Скотт. Надеюсь, все положительные качества этих героев вы сможете проявить сегодня в полной мере.

Чтобы стать настоящим рыцарем, нужно было пройти специальную подготовку. Они занимались спортом: умели ездить верхом, стрелять из лука, метать копьё, владеть щитом и мечом, то есть вели активный образ жизни и следили за своим здоровьем.)

Организует проведение конкурса «Всадники». Напоминает правила безопасности при прыжках на скакалке. (У каждого рыцаря был верный друг и помощник – это его конь. Вот вам скакалки – это лошади. Для начала придумайте им имена. По моему сигналу вам нужно вскочить на своего коня и... скакать. Кто дольше проскачет?)

Деятельность учащихся. Размышляют, высказывают предположения о рыцарях. Договариваются о названии (рыцарского ордена) команды. Анализируют иллюстрации, рассказ учителя, делают вывод о положительных качествах рыцарей. Дают «Клятву рыцарей». Участвуют в конкурсе.

Здоровьесберегающий аспект: положительный настрой на урок, коллективная творческая деятельность, смена вида деятельности, возможность самореализации.

II. Организация познавательной деятельности

Деятельность учителя. Постановка проблемного вопроса: «Зачем спать ночью?» Читает отрывок из стихотворения В. В. Маяковского «История Власа - лентяя и лоботряса»:

Влас Прогулкин - милый мальчик,
спать ложился, взяв журналчик.

Все в журнале интересно.

-Дочитаю весь, хоть тресну!

Ни отец его, ни мать
не могли заставить спать.
Засыпает на рассвете,
скомкав ёрзаньем кровать,
в час, когда другие дети
бодро начали вставать.
Когда другая детвора
чаёвничает, вставши,
отец орёт ему: - Пора! –
Он - одеяло на уши.

Деятельность учащихся. Размышляют о том, на что можно потратить ночное время. Анализируют собственный опыт, анализируют стихотворение, делают вывод о том, почему герой стихотворения не выспался. Высказывают предположения о необходимости сна ночью.

Здоровьесберегающий аспект: смена вида деятельности, анализ своей деятельности с точки зрения здоровьесбережения, интеллектуальная деятельность.

Деятельность учителя. Постановка проблемного вопроса «Как правильно готовиться ко сну? Организует работу в командах. (Одна команда должна выбрать утверждения о правильной подготовке ко сну, вторая – о том, что не рекомендуется делать перед сном.)

Деятельность учащихся. Анализируют варианты утверждений, делают вывод об их правильности, принимают решение, кто отвечает от команды и какие утверждения озвучивает.

(Варианты утверждений: 1) Перед сном проветри комнату. 2) Подыши свежим воздухом на улице. 3) Закрой все форточки, укутайся потеплее. 4) Мыться перед сном нельзя - ведь холодная вода! 5) Зубы чисти перед сном, умывайся мылом. 6) Ну, давай с тобой подружка покидаемся подушкой. Будет весело вдвоем, а устанем и заснем. 7) Подкрепись перед сном: съешь и булку, и батон, и ватрушку, и пирог. Чтобы сытым спать ты лег. 8) Спать нужно ложиться в одно и то же время, не позднее 10 часов вечера. 9) Лучше всего перед сном посмотреть фильм детектив или боевик, быстрее уснешь. Если верные, то ответ начинается со слов : «Перед сном надо (не забудь)...», если неверные, то со слов «Перед сном нельзя...» Команда, которая справилась быстрее, выбирает.)

Под руководством учителя делают вывод о том, что правильная подготовка ко сну обеспечивает крепкий сон.

Здоровьесберегающий аспект: деятельность, способствующая формированию внутренней мотивации здоровьесбережения, создание ситуации сотрудничества и успеха, возможность самореализации.

Деятельность учителя.

Постановка вопроса «Как правильно просыпаться». Демонстрирует иллюстрации, изображающие людей и животных по-разному начинающих утро. Подводит к выводу о необходимости ежедневной утренней зарядки.

(От чего зависит ваше настроение утром? Самое главное, просыпаешься ли ты утром отдохнувшим? Недаром в народе говорят: «Сон – лучшее лекарство». Очень важно во время ложиться спать и вставать в одно и то же время. А как нужно правильно просыпаться, вставать с постели? Кто наблюдал за кошкой, как она просыпается? Нельзя сразу вскакивать с постели. Лежа на постели, нужно потянуться и зевнуть, широко открыв рот, чтобы наши мышцы и органы дыхания привести в порядок.)

Подводит к выводу о необходимости проведения на уроке физкультурной паузы. Организует физкультурную минутку.

(Что вы делаете после того, как встали с постели? Кто из вас утром делает зарядку? Обязательно при выполнении утренней зарядки открыть форточку. Начинаем мы зарядку, выполняем по порядку: Вправо, влево повернемся - раз- два, раз – два, а потом к полу нагнемся – раз- два, раз-два. Влево, вправо наклоняемся и друг другу улыбаемся. Вместе весело шагаем - раз-два, раз-два. Дружно прыгать начинаем – раз-два, раз-два. Ровно дышим, глубоко, ноги ставим широко. А потом подпрыгнем – хлопнем, Повторим разок, другой. И в конце зарядке нашей мы потопаем ногой.)

Деятельность учащихся. Анализируют иллюстрации, делают вывод о необходимости утренней зарядки. Анализируют свою деятельность на прошедшей части урока. Выполняют комплекс упражнений под музыку.

Здоровьесберегающий аспект: смена вида деятельности, деятельность способствующая формированию внутренней мотивации здоровьесбережения.

Деятельность учителя. Акцентирует внимание на изменении вида деятельности. Организует работу в командах. Читает вопросы кроссворда.

(Загадки в стихах, ответ будет рифмой к этим стихам. 1) На грядке привалился на бочок солидный крутолобый... (кабачок). 2) Хвост зелены, красная головка, это остроносая... (морковка). 3) От частой поливки едва не промокла мохнатая темно-лиловая... (свекла). 4) Он красный, как глаз светофора, среди овощей нет сочней... (помидора). 5) Наш огород в образцовом порядке: как на параде построились грядки. Словно в защиту ограда вокруг – пики зеленые выставил... (лук).)

Предлагает обсудить пользу овощей в питании. Предлагает при необходимости использовать подсказки на карточках. (Варианты подсказки: Овощи нужно есть каждый... Свежие овощи..., чем жареные. В овощах содержится много...)

Деятельность учащихся. Коллективно анализируют загадки, предполагают ответы, высказывают предположения. Принимают решение о необходимости использования подсказки, обсуждают варианты ответа, выбирают представителя для ответа.

Здоровьесберегающий аспект: интеллектуальная деятельность, возможность самореализации, создание ситуации сотрудничества и успеха.

Деятельность учителя. Подводит к выводу о том, что правильное питание и полноценный отдых позволяют рыцарю быть полным сил и успешно участвовать в турнире. Организует проведение конкурсов:

1. Конкурс «Попади в цель»

Расчехлите оружие, кумиры! Вам физический бой предстоит! Всё рассеют копьё и рапиры. Пусть сильнейший из вас победит! Взяв эти копья в руки, вам необходимо попасть в цель. Две команды построены друг за другом и по очереди попадают в цель. (Копья – длинные воздушные шары, цель - длинный шар, свернутый в кольцо).

2. Конкурс «Руки – наша сила»

Бывают случаи, когда в боях рыцари теряют свое оружие и остаются с врагом один на один. Здесь существует только один выход: брать врага голыми руками. Желающие преодолеть трудности без страха и упрека, шаг вперед! Участникам нужно встать друг за другом. Необходимо подбрасывать мяч вверх и схватить с блюда столько конфет, сколько успеете, и при этом удерживать падающий мяч. Тур закончится, как только мяч выпадет из рук. Победителем в бою станет тот, у кого в руке окажется наибольшее число конфет.

Деятельность учащихся. Участвуют в конкурсах.

Здоровьесберегающий аспект: создание ситуации успеха, возможность самореализации, деятельность способствующая формированию внутренней мотивации здоровьесбережения.

Деятельность учителя. Акцентирует внимание на необходимости смены деятельности на данном этапе урока. Предлагает спокойно отдохнуть. Наблюдает за действиями детей в течение 15 секунд. Сообщает о своих наблюдениях, подводит к выводу, что правильный и своевременный отдых позволяет оставаться полным сил весь день.

(Многие думают, что отдыхать – это значит ничего не делать. А вы умеете отдыхать, ничего не делая? Попробуйте это сделать в течение 15 секунд. Я наблюдала за вами и заметила, что кто-то зевал, почесывал затылок, смотрел в окно, рассматривал картинки, и т.д. А о чём вы в это время думали? И это называется, что вы все эти 15 секунд ничего не делали? - Вы, наверное, думали, что отдыхать – это легко и этому не нужно учиться, а умение отдыхать – целая наука! Знаете ли вы, какие бывают виды отдыха? 1) Самый короткий отдых – физкультминутка во время урока. 2) Короткий отдых во время перемены. 3) Отдых в выходные дни. 4) Отдых во время каникул, а самый длинный отдых – во время летних каникул. Что вы понимаете под словом отдых? Отдых – это смена деятельности, снятие утомления за определённый промежуток времени, положительные эмоции. Одним из видов отдыха является полноценный сон. А вы знаете, сколько нужно детям спать? Чем моложе человек, тем дольше он должен спать. Детям 7-9 лет – 11 часов в сутки.)

Деятельность учащихся. Делают вывод о том, что после активных конкурсов нужен спокойный отдых. Спокойно сидят в течение 15 секунд. Анализируют собственный опыт, делают вывод о том, что отдых может быть разным, но только своевременный и правильный приносит пользу.

Здоровьесберегающий аспект: смена видов деятельности, анализ своей деятельности с точки зрения здоровьесбережения.

Деятельность учителя. Организует проведение конкурса «Замок» (А теперь, рыцари, вам предстоит построить замок! Что за рыцарь без замка? И для этого каждая команда построить самый

высокий замок. У кого замок будет выше и не упадет, та команда и победила! Запомните: дружба поможет вам в труде!!!

Деятельность учащихся. Команды получают одинаковое количество стаканчиков и начинают строительство.

Здоровьесберегающий аспект: смена вида деятельности, создание ситуации сотрудничества и успеха, возможность самореализации.

Деятельность учителя. Организует подведение итогов «Рыцарского турнира»

Здоровьесберегающий аспект: положительный эмоциональный настрой, формирование доброжелательного отношения к одноклассникам.

III. Подведение итогов. Рефлексия.

Деятельность учителя.

Организует работу в командах по иллюстрациям учебника. Предлагает с помощью фишек разного цвета отметить верные и неверные действия детей перед сном, сформулировать правила устно и подумать, какие еще рекомендации можно добавить.

Подводит к выводу, что сон, как и любой другой вид отдыха, должен быть правильно организован. Предлагает дома выполнить все рекомендации подготовки ко сну и подумать, как это повлияло на сон.

Деятельность учащихся.

Самостоятельно в команде решают, кто из членов команды работает по иллюстрациям, кто отвечает устно, кто дополняет ответ.

Формулируют вывод о значении сна и других видов отдыха.

Анализируют свою деятельность на уроке, делают вывод о том, что нового узнали, чему научились, что понравилось, что было трудно, как преодолели трудности.

Здоровьесберегающий аспект: смена вида деятельности, создание ситуации сотрудничества и успеха возможность самореализации, деятельность способствующая формированию внутренней мотивации здоровьесбережения.

Оформление урока: используемая презентация «Рыцарский турнир» содержит необходимые иллюстрации, музыкальное сопровождение конкурсов, кроссворд.

Анализ результативности деятельности на уроке

Урок ознакомления с новым материалом проведен в 1-м классе общеобразовательной школы. Разработан на основе УМК «Школа России» по предмету «Окружающий мир» А.А.Плешакова с учетом особенностей учащихся класса. Урок опирается на личный опыт учащихся и умения, сформированные ранее. Основная цель – формирование навыков собственного здоровьесбережения.

Для достижения цели урока использовались различные методы и приемы: словесные методы совместно с мультимедийной презентацией, как одной из наиболее эффективных форм наглядности (у большей части учащихся затруднено понимание устной речи), работа в группах, как наиболее целесообразная с точки зрения психологического комфорта обучающихся. Такие формы организации учебной деятельности на уроке существенно повышают мотивацию учения, эффективность и продуктивность учебной деятельности, обеспечивают работу всего класса, позволяют обучающимся раскрыть свои способности. Выбранные методы и формы работы соответствовали задачам урока, характеру и содержанию учебного материала, были адаптированы к уровню знаний, умений и навыков учащихся согласно принципам личностно-ориентированного подхода.

Здоровьесберегающая функция реализовывалась в смене видов деятельности, равномерной нагрузкой на всех учащихся, также тем, что при подготовке к уроку были учтены возрастные и индивидуальные особенности обучающихся: высокий интерес к изучению предмета, недостаточно развитые общеучебные умения и навыки (низкий уровень представлений об окружающем мире, несформированность навыка чтения, низкий уровень развития речи), высокая мотивация, которая стимулировалась правильно выбранной формой урока. Урок занял свое место в системе формирования речевой и коммуникативной компетентностей младших школьников.

Источники информации и литература.

1. Окружающий мир. Учебник в двух частях. Плешаков А.А. - М.: Просвещение, 2012
2. Гордеева В.В., Викулова Г.И. Педагогические советы: оптимизация учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии. – Вып. 5 – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.- М.: «ВАКО», 2004. -152с.- (Мастерская учителя).

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: «ВАКО», 2010.
5. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - СПб: Акцидент.
6. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 288 с.
7. Феоклистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии. - Волгоград: Учитель, 2009. Цабинин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Волгоград: Учитель, 2012.
8. <http://www.health-music-psy.ru/index.php?page=main>
9. <http://festival.1september.ru/>
10. <http://nsportal.ru/>
11. <http://rushkolnik.ru/docs/index-20389944.html>

Классный час в 6 классе «Бесценный дар – зрение»

Вечерская Лина Леонидовна,
учитель истории, ГБОУ СОШ №249
Кировского района Санкт-Петербурга

*Глаза - окна души.
Леонардо да Винчи*

*Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.
Г.Гейне*

Выбранная тема отвечает проблеме здоровьесбережения учащихся в урочное и внеурочное время. Основная идея состоит в том, чтобы через групповую работу включить учащихся в изучение проблемы ценности зрения и значения его для здоровья; привлечь к мероприятию родителей.

Цель:

- сформировать у учащихся правильное представление о ценности зрения для жизни и здоровья в современных условиях.

Задачи:

- расширить знания учащихся о значении зрения в жизни человека;
- познакомить учащихся с наукой офтальмологией;
- содействовать воспитанию у учащихся ответственности за собственное здоровье и бережного отношения к нему.

Используется ТСО (презентация)

Ход занятия.

1. Вступление

Учащиеся разбиты на три группы и выполняют задание в группах. Работа с текстом.

Задание: прочитайте и попытайтесь понять, о чём идет речь, придумайте название и восстановите данный текст, вставив пропущенные слова. Одинаковые числа - это одни и те же слова, но существительные могут быть как в единственном, так и во множественном числе, могут меняться и окончания; возможны и имена прилагательные, но корень слова остается тот же.

С самого раннего детства мы привыкли к тому, что (1) снабжают нас потоком информации, цвете, движении в окружающем мире. (1) - самый важный орган чувств. У всех народов (1) всегда считался чудесным даром природы. (1) человека воспет поэтами, для философов он был как мерило, которое указывало на то, к чему способны органические силы. Ну а физики признавали его совершенным оптическим прибором. (1) по форме похож на шар и называется (1) яблоком. В диаметре (1) яблоко имеет всего 2,5 сантиметра. Наука, которая занимается изучением как строения (1), так и заболеваний, которые возникают в области (1) яблока либо его придатков, называется (2). Одной из наиболее востребованных профессий среди детей школьного и дошкольного возраста и их родителей, является врач, чья профессия звучит, как (3).

1-глаз

2-офтальмология

3- окулист

Вопрос: Предложите название для данного текста. Как вы думаете, о чём сегодня пойдет речь?

2. Смотреть на мир и видеть его красоту - большое счастье. И это счастье дают человеку глаза. С помощью глаз человек видит предметы, их перемещение и цвет. Глаза помогают ему ориентироваться в обстановке и передвигаться в нужном направлении. Всё это делает глаза ценнейшим органом в системе органов чувств. Глаза дают человеку около 90% всей информации об окружающем мире.

Демонстрируется презентация.

Знаете ли вы, ребята, что первое известное науке животное, наделенное зрением, появилось 540 млн лет назад. Это было одноклеточная эвглена зеленая (показать!). У нее имелось лишь светочувствительное пятно- « глазок», благодаря которому эвглена ориентировалась. Более 500 млн лет назад глазные пятна появились у медузы(показать!). Этот орган зрения позволял им ориентироваться в пространстве, и медузы заселили открытое море. Первым животным с двумя глазами можно назвать ресничного червя (показать!). Интересен по своему строению глаз насекомого: этот шедевр природы сложен из многих тысяч крохотных отдельных глазков. Глаз комнатной мухи состоит из 4000 глазков, рабочей пчелы из - из 5000 глазков, бабочки- из 17000 глазков. Стрекозы из 30000 глазков . А вот у нашей домашней любимицы-кошки(показать!)- под сетчаткой расположен особый светящийся слой клеток. Благодаря этому глаза кошек таинственно мерцают в темноте. Кошки видят в темноте в 6 раз лучше, чем человек. А кто из животных самый зоркий? Известно, что самое острое зрение у орла (показать!). Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орел, и не видит в темноте, как сова.

3. Предложить учащимся сложить из предложенных слов пословицы и загадки о глазах (работа в группах на время)

Пословицы:

- Глаз видит, да зуб неймет.
- Глаз меток, да зуб редок.
- Глаза боятся, а руки делают.
- Глаза завидуши, руки загребуши.
- Глаза страшатся, а руки делают.
- Глазам воли не давай.

Загадки:

- На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются.
- Живет мой братец за горой, не может встретиться со мной.
- Два братца через дорогу живут, друг друга не видят.

4. Познакомить учащихся с врачом-окулистом (приглашенный специалист – родитель), рассказывает из истории офтальмологии:

«Слово офтальмология переводится как « наука о глазах». Офтальмология - это раздел медицины, который занимается изучением анатомии глаз, его строения, а также физиологии органов зрения и лечением различных заболеваний и патологий органов зрения» (выступление на 5-7 минут).

Вопрос специалиста к учащимся:

- Надо ли заботиться о своем зрении, о газах? А как вы заботитесь о своих глазах?

5. Предложить учащимся индивидуально ответить на десять вопросов теста « Как я забочусь о своих глазах». Возможные ответы «да» или «нет» (показать тест!)

Тест « Как я забочусь о своих глазах».

1. Всегда читаю сидя.
2. Делаю перерывы во время чтения.
3. Слежу за посадкой при письме.
4. Делаю уроки при хорошем освещении.
5. Делаю гимнастику для глаз.
6. Часто бываю на свежем воздухе.
7. Употребляю в пищу растительные продукты.
8. Почти не смотрю телевизор.
9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел.
- 10.Каждый год проверяю своё зрение у врача.

Сделайте вывод: подсчитайте количество «нет»; чем их больше, тем хуже вы заботитесь о глазах.

б. Предложить учащимся выполнить упражнения для тренировки глаз.

Во время занятий в школе или за компьютером наши глаза сильно напрягаются и устают.

Как вы думаете, гимнастика для глаз, упражнения влияют на сохранность зрения?

Каждый час нужно делать маленькие физкультминутки для глаз. Давайте разучим упражнения для глаз для повышения остроты зрения и снятия напряжения с глаз.

Упражнения для тренировки глаз:

1. Сидя на стуле, спина прямая, взгляд устремлен прямо перед собой, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их. Повторить 6-8 раз.

Польза: упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

2. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Польза: упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает кровообращение.

3. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза.

Польза: упражнение, улучшает кровообращение мышц глаз.

4. «Восьмёрка». Описываем глазами восьмёрку.

5. Рука впереди с вытянутым указательным пальцем. Палец приближаем к переносице и удаляем, не отводя глаз, и не крутя головой.

6. Стоя, смотрим перед собой 2-3 секунды. Отводим палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, переводим взор на кончик пальца и смотрим на него 3-5 сек., опустим руку.

Повторить 3-5 раз.

Польза: упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто носит очки, выполнять это упражнение, не снимая их.

7. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажимаем на верхнее веко. Через 1-2 сек. Снимаем пальцы. Повторить 3-4 раза.

Польза: упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

8. Сидя, при закрытых веках, поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть глаза вправо, затем влево. Повторить 6-8 раз.

Польза: упражнение укрепляет мышцы глаз, снимают напряжение.

9. Сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, потом сделать эти же движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз.

Упражнения для глаз выполняются по направлениям вверх-вниз, вправо-влево, по диагонали, круговые движения.

Советы, которые рекомендуют специалисты:

Совет 1. Время от времени закрывайте глаза только на пару секунд. Уходя внутрь себя, вспоминайте что-нибудь прекрасное: пейзаж, цветок, просто дайте глазам отдохнуть.

Совет 2. Если вам кажется, что вы что-то не совсем хорошо видите, не смотрите на этот объект пристально, а поверните головой влево-вправо, посмотрите вверх-вниз, расслабьте плечи и шею- в общем, дайте организму возможность подвигаться.

7. Обсудить с учащимися, какие факторы влияют на здоровье глаз. Отчего портится зрение?

На здоровье глаз влияют различные факторы:

- питание
- соблюдение рекомендаций врача
- гигиена
- неправильное питание
- неправильный режим дня
- злоупотребление просмотром телевизора, компьютера
- чтение лежа
- наследственный фактор

8. Ознакомить учащихся с правилами, которым нужно следовать, если хочешь, чтобы глаза были здоровыми (показать!)

1. Когда умываешься утром или перед сном вечером, тщательно промывайте веки. И разумеется, делай это в любое другое время дня, когда чувствуешь, что на веки попала грязь. Если мы содержим веки в чистоте, то тем самым предохраняем от воспаления конъюнктиву- оболочку. Выстилающую внутреннюю поверхность века и переднюю часть глазного яблока. Кроме того, кто

часто промывает веки чистой водой, имеет меньше шансов заболеть блефаритом – так называется воспаление краев век.

2. Если у тебя чешутся глаза, скажи об этом родителям. Зуд может означать, что начинается воспаление конъюнктивита. Если сразу же начать лечение глазными каплями или мазями. Оно пройдет очень быстро- через несколько дней.

3. Если ты чувствуешь, что что-то попало в глаз, скажи родителям.

4. Никогда не следует сильно тереть глаза, особенно опасно тереть их грязными руками. На руках находятся множество микробов, которые так и норовят забраться на веки, и тогда там может образоваться ячмень. Лучше никогда не трогать глаза грязными руками. Пользуйся чистым носовым платком.

5. Ни в коем случае не играй и не бегай с ручкой, карандашом. палкой или другим заостренным предметом в руках. Ты можешь поскользнуться и попасть острием прямо в глаз.

6. Если ты стал хуже видеть, чем раньше, скажи об этом родителям. Может быть, тебе требуются очки. Чтобы узнать, нужно ли тебе носить очки, достаточно пойти к офтальмологу и проверить зрение.

7. Очень важно читать при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаз. Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска.

книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева, иначе тень от руки закроет тетрадь. Не читай лежа. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20-30 минут давай глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.

8. Сетчатка, расположенная в задней части глазного яблока, очень чувствительна. Если долго смотреть на солнце, можно нанести ей непоправимый вред. Нельзя смотреть на солнце дольше нескольких секунд, даже в солнцезащитных очках.

9. Каждый, кто собирается провести длительное время на солнце, должен надеть солнцезащитные очки.

10. Не смотреть без меры телевизор (более 1,5 часов опасно). Садись от экрана не ближе 2-3 метров. Перенапряжение глаз может наступить всякий раз, когда человек что-то подолгу рассматривает.

11. Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, и они устают быстро. Много зависит от нас; если мы будем соблюдать все правила, то наши глаза скажут нам: «Спасибо!».

9.Рефлексивный анализ занятия.

Сегодня на занятии:

- Я узнал.....
- Я научился.....
- Было интересно.....
- Было трудно.....
- Заставило задуматься.....

Литература

Методические рекомендации по работе с комплектом плакатов «Этнокалендарь Санкт-Петербурга, 2012» для учителей 5-8 классов, ЗАО «Фрегат», 2011

Сценарий спортивно – конкурсной программы «Формула здоровья», 5-6 класс

Москвина Юлия Евгеньевна,
социальный педагог, учитель физкультуры
ГБОУ СОШ №306 с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Окунева Жанна Николаевна,
заместитель директора по воспитательной работе,
ГБОУ СОШ №306 с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Цель: приобщение участников данного массового мероприятия к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Дать представление о том, что такое здоровый образ жизни.
 2. Выработать у учащихся верное понимание ЗОЖ: заставить задуматься о необходимости быть здоровым.
 3. Разобрать составляющие здоровья.
 4. Подвести итог, что способствует здоровью, а что приносит вред.
 5. Дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам
 6. Создать благоприятную атмосферу для каждого участника.
 7. Развить творческие способности, память внимание, познавательный интерес.
 8. Сделать так, чтобы учащиеся были не только зрителями, но и участниками.
- Используемые образовательные технологии: игровая, групповая, фронтальная.

Методы:

1. Словесный - слово ведущего, выступление приглашенных гостей.
 2. Наглядный - использование плакатов на данную тему, сценки о здоровом и нездоровом образах жизни.
 3. Практический - тесты, игровые задания, кроссворд, викторина, физкультминутка.
- Мероприятие рассчитано на проведение в спортзале, актовом или танцевальном зале.
Оформление мероприятия: презентация Power Point, листы ватмана, спортивный инвентарь для проведения эстафет (мячи, обручи, конусы).

Подготовительный период: За неделю до проводимого вечера всем желающим выдается опросник “Здоровый образ жизни”, по которому впоследствии определяется, что учащиеся знают по этому вопросу.

На стене висит 2 ватмана «Факторы здоровья» “+” и “-“.

В течение мероприятия на ватманы записываются факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье.

Под знаком “+” прописываются: “Режим”, “Закаливание”, “Питание”, “Движение”.

Под знаком “ - ” прописываются: “Курение”, “Алкоголь”, “Наркомания”.

Ход мероприятия

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие друзья!

Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычный день, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить, сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Каждый класс - это команда, а в команде, как известно, необходима четкость, слаженность. От этих качеств зависит успех команды. На протяжении всего мероприятия каждая команда может заработать баллы, в конце вечера мы определим победителя.

Ведущий:

Каждый из вас знает, потеряв здоровье, люди идут к врачу, а когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит.

Но давайте вернемся к началу: Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним:
ЧТО ЖЕ ТАКОЕ - ЗДОРОВЬЕ? (Ответы из зала, самым активным командам ставятся баллы)
До 1940 года считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Вы согласны с этим?

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или еще пример:
идет пьяный человек по улице, у него тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым?

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ? (Ответы детей)

На экране проектора появляется надпись: “Здоровье - это не просто отсутствие болезней, - это состояние физического, психического и социального благополучия”.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей)

На экране проектора появляется надпись : “Главные факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим. И другая надпись: Факторы, ухудшающие состояние здоровья - Употребление алкоголя, Курение, Наркомания”.

Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

Ведущий:

Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? Я приглашаю на сцену по одному представителю от каждого класса. Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ.
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? - НЕТ.
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.
5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА.
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА.
7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.
8. Отказаться от курения легко? - НЕТ.
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ.
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? - ДА
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? - ДА
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Ведущий:

Все, кто оказался в 1 линии, получают по баллу за участие и садятся на места, а кто во второй линии - остаются стоять.

Предлагаю вам сделать прыжок вперед. Подровняйте носочки.

Прошу вас ладонями достать пол.

Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз.

Мы с вами сделали разминку. Теперь каждая команда покажет, какую разминку он делает дома сам. Спасибо ребятам. Каждый из вас получает по 2 балла.

Эстафета.

Ведущий:

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают - С друзьями поссорился и так далее...

Приглашаю на сцену по 4 человека от каждого класса, которые умеют писать стихи. Объединитесь и попробуйте написать стихи, как уберечься от стресса в виде компьютера, улицы, телевизора, рекламы и т. д.

(Уходят)

Ведущий:

Я знаю людей, которые говорят: “А ты закури, и все пройдет”. И вы знаете, как они ошибаются. Как вы думаете, как можно снять стресс?

Ответы (дети):

Выйти в лес, закричать: “А-а-а...”.

Залезть под душ.

Сосчитать до 10.

Включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.

Каждой команде придумать, как быстро выходить из стрессового состояния. (Проводится упражнение).

Эстафета

Ведущий:

Алкоголь, Курение, Наркомания - как это ни прискорбно, но эти слова известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку.

Алкоголь и курение известны человечеству давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести их здоровью употребление всего этого.

Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме. После рассказа мы выслушаем мнение каждой команд.

«У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще всего болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя, зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом.

А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?»

Вопросы:

- Какой выбор надо сделать мальчику?
- Почему курящие люди чаще болеют?

А сейчас приглашаем наших стихотворцев. Слушаем их сочинения. За каждый стих по 1 баллу, победителю 2.

Эстафета

Ведущий:

Я хочу пригласить на сцену по одному человеку от объединения. О пьянстве и алкоголизме сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам половинки пословиц, а вы попробуйте соединить половинки и объяснить, как вы понимаете их смысл.

1. “Пьяному море по колено, ... а лужа по уши” (думает, что всё может, а на самом деле из лужи выбраться не в состоянии).

2. “Что у трезвого на уме ... у пьяного - на языке” (пьяный не контролирует свою речь, может обидеть словом, может разболтать лучшие секреты).

3. “С хмелем погнаться ... с честью расстаться” (стать нечестным, легко обмануть, не сдерживать слово. Пьянство заглушает рассудок и совесть.)

4. “Пить до дна ... не видать добра” (пьяница теряет здоровье, друзей на работе, его не любят. Дома никого не радуется).

Каждая из команд зарабатывает по 1 баллу. Если не справилась с заданием, то 0 баллов.

Ведущий:

Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь, недаром мудрецы древности говорили: “Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть”.

И это правда. Известно, что молодому растущему организму нужно еженедельно съедать множество разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

Я приглашаю представителей из разных команд.

На стенде в конце зала висит 4 листочка, на котором указаны названия продуктов. Поочередно бежите к плакату и вычеркиваете название продукта, который вреден для вашего здоровья.

Победившая команда, правильно зачеркнувшая вредные продукты получает 2 балла, остальные по 1.

Ведущий:

Вот мы с вами и разобрали все основные составляющие факторы здоровья. Но не отметили, что же относится к «+» формулы здоровья, а что к минусам.

Какой же можно сделать вывод?

Конечно формулой здоровья являются - физкультминутки и разминки, правильное питание, активный образ жизни.

Победителями стали

(Если победит дружба, значит каждая из команд знает формулу здоровья.)

Ведущий: Ребята, спасибо вам за активное участие и перед тем как попрощаться, я попрошу каждого из вас одним или двумя словами выразить свои чувства и эмоции которые вы сейчас испытываете.

Спасибо за участие! До новых встреч.

Достигнутые результаты:

Участники мероприятия получили и закрепили представление о том, что такое здоровый образ жизни, разобрали составляющие здоровья, задумались о необходимости быть здоровыми. Определили факторы, которые способствуют здоровью, а которые наносят вред организму. Получили наглядное подтверждение всем плюсам и минусам.

В течение мероприятия была создана благоприятная атмосфера для каждого участника. Команды выполняли физические упражнения, состязались в спортивных эстафетах, работали в группах, совмещали умственный и физический труд. В итоге развивались творческие способности, память, внимание, познавательный интерес к физической культуре и своему здоровью у каждого участника мероприятия.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
2. Авторские уроки Боденко Л.А. – /Педагогика здоровья, т.6, №4, 1999.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Васильева О.С., Журавлёва Е.В. Здоровый образ жизни – стереотипные представления и реальная ситуация. – /Педагогика здоровья, т.6, №2, 1999, с.23-29.
5. Горячев В. здоровье детей – категория педагогическая. - /Воспитание школьников, №7, 2001, с.8.
6. Грушецкая Т. Нет – алкоголизму, курению, наркотикам. - /Воспитание школьников, №7,2001, с.8.
7. Личность. Карьера. Успех: Сост. Никитина О.А. – Л.: ТОО “Диамант”, с.376-378.
8. Опросник: Исследование представлений о здоровом образе жизни. - /Народное образование, №10, 1999, с.207.

Приложение №1

Анкета участника вечера “Формула здоровья”.

Вы стали участником вечера “Формула здоровья”

Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. Понравился вам вечер:

ДА— НЕТ—

2. Что особенно запомнилось?

3. Удалось ли принять участие в конкурсах:

ДА— НЕТ—

4. Узнали вы что-нибудь новое?

5. Изменилось ли ваше мнение, по каким-нибудь вопросам, связанным со здоровьем?

Приложение №2

Опросник “Исследование представлений о здоровом образе жизни”.

Уважаемый!

Накануне “Формулы здоровья” мы хотели бы узнать, какие у тебя представления о здоровом образе жизни.

1. Что такое, на ваш взгляд, “здоровый образ жизни”? Проранжируйте предложенные варианты по значимости:

Л. Не пить.

Б. Не курить.

В. Заниматься спортом.

Г. Полноценно и правильно питаться.

Д. Не употреблять наркотики.

Е. Не вести беспорядочную половую жизнь.

Ж. Вести осмысленную жизнь.

З. Жить полноценной духовной жизнью.

И. Позитивное отношение к себе.

К. Доброжелательное отношение к другим людям.

Л. Гармоничные отношения в семье.

М. Саморазвитие, самосовершенствование.

Другое...

2. Необходим ли, по-вашему, здоровый образ жизни? Если “нет”, то почему, если “да”, то зачем.

3. Как вы думаете, является ли ваш образ жизни здоровым? Оцените по 10-балльной шкале.

4. Насколько эффективность жизни зависит от образа жизни?

- полностью

- во многом

- не очень зависит.

5. Для чего бы вы стали вести здоровый образ жизни?

Чтобы:

быть сильным, быть красивым, быть всегда в форме, быть успешным в делах; ___

в полной мере осуществлять свои способности, - развиваться как личность, иметь здоровых детей, получать в жизни радость, удовольствие ___

другое __

6. Какие обстоятельства могли бы побудить вас изменить образ жизни:

тяжелая болезнь __,

жизненный кризис __,

смерть близкого человека __,

общее неудовлетворительное самочувствие __,

неудачи в делах __, влюбленность __,

чтение специальной литературы __,

другое __

7. Что я делаю для повышения уровня своего здоровья? ___

8. Расставьте следующие ценности в соответствии с их степенью важности для вас:

А. Образование Б. Здоровье В. Семья Г. Дружба Д. Красота Е. Любовь Ж. Познание З. Развитие И. Уверенность в себе К. Творчество Л. Интересная работа М. Материальная обеспеченность Н. Счастье других О. Развлечения П. Беспечная жизнь

Приложение №3

“Пьяному море по колено, ...	а лужа по уши”
“Что у трезвого на уме ...	у пьяного - на языке”
“С хмелем погнаться ...	с честью расстаться”
“Пить до дна ...	не видать добра”

Приложение №4

Полезные продукты (вредные вычеркнуть)

Огурец

Банан

Пшеница

Абрикос

Сосиски

Тыква

Соса-сола

Свекла

Апельсин

Грецкий орех

Колбаса

Творог

Сметана

Кетчуп

Слива

Майонез

Морс (свежий)

Мускатный орех

Брокколи

Перец

Молоко

Шпинат

Рыбные консервы

Курица

Черника

Помидор

Малина

Fanta

Сыр

Яйца

Рыба

Чипсы

Ветчина

Методическая разработка урока «Гигиена питания – залог здоровья»

Мажурина Ольга Васильевна,
учитель биологии, ГБОУ СОШ №585
Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: Создать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, а также для формирования знаний о правилах здорового питания.

Задачи:

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в течении урока
2. Сформировать необходимые знания, умения и навыки о правилах здорового питания.
3. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
4. Повысить культуру здоровья школьника, привить бережное отношение к своему здоровью.
5. Создать тематический плакат.

Образовательные технологии, методы и приемы

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- методы способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. (создание и оформление плаката «Гигиена питания», «Здоровый завтрак»)
- методы, направленные на самопознание и развитие (самооценка достигнутых результатов, эмоционального состояния)
- упражнения для снятия напряжения и расслабления.

«Подари тепло другу». Ученики за партами поворачиваются лицом друг к другу. Один ученик открывает свои ладошки, а другой накрывает их своими ладонями. Учитель горит: «Ребята, посмотрите так ласково в глаза друг другу, чтобы ваши ладошки потеплели... Вы почувствовали тепло рук? А теперь каждый по очереди скажет несколько слов своему товарищу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладошки щё больше...»

- Физкультпауза (общеукрепляющая гимнастика).

«Массаж живота».

Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем и похлопываем ребром ладони с целью улучшения работы кишечника.

«Велосипед».

Сидя на стуле, крутим ногами педали воображаемого велосипедиста со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение усиливает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

2. Фронтальный, индивидуальный опрос, работа в парах (перекрестный обмен информацией), группах.

Дидактические материалы и средства обучения

1. Интерактивная модель «Органы пищеварения».
2. Запись на доске: «Я ем, для того чтобы жить, а не живу, для того чтобы есть". Сократ
3. Упражнение «Задай вопрос».
4. Анкета № 1,2
5. Слайды презентации «Гигиена питания – залог здоровья».
- «Энергоемкость пищи», «Нормы суточной калорийности для детей и подростков», «Режим питания».
6. Таблицы «Пирамида питания», «Калорийность основных продуктов питания», «Витамины».
7. Видеофрагмент «Гигиена питания» фильма «Пищеварение».
8. Элементы для оформления плаката «Гигиена питания», «Здоровый завтрак».

Этапы урока

Этап урока	Время\мин.
Организационный момент. Проверка домашнего задания, воспроизведение и коррекция знаний, усвоенных на предыдущих занятиях.	13
Постановка цели и задач урока (актуализация и выявление проблемы, пробуждение интереса и мотивация). Заполнение анкеты №1	5
Осмысление (получение новой информации соотнесение с имеющимися знаниями).	15

Физкультпауза (направлена на улучшение работы органов пищеварения).	
Подведение итогов занятия. Рефлексия (целостное осмысление и обобщение полученной информации, выработка собственного отношения к изученному материалу и его повторная проблематизация, анализ всего процесса изучения материала.) Упражнение для снятия напряжения и расслабления.	8
Домашнее задание	4

Оформление урока

- Запись на доске «Я ем, для того чтобы жить, а не живу, для того чтобы есть». Сократ.
- Таблицы «Пирамида питания», «Калорийность основных продуктов питания», «Витамины».

«Витамины».

- Слайды презентации «Гигиена питания».

Планируемые (достигнутые) результаты

Личностные УУД:

- Знание основ здорового питания и здоровье сберегающих технологий.
- Признание ценности здоровья, своего и других людей.
- Развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками в разных учебных ситуациях.

Регулятивные УУД:

- Ставить цель и анализировать условия достижения цели.
- Владение основами самоконтроля и самооценки, принятие решений осуществление основного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- Осуществлять поиск информации с использованием различных ресурсов.
- Давать определения понятиям.

Коммуникативные:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с партнёрами
- Умение вступать в диалог и участвовать в коллективном обсуждении проблемы, аргументировать свою позицию.

Предметные умения:

В познавательной сфере:

- давать определение изученных понятий: питание, гигиена питания, пищевые продукты, питательные вещества, витамины.
- описывать правила здорового питания и применять их в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья.

В ценностно-ориентационной сфере:

- анализировать и оценивать роль правильного питания в жизни человека.

В сфере безопасности жизнедеятельности:

- составлять правильный рацион питания, следование инструкциям и нормам.

Анализ результативности деятельности на уроке и примеры выполнения заданий.

Для контроля предметных результатов урока использовались следующие приемы:

- фронтальный опрос и выполнение заданий на составление правильного рациона питания, формулирование вопросов для перекрестного опроса в парах.

- составление правил питания в заключительной части урока

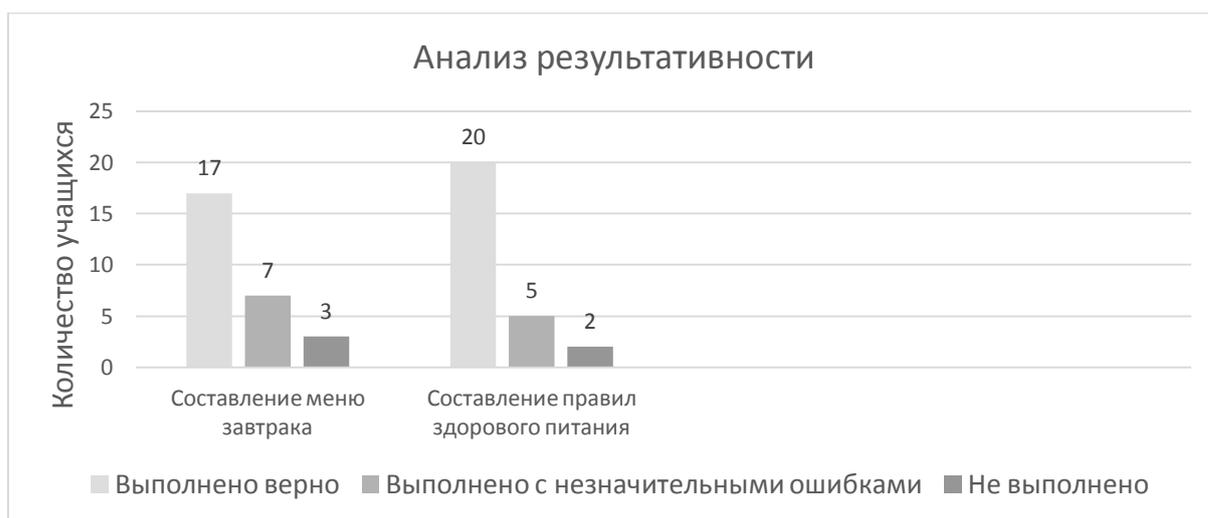
Метапредметные результаты регулировались при работе с текстом и таблицами, отбор нужной информации (регулятивный УДД).

Формировали личную позицию учащегося по вопросам здорового образа жизни на всех этапах уроках.

Для контроля коммуникативных УДД был применен прием диспут и прием перекрестного опроса.

Анализ результативности представлен в виде диаграммы. За основу были взяты следующие критерии результативности:

1. Составление меню завтрака. Самостоятельная работа.
2. Определение и составление правил питания. Работа в группах.



Рефлексия по итогам урока.

Для подведения итогов урока я воспользовалась упражнением «Плюс-минус-интересно». Упражнение выполнялось устно.

98% учащихся понравилось задание «Составление рациона питания», обсуждение рецепта блюд в классе, оформление плаката «Гигиена питания», «Здоровый завтрак».

Большой интерес учащиеся выразили в вопросах о способах сохранения здоровья, различных диетах, способствующих формированию здорового образа жизни.

Для рефлексии содержания урока был использован прием сравнения знаний учащихся, самоанализ первоначальных и приобретенных знаний (сравнение ответов учащихся на вопросы анкеты №1 и №2), это способствовало формированию качественной самооценки усвоения приобретенного знания. Обсуждение результатов выявило 100% усвоение знаний о гигиене питания и правилах приема пищи. Оценка эмоционального состояния по итогам урока (Прием рожицы на полях тетради, упражнение «Подари тепло другу») показала также высокие результаты.

Учебные и методические материалы.

Электронные учебные и методические пособия:

1. <http://ebio.ru/> - Электронный учебник «Биология»
2. www.bio.nature.ru – научные новости биологии
3. «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов»
4. Хорунжина, С. И. Питание и здоровье / С.И. Хорунжина, Н.Ю. Шибанова, Л.В. Пермякова. – Кемерово: Инт, 2007.
5. Конюшко В.С., Павлюченко С.Е, Чубаро С.В. Методика обучения биологии. – Минск, 2004
6. Программы для общеобразовательных учреждений. К комплекту учебников, созданных под руководством В.В Пасечника. Биология 5-11 классы. - Москва «ДРОФА», 2011г.
7. Фёдоров А. И. Совершенствование системы питания в образовательных учреждениях и её влияние на показатели развития и адаптации учащихся Кемеровской области. / А.И. Фёдоров, С. А. Любченко // Всероссийск. науч.-практ. конф. «Здоровьесберегающие технологии в образовании». - Новосибирск, 2010
8. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. В. Науменко //Педагогика. - ISSN 0869-561X. - 2005. - N 6. - С. 37-44.

Анкета №1	Анкета №2
1. Сколько раз в день вы едите?	1. Сколько раз в день необходимо принимать пищу?
2. Завтракаете каждый день?	2. Как часто надо завтракать?
3. Ежедневно едите первые блюда?	3. Как часто надо употреблять в пищу первые блюда?
4. Ежедневно ли вы едите свежие овощи и фрукты?	4. Как часто надо употреблять в пищу овощи и фрукты?
5. Время еды до сна?	5. Время еды до сна?
6. Едите ли вы в промежутках между едой?	
7. Разнообразно ли ваше меню в течение дня,	

<p>недели? 8. Какие продукты вы любите больше всего? 9. Как часто в неделю вы употребляете бананы? 10. Сколько раз в неделю вы употребляете рыбу? 11. Часто ли употребляете морковь или морковный сок?</p>	<p>6. Как часто можно устраивать перекусы между едой? 7. Какие продукты питания необходимо употреблять в пищу каждый день? 8. Как правильно составить рацион питания? 9. Какое количество пищи необходимо употреблять на завтрак, обед, ужин?</p>
--	--

Содержание урока

Этап урока	Дидактические материалы и средства обучения.	Деятельность учителя	Деятельность ученика
<p>Организационный момент.</p> <p>Проверка домашнего задания.</p>	<p>1. Интерактивная модель «Органы пищеварения».</p> <p>2. Упражнение «Задай вопрос». Запись на доске понятий: Пищеварение Пульпит Дисбактериоз Кишечная палочка Аппендицит Перитонит Гигиена</p>	<p>Приветствует учащихся. Отмечает отсутствующих. Проверяет домашнее задания.</p> <p>Индивидуальный опрос у электронного доски по вопросам и заданиям учителя: 1. Назовите и укажите органы пищеварительной системы. 2. Какие органы находятся в ротовой полости? Укажите их и назовите их функции. 3. Как происходит пищеварение в желудке? 4. Укажите отделы кишечника. Каковы их функции и особенности строения? 5. Какие функции выполняют пищеварительные железы? Покажите их.</p> <p>Фронтальный опрос по терминам в парах.</p> <p>Дополняет ответы.</p>	<p>Приветствие</p> <p>Устный ответ у интерактивной доски</p> <p>Учащиеся формулируют вопросы к предложенным терминам и обмениваются с соседями по парте для ответа. Осуществляют взаимоконтроль. Дают определения данным понятиям.</p>
<p>Постановка цели и задач урока</p>	<p>1. Запись на доске: «Я ем, для того чтобы жить, а не живу, для того чтобы есть». Сократ 2. Анкета №1</p>	<p>Вступительная речь: Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.</p>	

<p>Физкульт-пауза (направлена на улучшение работы органов пищеварения).</p>		<p>Сегодня мы выясним как можно сохранить здоровье применяя знания о гигиене и правилах питания. Учитель проводит опрос №1. Фиксирует на доске ответы учащихся и их количество. Подводит итоги опроса. Обсуждает результаты. Делает вывод. Обозначает проблему. Слова учителя: Изучив ваш пищевой рацион, можно сделать соответствующие выводы- что большинство питаются неправильно. Мало в организм ребенка поступает овощей, фруктов, крупяных изделий, рыбных продуктов. Поэтому горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания вашего здоровья и способности к эффективному обучению.</p>	<p>Отвечают на вопросы анкеты №1, фиксирует свои ответы в тетради. Обсуждают результаты. Формулируют цель и задачи урока.</p>
<p>Осмысление</p>	<p>1.Слайды презентации «Энергоемкость пищи», «Нормы суточной калорийности для детей и подростков», «Режим питания». 2.Таблицы «Пирамида питания», «Калорийность основных продуктов питания», «Витамины». 3. Видеофрагмент «Гигиена питания» фильма «Пищеварение». (с 6 минуты).</p>	<p>-Беседует с учащимися по вопросам: Ребята а что такое питание? Объясните, что относится к питательным веществам, а что к пищевым продуктам? А какие функции в организме выполняют питательные вещества? Зачем необходимы вещества, поступающие с пищей? Например- белки, жиры, углеводы, витамины? Учитель дополняет ответы учащихся. Слова учителя: Установленный факт: при расщеплении белков, жиров, углеводов выделяется энергия, которая необходима для успешной работы каждого человека, например 1г.белков-17,18кдж. 1г.углеводов- 17,18кдж. 1г.жиров- 38,96кдж. По определению общего обмена веществ для успешной учебной деятельности, активного отдыха и</p>	<p>Учащиеся беседует отвечают на вопросы, формулируют вывод. Фиксируют определения понятий в тетради. Питание- Пищевые продукты- Питательные вещества- Витамины- Вывод: Вещества, поступающие с пищей являются источником энергии, расходуются на построение тела и биохимические продукты в организме, а витамины сложные химические вещества, которые необходимы для правильного протекания множества химических реакций.</p>

		<p>досуга школьников учащимся 8 класса необходимо получать</p> <p>Мальчикам (вес 44-45кг. -2649, 2ккал) Девочкам (вес 43-55кг. -1992, 9 ккал)</p> <p>Слова учителя: Медики рекомендуют 25% - завтрак 50% - обед 15% - полдник 10% - ужин</p> <p>Задание учителя: Вычислите необходимое количество ккал получить с пищей во время школьного завтрака или обеда, чтобы обеспечить организм энергией, необходимой для школьных занятий, активного отдыха, общения в первой половине дня?</p> <p>Учитель знакомит учащихся с таблицей «Пирамида питания» и таблицей «Калорийность основных продуктов питания» (раздаточный материал).</p> <p>Задание учителя: Составить рациональное меню завтрака, пользуясь данными раздаточного материала.</p> <p>Учитель предлагает учащимся просмотр видефрагмента «Гигиена питания» фильма «Пищеварение», а также ознакомиться с текстом учебника на стр. 177-178 «Правила приема пищи» и сформулировать основные правила здорового питания и приема пищи. Комментирует и дополняет правила.</p>	<p>Выполняют задание учителя. Формулируют вывод. Вывод: На завтрак необходимо получать не менее 500 ккал, чтобы обеспечить работоспособность организма в первой половине дня. Теперь мы можем сами для себя рассчитывать калорийность вашего завтрака, обеда, ужина, опираясь на данные таблицы «Калорийность продуктов питания».</p> <p>Составляют рацион утреннего приема пищи. Зачитывают свои варианты утреннего или обеденного меню. Фронтально (по желанию). Выбор самого полезного и вкусного завтрака.</p>
<p>Подведение итогов занятия. Рефлексия</p> <p>Упражнения для снятия напряжения и</p>	<p>1. Анкета №2 2. Элементы для оформления плаката «Гигиена питания», «Здоровый завтрак».</p>	<p>Учитель предлагает учащимся заполнить анкету № 2. Возвращает внимание учащихся к результатам анкеты № 1 и предлагает учащимся сравнить свои ответы и оценить себя самостоятельно, в парах. Учитель формирует группы и предлагает написать правила питания для оформления плаката «Гигиена питания» или выписать самые полезные и вкусные</p>	<p>Учащиеся заполняют анкету № 2, сравнивают результаты анкет № 1 и № 2, оценивают свои результаты. Обсуждают их в парах. Осуществляют взаимоконтроль процесса выполнения заданий, прослушивают ответы. Оценивают уровень своего эмоционального состояния на уроке.</p>

расслабления. «Подари тепло другу».		рецепты завтрака для оформления плаката «Здоровый завтрак».	
Домашнее задание	Записывает на доске домашнее задание. Объясняет правила его выполнения.	Составить Синквейн «Питание» Изучить § 38, ответить на вопросы 1-6 устно Найти пословицы о питании, выписать и объяснить их значение.	Воспринимают, задают вопросы о способах его выполнения. Осмысленное фиксирование информации в дневнике.

Интерактивная игра «Борцы с микробами»

Коротышева Юлия Николаевна,
учитель химии, ГБОУ СОШ №250
Кировского района Санкт-Петербурга

Оглавление

1. Введение: актуальность, цели и задачи мероприятия
2. Образовательные технологии, методы и приемы
3. Форма проведения мероприятия
4. Дидактические материалы и средства обучения
5. Целевая аудитория
6. Описание этапов подготовки мероприятия
7. Описание этапов проведения мероприятия
8. Содержание материала мероприятия
9. Оформление мероприятия: используемые иллюстративные материалы, схемы, графики, диаграммы, таблицы, фотоматериалы и т.д
10. Планируемые (достигнутые) результаты
11. Анализ результативности деятельности на мероприятии и примеры выполнения заданий
12. Рефлексия по итогам мероприятия
13. Список использованной литературы

Актуальность мероприятия

Среди детей много непосед. Дети и подростки часто ранят себе руки, ноги, играя на улице и дома в активные игры. Как быстро и эффективно в домашних условиях залечить рану, предотвратить развитие инфекции, помочь пациенту до приезда врачей? С этим могут справиться антисептики. Необходимо знать какие из них можно смело использовать, не задумываясь о негативных последствиях применения. Ведь правильное и безопасное оказание доврачебной помощи способствует быстрейшему выздоровлению организма и облегчает работу специалистов.

Цель: Формирование гигиенических знаний школьников по сохранению здоровья, актуализация в подростковой среде здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование гигиены здоровья, сознательного отношения к сохранению и развитию своего здоровья.
2. Получение знаний о микробной среде и видах антисептиков, эффективности действия антисептиков.
3. Воспитание активной жизненной позиции, коллективистских умений взаимодействия в группе, адекватного выражения чувств, снижение уровня деструктивной агрессии.
4. Развитие умения применять навыки межличностного взаимодействия в условиях проблемных жизненных ситуаций.
5. Формирование навыков пользования микроскопом.

6. Обучение умениям наблюдать и делать выводы из химического эксперимента в защиту своего здоровья.

7. Воспитание культуры физиологической, физической, психологической, интеллектуальной.

Образовательные технологии, методы и приемы.

Технологии: Интерактивная игра – мини-исследование по результатам проектной экспериментальной работы с использованием компьютерных технологий, технологий групповой работы.

Методы: Метод проектов, интерактивная игра, работа с компьютерной презентацией, наблюдение за демонстрационным экспериментом, участие в лабораторном эксперименте, создание выставки наглядных материалов, изготовленных в ходе игры на основе мыслительных действий и обобщающих методик.

Приемы: Игра в рамках школьного воспитательного проекта «Взрослые детям», способствующая развитию благоприятной здоровьесберегающей коммуникативной среды среди школьников, формированию культуры поведения подростков по отношению к младшим школьникам, расширяющая рамки воспитательного пространства классного коллектива до взаимодействия учащихся в параллелях.

Форма проведения мероприятия: интерактивное занятие – игра по результатам проекта «Эффективность действия антисептиков на микробную среду»

Дидактические материалы и средства обучения. Компьютерная презентация с материалами проектной деятельности, мультимедиа проектор, экран. Микроскоп, микробная среда, кусочек мяса говядины, перекись водорода, аптечка, зеленка, йод, раствор перманганата калия, фурацилин, альбомные листы для рисования, фломастеры, таблички: микробы, антисептики, скотч, ножницы, стикеры-лайки.

Целевая аудитория:

Учащиеся 8 класса – авторы проекта «Эффективность действия антисептиков на микробную среду», организаторы и ведущие мероприятия.

Учащиеся 5-7 классов.

Описание этапов подготовки мероприятия.

1. Выбор тематики проекта
2. Актуальность проекта
3. Постановка цели и задач проекта
4. Выполнение теоретической части проекта. Пополнение и расширение знаний по теме.
5. Работа над экспериментальной частью проекта. Проведение опытов, формулирование выводов.
6. Оформление результатов проекта. Работа над созданием компьютерной презентации.
7. Подготовка сценария мероприятия для учащихся 5-7 классов по результатам проекта. Выбор формы проведения мероприятия. Сочинение стихотворений, разработка плана проведения мероприятия, распределение ролей ведущих, подготовка эксперимента, изготовление наглядных пособий, репетиция мероприятия.

Описание этапов проведения мероприятия.

1. Вступление. Интерактивная игра ведущих с участниками по системе ответов на вопросы «Да» или «Нет», создающая определенный эмоциональный настрой, определяющая тематику мероприятия, обучающая анализу своей деятельности по здоровьесбережению.

2. Работа с понятием «Микробы»

2.1. Групповая работа по анализу понятий о микробах, микробной среде, результатом которой является выставка рисунков: «Микробы», размещенная на доске при помощи скотча.

2.2. Творческая работа с компьютерной презентацией, которая раскрывает понятие о микробной среде, рассказывает в оригинальной стихотворной форме о внешнем виде микроорганизмов.

3. Промежуточные выводы о здоровьесбережении организма и формулирование темы проекта и мероприятия; цели, задачи проекта.

4. Основная часть мероприятия. Компьютерная презентация проекта «Эффективность действия антисептиков на микробную среду» учащихся 8 класса, в ходе которой учащиеся проводят лабораторное исследование при помощи микроскопа, участвуют в демонстрационном эксперименте, доказывающем эффективность действия антисептиков на микроорганизмы.

5. Подведение итогов проекта. Выбор самого активного борца с микробами. Самостоятельное формирование выводов об эффективности действия антисептиков на микробную среду. В ходе обсуждения конкурс рисунков: «Победители микробов - антисептики» и завершение работы над выставкой на доске.

6. Продукт проекта. Совместное сочинение стихотворения – памятки младшим школьникам о действии антисептиков и вреде микробов.

7. Рефлексия. Анализ проведенного мероприятия при помощи цветных стикеров-лайков, которые участники мероприятия, если им было интересно и познавательно, наклеивают на рисунки, расположенные на выставке. По количеству стикеров-лайков определяется рейтинг мероприятия.

Содержание материала мероприятия.

Вступление.

Игра «Да-нет». Ведущие читают стихотворение, дети хором отвечают «Да», или «Нет».

Просим хором дать ответ:

Что здесь «ДА», а что здесь «НЕТ»?

Тот, кто чересчур резвится

Может вдребезги разбиться? Да!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспаться? Нет!

Хочешь сильным оказаться,

Спортом надо заниматься? Да!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? Нет!

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

Если в ссадинах коленки

Приложить к ним надо грелку? Нет!

Атакует нас всегда,

Бактериальная среда? Да!

Чтоб не болеть и не хандрить

Надо с микробами дружить? Нет!

Показ Презентации Слайд №2

К чему может привести дружба с микробами, и с кем надо дружить, чтобы ладошки всегда оставались чистыми?

Мы решили отыскать самого эффективного борца с микробами.

Так родился наш проект, цель которого:

Проследить эффективность действия антисептиков на микробную среду.

А как выглядят микробы? Попробуйте их нарисовать.

Задание детям: черным фломастером нарисовать микроба.

Рисунки размещаются на доске при помощи скотча.

Сколько разных микробов вы нарисовали! Мы посмотрели в микроскоп и увидели микробы по-своему.

Стихотворение «Микроб» читается одновременно с показом фотографий на слайде № 3 Презентации.

Жил да был один микроб,

Явный замарашка.

У него был грязный лоб,

И в грязи рубашка.

У него была жена –

Серая микроба.

Собирала пыль она

Для еды на пробу.

Даже дочери у них –

Вредные бациллы –

Вызывали громки чих

И боялись мыла.

Но однажды в микроскоп.

Я их обнаружил.

Долго мылом руку скрёб,
Чтоб идти на ужин.
Стала чистой как сугроб
Белая ладошка.
Где теперь живёт микроб?
Может у Серёжки?

Все мы знаем, что противомикробными средствами и антисептиками люди пользуются, когда поранились. Однако не все средства, которые подходят взрослым, можно применять детям.

Открывается слайд № 4.

Мы решили узнать:

- Что же такое антисептики?
- Из чего состоят антисептики?
- Как они борются с микробами?

Заглянем в домашнюю аптечку.

Открывается слайд № 5.

А там находятся борцы с микробами – антисептики.

Антисептиками называют лекарственные препараты, которые при нанесении на поверхность кожи уничтожают патогенные микроорганизмы.

Демонстрационный эксперимент:

Ведущие достают из аптечки йод, зеленку, марганцовку, фурацилин, перекись водорода.

Одновременно на слайде № 5 появляются изображения данных препаратов.

Открывается слайд № 6.

Все антисептики мы разделили на две группы. Спиртовые и водные растворы. Как вы думаете, какие обладают большей эффективностью? Это представляло особый интерес, влияет ли растворенность в спирте на силу антисептика.

Открывается слайд № 7.

Где же взять микробную среду? Оказывается, она образуется при гниении мяса в воде. На слайде №7 вы видите жидкую и твердую фазу такой среды с микроорганизмами. Их количество увеличивается в сотни и тысячи раз в зависимости от времени.

Открывается слайд № 8.

А если добавить к такому микробному бульону каплю йода? Предлагаем и вам посмотреть в микроскоп и увидеть результат.

Лабораторный опыт (наблюдение). Дети рассматривают результат действия йода на микроорганизмы в микроскоп.

Как вы думаете, справился ли йод с микробами?

Результат 90 % убитых микробов.

Открывается слайд № 9.

Как вы думаете, справится ли зеленка с микробами?

Результат 80 % убитых микробов.

Открывается слайд № 10.

Далее мы исследовали активность фурацилина? И поняли, что спиртовой раствор фурацилина не очень эффективен к данной микробной среде.

Результат менее 50 % убитых микробов. Оказывается не все антисептики являются универсальными борцами.

Открывается слайд № 11.

Потом мы добавили водный раствор перекиси водорода к нашей микробной среде. И поняли, что рассмотреть его действие очень сложно, под микроскопом множество пузырьков кислорода.

Лабораторный опыт (наблюдение). Ведущие добавляют к микробной среде в пробирке перекись водорода. Дети наблюдают вспенивание смеси, выделение газа.

Пузырьки газа мешают увидеть результат. Но постепенно их количество становится меньше. Но результат, менее 50 % убитых микробов, нас разочаровал.

Открывается слайд № 12.

После такого разочарования действие водного раствора перманганата калия (марганцовка) казалось не эффективным. Но результат превзошел ожидания. Результат 80 % убитых микробов. Оказывается вода не повлияла на активность антисептика.

Открывается слайд № 13.

Итак, самым мощным антисептиком оказался йод, на втором месте бриллиантовая зелень и перманганат калия, фурацилин и перекись водорода чуть-чуть отстали, но с бактериями тоже справились. По олимпийской системе, как на олимпиаде в Сочи, поместим на 1 место йод, 2 место отдадим зеленке и марганцовке, а на 3 месте оказались перекись водорода и фурацилин.

Вот они – победители микробов!

Так ответьте нам, друзья,

Без кого совсем нельзя

Обойтись, если упали

И коленку ободрали? Без антисептика.

Задание детям: красным фломастером нарисовать антисептик.

Рисунки размещаются на доске при помощи скотча, таким образом, чтобы закрыть все рисунки с микробами.

В заключении, мы хотим подарить вам Стихотворение – Памятку:

Ссадина, болячка– ерунда.

Заживет быстрее она,

Если вовремя, умело

Обработать кожу смело

Антисептиком знакомым,

Из аптечки принесенным.

Антисептик - это «Да!»,

Бьет микробы навсегда.

Вам понравилось? Много интересного узнали?

Ребята, кому понравилось наше занятие, на рисунки с антисептиками приклейте разноцветные стикеры-лайки в знак хорошего, доброго настроения.

А мы говорим вам: «Будьте здоровы!»

Оформление мероприятия:

1. Компьютерная презентация с фотографиями опытов (см. на CD диске)
2. Схема классификации антисептиков (в Презентации см. на CD диске)
3. Выставка творческих работ учащихся: «Микробы и антисептики» (см. фотографии в Приложении)
4. Выставка антисептиков из домашней аптечки (см. фотографии в Приложении)

Планируемые (достигнутые) результаты.

Углубление и расширение знаний о микробной среде, избирательности действия и эффективности антисептиков в домашней аптечке.

1. Популяризация здоровьесбережения и гигиены в подростковой среде.
2. Самообразовательная здоровьесозидающая деятельность обучающихся внутри школьного воспитательного пространства.

Анализ результативности деятельности, примеры выполнения заданий.

Анализ результативности деятельности

№	Класс	Количество участников мероприятия	Степень заинтересованности в мероприятии	Степень участия в экспериментальной работе в ходе мероприятия	Степень участия в подготовке выставки творческих работ
	5a	23	100%	100%	100%
	6a	25	100%	100%	100%
	7a	25	100%	100%	100%
	8a	12	100%	100%	100%

Примеры выполнения заданий:

Лабораторная работа «Исследование действия йода на микробную среду с помощью микроскопа»

1. Выставка творческих работ «Микробы и антисептики»
2. Лабораторная работа «Действие перекиси водорода на кусочек сырой говядины»
3. Демонстрационный эксперимент «Приготовление раствора перманганата калия»
4. Демонстрационный эксперимент – наблюдение результатов проекта при помощи компьютерной презентации.

5. Выставка антисептиков из домашней аптечки.

Рефлексия по итогам мероприятия.

№	Класс	Количество участников мероприятия	Положительный отзыв о мероприятии	Отрицательный отзыв о мероприятии
1	5a	23	100%	0%
2	6a	25	100%	0%
3	7a	25	100%	0%
4	8a	12	100%	0%

Список использованной литературы

1. Афиногенов Г.Е. Антисептики в хирургии. - Л.: Медицина, 1987. - 143 с
2. Крылов Ю.Ф., Бобырев В.М. Фармакология. - М.: ВХНМЦ МЗ РФ, 1999. - 352 с.
3. Мирский М.Б. Хирургия от древности до современности. - М.: Наука, 2002.
4. Прозоровский В.Б. Рассказы о лекарствах. - М.: Медицина, 1986. - 144 с. - (Науч.-попул. мед. лит.).
5. <http://www.dr-click.ru>
6. <http://www.medical-enc.ru>
7. <http://ru.wikipedia.org>
8. Стихотворение «Микроб» <http://www.sunhome.ru>

Игра по станциям «Здоровье в русских пословицах и поговорках»

Комякова Светлана Сергеевна,
учитель начальных классов, ГБОУ СОШ №274
Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

Задачи:

1. Формировать навыки сотрудничества и социального взаимодействия со сверстниками.
2. Развивать познавательный интерес в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни.
3. Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.
4. Способствовать развитию артистизма, творческого потенциала учащихся.
4. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование: маршрутные листы, пазлы, обручи, карточки с продуктами, карточки с пословицами о здоровье, филворд, ребус.

Форма проведения: игра по станциям.

Возраст учащихся: 6 – 10 лет.

Источники:

1. Ф.М. Селиванов «Русские пословицы и поговорки». - Изд. «Художественная литература», 1988 г., с.428
2. <http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedeniya-za-stolom-dlja-shkolnikov.html>
3. <http://supercook.ru/za-27.html>

Ход занятия:

Этап занятия	Время	Деятельность организаторов	Деятельность учащихся
Постановка цели занятия (Стадия вызова)	10	- Ребята, сегодня вы отправитесь в страну Пословиц и Поговорок. Еще издавна народ подметил, что полезно, а что вредно для здоровья. Появились пословицы и поговорки о	Учащиеся организуют команды. Объясняют смысл пословицы. Командам выдаются

		<p>здоровье. Одна из них гласит: «Здоровье всего дороже».</p> <p>Как вы понимаете эту поговорку?</p> <p>- На протяжении всей игры вы будете встречаться с поговорками и пословицами о здоровье. Окунётесь в прошлое, побудете в настоящем, заглянете в будущее.</p> <p>Пусть победит сильнейший! Удачи всем вам! В добрый час!</p>	маршрутные листы
Основной этап (Стадия осмысления)	10	<p><u>1 станция</u> «Собирай по яголке, наберёшь кузовок»</p> <p>Задание: найти фрагменты и собрать пазл.</p> <p>3 балла – ученики собрали пазл без ошибок, объяснили смысл поговорки.</p> <p>2 балла - ученики собрали пазл без ошибок, но не смогли объяснить смысл поговорки.</p> <p>1 балл - ученики не смогли собрать пазл без ошибок, но смогли объяснить смысл поговорки.</p> <p>0 баллов - ученики не смогли собрать пазл без ошибок и не смогли объяснить смысл поговорки.</p> <p>(3 балла)</p>	<p>Ученики находят фрагменты рисунка различной формы и собирают пазл.</p> <p>Объясняют смысл поговорки</p> <p>«Где здоровье, там и красота»</p> <p>Для 3 – 4 кл. - дополнительное задание</p>
	10	<p><u>2 станция</u> «В здоровом теле - здоровый дух»</p> <p>1 Игра «Польза. Вред»»</p> <p>2. Игра «Собери поговорку»</p> <p>3 балла – ученики без ошибок прошли эстафету, собрали без ошибок поговорку, объяснили смысл поговорки, правильно собрали полезные продукты.</p> <p>2 балла - ученики с ошибками прошли эстафету, собрали без ошибок поговорку, объяснили смысл поговорки, правильно собрали полезные продукты.</p> <p>1 балл - ученики без ошибок прошли эстафету, неправильно собрали поговорку, но объяснили смысл поговорки, взяли карточки с вредными продуктами.</p> <p>0 баллов - ученики с ошибками прошли эстафету, неправильно собрали поговорку, не объяснили смысл поговорки, взяли карточки с вредными продуктами.</p> <p>(6 баллов)</p>	<p>1. Каждый ученик команды проходит через 3 обруча, и берёт карточку, где изображён полезный продукт для человека, и кладёт карточку в корзинку. Ребята не должны брать карточки, где изображены вредные продукты.</p> <p>2. По «кочкам» (листы бумаги) ученик проходит определенное расстояние. Берёт карточку со словом и возвращается обратно. После того, как все взяли карточки, ученики складывают из карточек поговорку.</p> <p>«Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно» (для 1 – 2 кл.).</p> <p>«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял» (для 3 – 4 кл.)</p>
	10	<p><u>Станция 3</u> «Слово – серебро, молчание – золото»</p> <p>Команда делится на 2 группы.</p>	<p>Группа учеников выбирает поговорку и показывает сценку без слов</p>

	<p>Каждая группа (по очереди) показывает пантомиму.</p> <p>3 балла – ученики угадали, какую пословицу показывает группа, объяснили смысл пословицы.</p> <p>2 балла - ученики угадали, какую пословицу показывает группа, но не смогли объяснить смысл пословицы.</p> <p>1 балл - ученики не угадали, какую пословицу показывает группа.</p>	<p>(пантомиму). Другая группа отгадывает, находя эту пословицу в «шпаргалке».</p>
10	<p><u>Станция 4</u> «Дело мастера боится» Коллаж «Здоровье всего дороже» 3 балла – коллаж сделан аккуратно; все ученики участвовали в создании работы 2 балла – коллаж сделан аккуратно, но не все ученики участвовали в создании работы 1 балл – коллаж сделан неаккуратно, но все ученики участвовали в создании работы 0 баллов – коллаж сделан неаккуратно; не все ученики участвовали в создании работы (3 балла)</p>	<p>Команда создаёт коллаж, используя русские пословицы и поговорки о здоровье.</p>
10	<p><u>Станция 5</u> «Ум – хорошо, а два лучше» 1. Филворд (1-2 класс), ребус (3-4 класс). 3 балла – справились с заданием 0 баллов – не справились с заданием (3 балла) 2. «Допиши словечко» 1 балл за каждое правильное слово (5 баллов)</p>	<p>1. Ученики 1-2 классов складывают буквы в слова и читают пословицу: «Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.». А ученики 3-4 классов разгадывают ребус, где зашифрована пословица «Снегом да паром, так не будешь старым». 2. В игре «Допиши словечко» ученики заполняют пропуски, дописывая слова.</p>
10	<p><u>Станция 6</u> «Чему смолоду не научился, того и под старость не будешь знать» 1. - Уже у древних египтян были в почёте столовые приборы, а умение есть красиво и бесшумно считалось важным достоинством. А на Руси при дворе московских государей и великих князей столовые приборы подавались только почётным гостям, а сами хозяева брали кушанья с тарелки руками. Всерьёз взялся обучать русских дворян хорошим манерам только Пётр I. Он составил и издал знаменитую книгу «Юности честное зерцало», в которой были изложены правила поведения в обществе и подробно описаны правила</p>	<p>1. Ученики составляют правила поведения за столом. Они вычёркивают предложения, которые не подходят. 2. Складывание салфетки</p>

		<p>поведения за столом. В наше время каждый воспитанный человек должен знать эти правила поведения за столом: Для 1-2 классов (Приложение 8) Для 3-4 классов</p> <p>- Соблюдай правила поведения за столом даже тогда, когда ты ешь один. Это поможет всем твоим навыкам превратиться в постоянные и полезные для тебя привычки.</p> <p>1 балл за каждое правильно выбранное предложение (5 баллов)</p> <p>2.–Сервировка столов бывает различной в зависимости от характера трапезы. Но при сервировке стола не обойтись без салфетки. Она может предстать перед вами большой, маленькой, яркой разноцветной или элегантной белоснежной. Но даже это не собьет вас с толку, если помнить правило: льняная или бумажная салфетка имеет основное предназначение, сложившееся веками, – защищать вашу одежду от пятен. Оригинально сложенные салфетки придают дополнительный шарм сервировке стола. Ими вы сможете украсить свой повседневный или торжественный стол, чтобы создать уютную и праздничную атмосферу застолья.</p>	
Подведение итогов (Стадия рефлексии)	15	Награждение победителей	Обмен мнениями Оценка работы станций (подсчитывание жетонов).

Формируем культуру здоровья педагога

Сценарий занятия с педагогами (мастер-класс)

Семикова Марина Владимировна,
ГБС(К)ОУ школа №565
Кировского района Санкт-Петербурга

Тема занятия - игровой стретчинг как эффективный метод поддержания здоровья педагогов.

Цели занятия:

- обеспечить педагогам физическую и психологическую разгрузку методом упражнений игрового стретчинга;
- повысить уровень компетентности педагогов в области решения проблем по поддержанию здорового образа жизни.

Задачи:

- познакомить педагогов с комплексом упражнений оздоровительного характера;
- закрепить знания о полезных свойствах «зеленой аптеки» (ягоды);
- развивать двигательно-моторные навыки;
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать умению расслабляться после занятия;
- способствовать формированию здорового образа жизни педагогов;
- побуждать педагогов соблюдать режим отдыха (релаксации) для поддержания своего физического и психического здоровья;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям, активному отдыху, прогулкам в лес, парк, на природу.

Технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, личностно-ориентированные, игровые.

Дидактические материалы и средства обучения: индивидуальные карточки с заданием, ноутбук, мультимедийный проектор, индивидуальные коврики, презентация «Спор ягод», аудиозаписи к упражнениям.

План занятия:

1. Организационный момент.
2. Вводная часть.
3. Сообщение темы занятия: «Игровой стретчинг как эффективный метод поддержания здоровья педагогов».
4. Основная часть.
 - 1) Разминка.
 - 2) Выполнение упражнений в процессе рассказывания сказки «Спор ягод».
 - «Вытяжка»;
 - «Месяц»;
 - «Бабочка»;
 - «Веточка»;
 - «Змея»;
 - «Ящерица»;
 - «Орешек»;
 - «Птица»;
 - «Бег»;
 - Релаксация.
 5. Закрепление материала. Работа с индивидуальными карточками.
 6. Подведение итога.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Педагоги в спортивной форме занимают свободные места в зале.
Приветствие.

2. Вводная часть.

-Уважаемые коллеги, сегодня очень много внимания уделяется здоровьесберегающей деятельности педагога. Что мы можем сделать уже сегодня для поддержания своего здоровья? Вопрос поддержания своего здоровья волнуют общество все больше и больше, я же хочу заострить ваше внимание на занятиях по формированию правильной осанки.

Правильная осанка нужна нам не только для красоты, а, прежде всего, для здоровья. При нарушении осанки изменяется положение внутренних органов, и они начинают оказывать чрезмерное давление друг на друга, вызывая дискомфорт во всем организме. Мы знаем, что осанка – привычное положение тела, но, к сожалению, в современном мире привычным стало положение тела «сидя» (за столом, за компьютером, в машине, в транспорте, перед телевизором и т.д.). Правильное положение туловища зависит от равномерного натяжения мышц. При слабом и неокрепшем мышечном корсете происходит растяжение мышц на одну сторону туловища и укорочение мышц с другой стороны. Для коррекции осанки недостаточно заниматься обычной физкультурой, она должна быть дополнена специальными и коррегирующими упражнениями. В качестве таких специальных упражнений я хочу предложить занятия игровым стретчингом.

3. Тема занятия: «Игровой стретчинг как эффективный метод поддержания здоровья педагогов».

Стретчинг – это система статических упражнений на растяжку мышц. При растягивании тела в определенном направлении происходит чередование кратковременного напряжения и расслабления мышц. Это дает возможность за считанные минуты отдохнуть и восстановить силы, снять мышечное напряжение. Результатом таких упражнений должна стать статическая выносливость мышц, при которой можно долгое время удерживать позвоночник в прямом положении.

4. Основная часть занятия.

Данный комплекс упражнений интереснее выполнять в процессе слушания сказки. Его можно использовать как со взрослыми, так и с учащимися. Содержание сказки зависит от вашей фантазии, например, для младших школьников можно рассказывать волшебные сказки, для средних – увлекательные истории о животном и растительном мире, старших школьников можно информировать о древних мифах, путешествиях и тайнах природы.

1) Разминка (выполняется под музыку).

Я же приглашаю вас сегодня на увлекательную прогулку в лес. В лес, полный открытий и приятных чудес. Понимаю, что зима, и даже вьюга где-то, но сказка есть в лесу одна, в ней весна и лето! Предлагаю вам занять свободные места по всему залу и, не тратя время на заминки, приступим сразу мы к разминке:

- спортивный поклон – приветствие;
- наклоны головы вперед-назад;
- повороты головы в одну сторону, в другую;
- покачивающие движения для стопы и коленных суставов («пружинка» вперед с поочередным подниманием пяток, вниз, вверх), приставные шаги в сторону;
- движения для плечевого пояса («фонтанчик», «раздвигаем ветки», «пружинка» с поворотом корпуса);
- движения для бедер;
- движения для кистей рук (стряхивания кистей рук снизу вверх и двумя руками сверху вниз, сделать «замочек», повернуть наружу, тянуться вперед и с наклоном вниз). Все движения повторяются 4 раза.

2) Выполнение упражнений (выполняются под музыку).

Итак, мы разогрели мышцы и подготовили их к работе. В качестве нагрузки для наших мышц будут статические упражнения на небольшую растяжку в форме игрового стретчинга. Первое упражнение – «вытяжка»: из положения сидя на пятках (руки в замке перед собой) медленно выпрямляем корпус, поднимаем руки вверх. При этом упражнении должно возникнуть приятное ощущение натянутости мышц. После этого на своих индивидуальных ковриках принимаем позу «лотоса» или «по-турецки», руки кладем на колени, раскрыв ладони и соединив большой и указательные пальцы, спину держим прямо.

Итак, сказка «Спор ягод» (Приложение №1).

Очередность упражнений: (описание упражнений – Приложение №2)

- «Вытяжка» (Э.Х. Григ «Утро»);
- «Ходьба» (С.С. Прокофьев «Марш»);

- «Месяц» (грузинский народный танец «Лезгинка»);
- «Бабочка» (русская народная мелодия «Земелюшко»);
- «Веточка» (украинская мелодия в обработке М.П. Мусоргского «Гопак»);
- «Змея» (П.И. Чайковский «Старинная французская песня»);
- «Ящерица» (П.И. Чайковский «Китайский танец»);
- «Орешек» (Д.Д. Шостакович вальс «Шутка»);
- «Птица» (Р.А. Шуман «Весёлый крестьянин»);
- «Бег» (русская народная мелодия «Как у наших у ворот»);
- Релаксация («Звуки леса»).

5. Закрепление материала.

Вопросы к педагогам:

1. Что такое «осанка»? (привычное положение тела человека)
2. Что такое «правильная осанка»? (мышцы натянуты равномерно)
3. Что происходит с мышцами вследствие нарушения осанки? (мышцы растягиваются на одну сторону туловища и укорачиваются с другой)
4. Что такое «стретчинг»? (статические упражнения на растяжку мышц)
5. Что такое «игровой стретчинг»? (выполнение упражнений в процессе слушания сказки)
6. Какие группы мышц задействованы в игровом стретчинге? (в основном группы мышц, поддерживающие позвоночник в прямом положении: спины, живота, брюшного пресса, плечевого пояса)
7. Что такое «релаксация»? (расслабление мышц, физический отдых)

6. Итог урока.

Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, чему мы сегодня научились:

- Выполнять специальные упражнения оздоровительного характера;
- Расслаблять мышцы после физической нагрузки;
- Строить занятие с детьми по типу игрового стретчинга;
- Вспомнили полезные свойства российских ягод.

Рефлексия: «Как, коллеги, вы чувствовали себя во время нашего занятия? Улучшилось ли Ваше самочувствие и эмоциональный настрой?»

Все педагоги старались заниматься эффективно. Думаю, получили для себя не только полезную информацию, но и удовольствие от выполнения специальных упражнений, восстановили силы и полны энергии для дальнейшей работы. Желаю здоровья и творческих успехов. Всем спасибо!

Планируемые результаты

В результате работы планируется, что у педагогов улучшится самочувствие, повысится эмоциональный настрой, активизируется двигательная активность.

Занятие благотворно повлияет на психическое и физическое здоровье педагогов и возможно, они будут использовать новые элементы здоровьесберегающих упражнений в повседневной жизни и работе.

Анализ результативности деятельности на занятии и рефлексия

Занятия стретчингом очень полезны для организма, улучшают самочувствие педагога, его внешний вид и здоровье в целом. Они активизируют защитные силы организма, способствуют овладению навыками управления своим телом и психоэнергетической саморегуляцией, направлены на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей. Проведение подобных мероприятий очень важно для сохранения и укрепления здоровья как взрослых, так и детей.

При выборе методов, приемов и средств обучения были учтены индивидуальные особенности педагогов, их физический потенциал и эмоциональный настрой.

Упражнения были направлены на развитие правильного дыхания, развитие способности к релаксации, коррекцию осанки, укрепление мышц позвоночника, на растяжку мышц.

Все цели и задачи, поставленные мной, были достигнуты в процессе проведения мастер-класса. Занятие прошло в дружеской и творческой обстановке, педагоги почувствовали положительные изменения в эмоциональном и физическом состоянии. В процессе занятия у некоторых педагогов возникали проблемы с выполнением упражнений (недостаточная гибкость, нарушение равновесия, нарушения дыхания). Но, не смотря на трудности, данная методика заинтересовала наших педагогов и они стали инициаторами продолжения таких занятий еженедельно. Я планирую и в дальнейшем проводить занятия с педагогами для улучшения их физической формы и самочувствия.

Список источников

1. http://www.Ozd.ru/medicina/formirovanie_pravilnoj_osanki.html
2. <http://pik100.ucoz.ru/forum/4-168-1>
3. http://www.metodicu.ru/news/news_28.html
4. Красикова И.С. Осанка.- Санкт-Петербург, «КОРОНА-Век», 2000

Приложение №1

Сказка «Спор ягод»

Один раз в году в ночь на Ивана Купалы собираются все ягоды вместе и обсуждают только один вопрос, кто же из них самая полезная ягода для здоровья человека? (упражнение «Ходьба»).

- Я, самая полезная ягода, - сказала красная Рябина, потому что я – ягода-«чистильщик», так как обладаю свойствами серебра. С помощью меня можно очистить воду, набранную из открытого водоема: достаточно в емкость с водой бросить горсть или гроздь лесной рябины, вода очистится через 1,5 – 2 часа!

В это время полянку осветил месяц, и все ягоды засияли во всей своей красе (упражнение «Месяц»).

- Я тоже приношу немало пользы человеку – сказала Арония (черноплодная рябина), - и скажу довольно громко, по содержанию йода я – просто чемпионка! С помощью меня можно замедлить отмирание нейронов головного мозга, что очень важно для женщин после 40 лет, а еще я отлично понижаю давление, особенно, если в паре с Калиной.

Ночные мотыльки и бабочки, которые были на поляне, замахали крыльями, как бы, приглашая Калину высказаться, им тоже стало интересно, кто же выиграет спор (упражнения «Бабочка»).

- Да, да! Я уж за себя постою,- сказала Калина, - кто как не я больше всего полезна для женского здоровья! Меня даже в народе называют женской ягодой, потому что я нормализую гормональный фон женщины. А еще я не только понижаю давление, но и укрепляю сосуды, и, вообще, у меня даже косточка в форме сердечка! Что скажете на это?

И в этот момент она подняла свою веточку так высоко, словно оказалась на Олимпе (упражнение «Веточка»). Еще долго красовалась бы Калинка, помахивая своей веточкой, но свое слово захотела сказать и Брусника:

- Ну, подружки, и дела! Послушайте же и меня: если есть у вас проблемы, скажем, мочеполовой системы, помогу я вам, подруги – вмиг уйдут от вас недуги! Я трудиться не боюсь, за здоровье я борюсь. Даже житель Голливуда со мной спасется от простуды!

В спор вступает Клюква:

- Хм, Голливуд – страна не наша, там полно экзотики, если жар у вас и кашель, могу быть я – антибиотиком. Мы с Брусничкой очень дружим, с нами и Фервекс не нужен! Болезни таят в себе много коварства, заменим собой мы все сразу лекарства!

И так, спор ягод не утихал, и он бы разгорелся еще больше, но вдруг в траве послышался шорох, и все увидели поднимающуюся над травой голову змеи (упражнение «Змея»).

- О, Змея! Спорим мы не первый час, рассуди сегодня нас, важно знать нам о секрете, кто полезней всех на свете?

- Что шумите? Сколько крика! Победит ваш спор черника! Как в народе говорится, это ягода – царица, Менделеева таблица, дарить здоровье мастерица! Чернику в доме, кто имеет, тот, поверьте, не болеет!

Благодарная Черника посмотрела на Змею и сказала:

- Спасибо, змейка, ты права, правдивы все твои слова, я – природный инсулин и антиоксидант номер один!

- Спор закончу я, друзья! – сказала Облепиха,- я цвета солнца, янтаря, лечить умею очень лихо! И скажу совсем не зря, эффективно боль снимаю я: в голове, в других местах, кто не знает мой размах! Витаминами делиться могу и я, как та царица!

Ящерица, гревшаяся во время спора ягод на камешке, в этот момент открыла глаза и медленно подняла свой хвостик вверх (упражнение «Ящерица»). Затем сказала: «Ах, красавицы-девицы, не пора ли вам мириться? В единстве вашем – ваша сила, для здоровья все красивы!»

Но тут Бабочки, которые до сих пор красовались на цветах, вдруг вспорхнули и закричали ягодам: «Осторожнее, царицы! В небесах летит к вам птица!». И ягоды покатались в разные стороны

(упражнение «Орешек»). Птицей оказалась мудрая сова, до которой тоже дошел слух о споре ягод. Она села на ветку и сказала так, чтобы все ее слышали:

-Милые ягоды! Каждая из вас по-своему полезна и может достойно укреплять здоровье человека. Да, укреплять, но зачем же красоваться? Солнце встает – довольно речей! Делом серьезным пора заниматься – почаще встречаться в жизни людей! (упражнение «Птица»).

Сказка закончилась, а мы набрались сил и можем пробежаться до другой полянки отдохнуть (упражнение «Бег»).

Автор сказки: Семикова Марина Владимировна

Приложение №2

Описание упражнений и их терапевтический эффект.

1-ая группа упражнений («змея», «ящерица») направлена на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад.

«Змея» - И.П.: лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч пальцами вперед. Выполнение: медленно выпрямлять руки, поднимая сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, но не сильно запрокидывая голову. Вернуться в и.п.;

«Ящерица» - И.П.: лечь на живот, руки под себя или к телу близко. Выполнение: поднимать прямые ноги с оттянутыми носками, бедра насколько возможно вверх, опора об пол руками, грудью, щекой или подбородком. Задержка. Вернуться в и.п.

Терапевтический эффект упражнений:

- Повышается внутриутробное давление;
- Растягиваются прямые мышцы брюшного пресса;
- В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам обновляются и очищаются все внутренние органы;
- Преодолевается скованность позвоночника;
- Стимулируется деятельность щитовидной железы;
- Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, очищая их, что очень полезно тем, кто подвержен простудам, ангинам, бронхитам;
- Улучшается мозговая деятельность.

2-ая группа упражнений («птица», «веточка») направлена на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем складывания (наклона) вперед.

«Птица» - И.П.: сесть в позу прямого угла, развести ноги по возможности, как можно, шире, носки оттянуты, руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Выполнение: наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног, колени не сгибать, стараться коснуться пола головой, а потом лечь на пол всем корпусом (руки, ноги прямые). Задержка. Вернуться в и.п. (наклон – выдох, выпрямление – вдох).

«Веточка» - И.П.: лечь на спину на пол, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль тела ладонями вниз. Выполнение: не сгибая ног и не отрывая таза от пола, сохраняя натянутые носки ног, поднять ноги в вертикальное положение. Задержка. Медленно вернуться в и.п.

Терапевтический эффект упражнений:

- Растягиваются мышцы спины, ног;
- Вытягиваются и укрепляются поясничные нервы;
- Предупреждаются функциональные расстройства печени, желудка, кишечника, селезенки;
- Улучшается работа предстательной железы;
- Улучшается гибкость позвоночника.

3-ая группа упражнений («орешек», «месяц») направлена на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны.

«Орешек» - И.П.: сесть, ноги согнуть в коленях, пятки придвинуть к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. Выполнение: перекал на спину. Вернуться в и.п.

«Месяц» - И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх ладонями внутрь. Выполнение: медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, руки не сгибать, туловище не поворачивать. Вернуться в и.п., повторить в другую сторону.

Терапевтический эффект упражнений:

- Увеличивают приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм;
- Тонизируют органы живота;

- Улучшают работу поджелудочной железы;
- Уменьшают нагрузку на сердце.

4-ая группа упражнений («бабочка», «бег») направлена на укрепление мышц тазового пояса, ног.

«Бабочка» - И.П.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, развести, руки на коленях ладонями вниз. Выполнение: опускать развернутые колени до пола, надавливая на них руками, поднимать колени от пола, и имитируя взмах крыльями.

«Бег» -И.П.: сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки – в упоре за спиной или на поясе. Выполнение: не сгибая, ноги поднять и развести в стороны. Не опуская ноги, завести их друг за друга. Вернуться в первую позицию (развести) и повторить, меняя ноги.

Терапевтический эффект упражнений:

- Усиливают внутриутробное давление;
- Оказывают сильное воздействие на органы брюшины;
- Оказывают воздействие на работу поджелудочной железы;
- Оказывают стимулирующее действие на подкожные нервы;
- Создают общее напряжение в ногах и нервах.

5-ая группа упражнений («ходьба», «гусеница») направлена на укрепление и развитие мышц стоп.

«Ходьба» - И.П.: сесть в позу прямого угла, ноги вместе, руки в упоре за спиной или на поясе, носки оттянуты. Выполнение:

1. Натянуть ступни на себя.
2. Внешнюю часть стопы ребром опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.
3. Круговыми движениями по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются на месте.
4. Вернуться в и.п.

«Гусеница» - И.П.: сесть на пол, ноги вместе согнуты в коленях, пятки придвинуть как можно ближе к ягодицам, руки - на поясе. Выполнение: ползающие движения стоп вперед с помощью пальцев ног, т.е. пальцы ног поднимаются и подворачиваются к стопе поочередно. То же повторить назад.

Терапевтический эффект упражнений:

- Улучшают подвижность суставов ног;
- Способствуют выработке пластичной походки;
- Предупреждают развитие плоскостопия.

Семья и детский сад – территория здоровья

Мастер – класс для педагогов «Будем здоровы!»

Байгулова Нина Геннадьевна,
старший воспитатель, ГБДОУ №18
Кировского района Санкт-Петербурга,
Квиткина Вера Тихоновна,
инструктор по физической культуре, ГБДОУ №18
Кировского района Санкт-Петербурга
Сакулина Наталья Александровна,
педагог – психолог, ГБДОУ №18
Кировского района Санкт-Петербурга

*Поставь над собой сто учителей,
они окажутся бессильными,
если ты сам не можешь заставить себя
и сам требовать от себя...*
В. Сухомлинский

Во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» – говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного – здоровья», – говорят наши близкие. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства. Здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью.

Организуя в дошкольном учреждении мастер-класс «Будем здоровы!», мы решили помочь педагогам быть здоровыми физически и психически. Ведь педагогическая деятельность связана с детьми, и только здоровый во всех отношениях педагог может научить ребенка быть счастливым, благополучным. Ставя перед собой задачи по укреплению физического, психического здоровья педагогов и преодолению стрессовых ситуаций, мы определили три этапа мероприятия: сохранение здоровья через систему эмоциональной саморегуляции, антистрессовый массаж, фитотерапию; психогимнастику и физические упражнения.

Цель: укрепление физического, психического здоровья педагогов и преодоление стрессовых ситуаций.

Задачи:

1. Приобрести знания и умения, помогающие укрепить и сохранить свое здоровье;
2. Освоить комплексы физических и психических упражнений, методик, способствующих формированию стрессоустойчивости;
3. Формировать навыки здорового образа жизни;
4. Способствовать сплочению коллектива;
5. Достичь эмоциональной разгрузки педагогов.

Планируемые результаты:

1. Оценка собственной стрессоустойчивости;
2. Освоение практических способов выхода из стрессовых ситуаций;
3. Использование способов расслабления;
4. Умение составлять формулы самовнушения, используя различные предметы;
5. Освоение комплексов упражнений Хатха – йога для оздоровления души и тела;
6. Получение положительных эмоций в ходе взаимодействия с коллегами.

Используемые образовательные технологии:

1. Игры и упражнения;
2. Релаксация, аутотренинг;
3. Самомассаж;
4. Тестовые задания;

5. ЭОР, аудиозапись;
6. Элементы Хатха-йоги

Дидактические материалы и средства обучения:

1. Формулы самовнушения (карточки);
2. Гимнастические коврики;
3. Презентация «Лекарственные травы. Викторина»

Содержание этапов.

I этап мастер – класса: «Будем здоровы»

Ведущий: Здравствуйтесь! Мы рады приветствовать вас в нашем уютном зале. Этот час мы посвятим себе, своему здоровью. Наша встреча должна пройти на позитивной ноте.

Игра по типу снежный ком "Мое самочувствие".

Участники встают лицом в круг. Первый участник называет свое имя, показывает жестах и мимикой свое самочувствие, не называя его. Следующий по часовой стрелке участник называет имя предыдущего, показывает его самочувствие, называет себя и показывает свое самочувствие. И так до последнего участника.

Ведущий: Пусть в конце нашей встречи наше самочувствие только улучшится! Что для вас значит «Здоровье»? (ответы участников мастер-класса) На данный момент в научной литературе насчитывается более 400 определений понятия «Здоровье». Давайте вспомним, как в науке "Педагогика" называют основные направления развития ребенка? (физическое, нравственное и умственное развитие). Вот и «Здоровье» можно определить, как баланс между телом, душой и умом.

Педагогическая деятельность насыщена различными напряженными, стрессовыми ситуациями. При взаимодействиях педагог – ребенок, педагог – родители, педагог – коллеги возможен рост эмоционального напряжения. Стресс накладывает свой отпечаток на здоровье педагога. Вот девять обычных ситуаций.

Задание. Оцените, какие из них способны вывести вас из себя. Если ситуация вас раздражает, поставьте галочку.

- Вы звоните по телефону, но нужный номер постоянно занят.
- Когда вы занимаетесь важным для вас делом, кто-то непрерывно дает вам советы.
- Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
- Если вы с кем – то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
- Если кто – то без причины повышает голос.
- Когда кто – либо прерывает ход ваших мыслей.
- Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
- Когда вы здороваетесь с кем – то и не ощущаете ни малейшего ответного чувства.
- Разговор с человеком, который все знает лучше вас.

Ведущий: Если у нас такие, у кого одна ситуация? (ответ) Молодцы, женщина - скала. А три ситуации? (ответ) Хорошо. Вы способны контролировать свое душевное состояние. А более пяти ситуаций? (ответ)

Это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на ваше психическое состояние. Надо научиться правильно реагировать на различные стрессовые раздражители.

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать при нежелательных стрессовых ситуациях.

Способы снятия стрессового напряжения:

1. Вода.

Медленно выпейте прохладную воду, ощущая, как она проходит по гортани. Смочите лоб, виски, артерии на руках холодной водой.

2. Регуляция дыхания.

Сделайте глубокий вдох, медленный выдох, постарайтесь расслабиться.

3. Медленно осмотритесь по сторонам, осмысленно останавливая взгляд на каждом предмете. Сосредотачивайтесь на каждом отдельном предмете, и стрессовое напряжение отойдет на второй план.

4. Мысленно перенесите себя в более приятную обстановку, вспомните приятные события в своей жизни. В стрессовой ситуации бывает сложно вспомнить что-то, но надо иметь такую заготовку.

5. Возможно, будут действенны и физиологические механизмы разрядки: дома можно поплакать, а на работе можно использовать физические упражнения или подвижные игры с детьми.

6. Хорошо устроить сеанс музыкотерапии для снятия нервно-эмоционального напряжения. Но надо понимать, что возбужденному человеку громкая и быстрая музыка не поможет.

7. Еще древними учеными доказано благотворное влияние смехотерапии. У смеющегося человека уменьшается выброс «стрессовых гормонов» - кортизона и адреналина – и стимулируется выделение эндорфинов, вызывающих чувство удовлетворенности.

Ведущий: Что мы можем сделать для своего здоровья? (правильно питаться, закаляться, проходить ежегодную диспансеризацию) и т.д.

Хорошим помощником послужит и антистрессовый массаж:

1. Нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева. Мы знаем, что массаж большого пальца стимулирует деятельность головного мозга, указательного - улучшает состояние желудка, среднего - кишечника и позвоночника, безымянного - улучшает работу печени и почек. Воздействуя на мизинец, мы помогаем работе сердца. Массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз;

2. Массаж запястья круговыми движениями;

3. Массаж рук. Упражнения «Моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки»

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбрасываем.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбрасываем.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбрасываем.

8. Массаж головы. Над ушами к темечку, ото лба к темечку.

9. Массаж ушей, ушных раковин. Пощипывание уха сверху вниз, сбрасываем.

Ведущий: Такой массаж доступен каждому. Наше здоровье – это и то, что нас окружает; воздух, вода, почва – все связано между собой. Многообразие растительного мира: корни трав, листья деревьев – несут свою пользу для человека. Надо только знать и уметь пользоваться их целебными свойствами.

Участники пьют фиточай - зеленый чай с добавлением имбиря. Имбирь полезен во время эпидемий гриппа и разгула простудных заболеваний: он повышает иммунитет и помогает организму бороться с вирусами. Имбирный чай улучшает мозговое кровообращение и память.

Пока пьем этот целебный напиток, предлагаю ответить на вопросы викторины о лекарственных травах.

Викторина с использованием мультимедийной презентации «Лекарственные растения».

1 Слайд - Выберите из предложенных лекарственных трав ту, которая помогает сердечной деятельности: зверобой, тысячелистник, валериана. (ответ- валериана)

Ведущий: «Кошачья травка» больным поправка:

Корешок в аптечку, чтоб помочь сердечку.

2 Слайд - Это лекарственное растение называют «зеленым» бинтом: пижма, подорожник, мята. (ответ - подорожник)

Ведущий: Путник часто ранит ноги - вот и лекарь на дороге.

Листья подорожника используют и в косметологии для кожи.

3 Слайд - При каких заболеваниях будет полезен фиточай из ромашки, шалфея, эвкалипта? (фиточай из лекарственных трав принимают при простуде, ангине, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта)

4 Слайд - Какое действие на человека оказывает фиточай из Melissa, лаванды и ромашки? (ответ - успокаивающее). Фиточай из хмеля, Melissa и лаванды способствует расслаблению, снятию напряжения.

Ведущий: БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

II этап мастер –класса: «Помощь при стрессовых ситуациях»

Ведущий: Я предлагаю игру для сплочения коллектива и развития положительной самооценки «Я люблю себя» (автор Е.В.Шитова). Все участники сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «Я люблю себя». Следующий, у кого свободный стул справа, пересаживается и говорит: «Я тоже». Третий участник говорит: «А я учусь у ...» (называет имя любого

участника). Тот, чьё имя назвали, садится на пустой стул и рассказывает о том, как он проявляет любовь к себе. Игра повторяется.

Современный человек стал чаще испытывать стрессы и негативные состояния в связи с усилением темпа жизни с одной стороны и облегчением физического труда с другой, а также не умением выплескивать негативные эмоции, которые запираются на «замок» и которым не дают выхода наружу. Существует много способов саморегуляции эмоционального состояния. Одним из них является самовнушение. Для составления формул самовнушения необходимо:

1. Выделить «критическую ситуацию».
2. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным.
3. Оно должно состоять из четких, простых, понятных фраз, в утвердительной форме, начинающихся со слов: «Я хочу», «Я могу», «Я буду»
4. Предполагает многократное повторение формул, которые лучше произносить утром после сна либо вечером перед сном.

Упражнение «Отгадай по предметам». Перед педагогами лежат различные предметы. У каждого из них в руках карточка с готовой формулой, которая должна остаться в секрете. Прочитав ее, педагог выбирает предметы, которые подходят ему больше всего. Можно использовать невербальные приемы, пантомиму для наилучшего составления формулы. Остальные участники угадывают, какая формула была загадана. Затем участники зачитывают оригинал формулы самовнушения. Например, к формуле «У меня достаточно времени, чтобы сделать всё задуманное. Мне нравится приводить в порядок свой дом, свои мысли, свою жизнь. Я делаю всё, чтобы моя жизнь стала ещё прекраснее» подойдут такие предметы, как часы, тряпки или метёлка, ежедневник.

Одним из эффективных способов является использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинирования. Данный способ можно использовать для того, чтобы отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональной равновесие.

Упражнение «Образы». Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы всё более успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется всё больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы.

Мы приступаем к овладению приёмов формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

Зрительные образы	Слуховые образы
Апельсин	Шум волны
Море	Скрежет колеса
Поляна	Звон колокольчика
Цветы	Звуки скрипки
Птицы	Завывание ветра
Светлый	Эхо
Играть	Звук капающей воды и крана
Нежный	Шепот
Строить	Пение птиц
Апельсин	Крик
Море	

Поляна	
Цветы	
Птица	

Телесные представления	Осязательные и обонятельные образы
Прикосновение к шелку	Вкус только что разрезанного лимона
Колючий снег	Вкус шоколада
Горячий пар	Икра крупная красная
Прикосновение ко мху	Аромат розы
Теплая вода	
Колкая иголка	
Холодный ветер	
Прикосновение к липкому предмету	
Нежный пух	

Упражнение «Маяк». Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет. Потянитесь. Откройте глаза.

III этап мастер–класса: «Упражнения с элементами Хатха – йоги».

Ведущий: Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после работы надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях? Как поправить и сохранить свое здоровье? Никто, кроме вас самих, не решит этих проблем. Очень часто педагоги не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы!» Но давайте задумаемся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Надо что-то делать уже сейчас! Хочу зачитать вам несколько мудрых советов. Если вдуматься в эти слова и проанализировать их, я надеюсь, они дадут нам какой-то толчок и желание любить себя, заботиться о своем здоровье.

- Здоровье – это та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам.

- Работать над самим собой – высшее благо человека.

- Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет.

- Будем остерегаться, чтобы старость не наложила больше морщин на нашу душу, чем на наше лицо.

- Здоровье – это Все, но все без здоровья – это Ничто.

Предлагаю выполнить всем вместе упражнения с элементами Хатха-йога, которые помогут преодолеть нам трудности в себе и научат работать над собой.

Йога – это соединение и гармония трех начал человека: физического, психического и духовного. Одной из составных частей йоги является Хатха-йога. Что же обозначает слово «Хатха»? «Ха» – это СОЛНЦЕ – символ жизненных сил, энергии, бодрости. «Тха» – ЛУНА – символ покоя. Соединение этих слов-символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположностей, которые создают равновесие и гармонию. Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна людям любого возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Еще важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность

системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Участники выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц спины, рук, ног, живота, улучшения кровообращения, снятие усталости. Выполнение упражнений сопровождается релаксационной музыкой.

Комплекс статических упражнений Хатха – йога

Лежа на спине:	Сидя:
Поза потягивание	Гора
Поза угла	Поза ребенка
Поза зародыш	Божественная
Мостик (для ёжиков)	Перекресток
Велосипед	Лягушонок
Мостик (с выносом ноги вверх)	Лисичка
Экскаватор	Лошадка
Березка	Верблюд
	Рыбка
	Пчелка
	Орешек
	Кошечка (добрая, сердитая, ласковая)

Лежа на животе:	Стоя:
Птица	Сильное дерево
Змея	Кривое дерево
Лодочка	Поза бегуна
Парашютист	
Плуг	

«Доброе утро»

Поза потягивания	Пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает усталость, сонливость, укрепляет позвоночник, готовит его к нагрузке.
Поза зародыша	Улучшает работу суставов ног, укрепляет мышцы спины, живота, полезно при запорах и при насморке.
Поза угла	Укрепляет мышцы живота, помогает при вздутии кишечника.
Поза мостика	Помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, усиливает приток крови к носоглотке, полезно при насморке.
Поза ребенка	Улучшает кровообращение, от переутомления, полезно при низком давлении.
Поза кошки	Придает гибкость, силу позвоночнику, полезно при искривлении позвоночника, развивает подвижность плечевых суставов, укрепляет мышцы спины.
Поза бриллианта	Улучшает работу голеностопных и коленных суставов, полезно при плоскостопии.
Поза горы	Улучшает кровообращение, укрепляет мышцы спины, увеличивает объем грудной клетки.

«Здоровье позвоночника»

Поза змеи	Увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку, повышает умственную работоспособность
Поза рыбы	Улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, укрепляет позвоночник

Поза лука	Развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости, делает подвижный плечевой пояс
Головоколенная поза	Развивает гибкость позвоночника, подвижность всех суставов рук, ног, укрепляет мышцы живота, ног, спины
Поза скручивания	Оказывает воздействие на весь организм и нервную систему. Развивает подвижность позвоночника, улучшает осанку
Поза плуга	Развивает гибкость позвоночника, помогает работе внутренних органов

«Равновесие»

Поза дерева	Укрепляет руки, плечевой пояс, улучшает осанку, вырабатывает устойчивость
Поза кривого дерева	Укрепляет мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, успокаивает нервную систему
Поза бегуна	Развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает чувство равновесия, тренирует мышцы ног и позвоночника
Поза цапли	Укрепляет мышцы ног. Подвижность голеностопного сустава
Поза равновесия	Укрепляет позвоночник, вырабатывает чувство равновесия, волевые качества, укрепляет спину
Поза героя	Укрепляет ноги, полезна при плоскостопии, улучшает работу суставов ног, успокаивает
Поза полуберезки	Улучшает кровообращение, повышает умственную работоспособность, полезна при бессоннице, при заболевании носоглотки
Поза березки	Укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение головного мозга, функции глаз, слуха, щитовидной и слюнной железы

«Лотос»

Тронная поза	Развивает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет мышцы ног, брюшного пресса, улучшает кровообращение в области таза
Поза полулотоса	Развивает гибкость, подвижность суставов ног, успокаивает нервную систему
Поза лотоса	Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов

Заключительный этап Хатха – йоги.

Ведущий: Мы хорошо поработали, принесли пользу своему организму, а теперь предлагаю отдохнуть. (Поза отдыха)

Расслабление в позе отдыха на спине.

Закройте глаза. Проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Если во рту есть слюна, проглотите ее. Лежите спокойно, постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает Вас, не беспокоит. Чтобы уйти от посторонних мыслей, сосредоточьте внимание на дыхании. Внутренним взором следите за каждым вдохом и выдохом, представляя струю воздуха в виде голубого ручейка или легкого ветерка. Приятный, теплый ветерок ласкает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются, расслабляются мышцы щек. Расслабляются глазные мышцы. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми, тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. На лице выражение спящего. Вы отдыхаете...

Переведите внимание на руки. Мысленно струю воздуха при выдохе направляйте на пальцы. Ваши пальцы как будто увеличиваются в размерах. В подушечках пальцев вы начинаете ощущать биение пульса. Расслабляются мышцы предплечья, плеча. Руки полностью расслаблены. Они безвольно брошены, вы не ощущаете их. Расслабляются мышцы ног. С каждой струей воздуха волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете. Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Расслабляются мышцы брюшного пресса. Вы чувствуете легкость во всем теле. Сердце бьется спокойно, ритмично (послушайте биение своего сердца). Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладел вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются Ваши силы, каждая клеточка Вашего организма наливается здоровьем.

Выход из расслабления.

Спокойно сделайте вдох, выдох полным дыханием. Вдыхая, ноздри расширяются, появляется чувство свежести, бодрости. С каждым вдохом чувство бодрости нарастает.

Пошевелите пальцами рук и ног. Сожмите пальцы в кулаки. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок. Опустите руки. Разотрите ладони до появления тепла. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. Повернитесь на правый бок, немного полежите. Затем медленно, спокойно сядьте, вытянув ноги. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх. Улыбнитесь. Вы прекрасно отдохнули! Мысленно произнесите слова: «Я хорошо отдохнул, я чувствую себя хорошо!» Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра, радости и хорошего настроения.

Заключительный этап мастер - класса

Ведущий: Наша встреча подошла к концу. Она прошла под девизом: «БУДЕМ ЗДОРОВЫ!» Давайте подарим друг другу добрые пожелания.

Игра «Клубок здоровья».

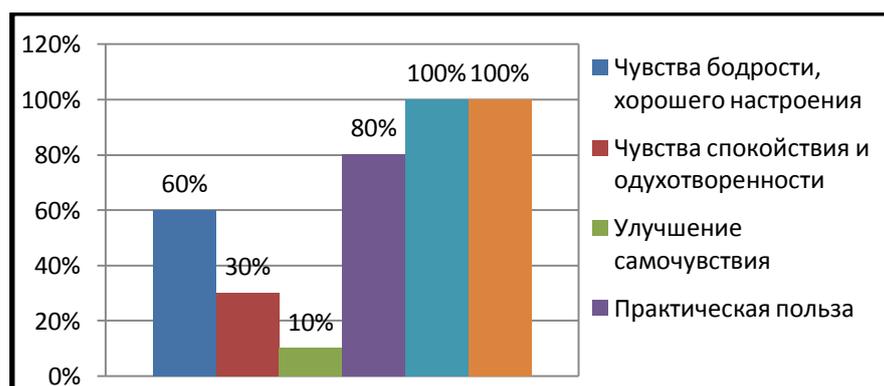
Ведущий: Мы приготовили «Пожелания из волшебной коробочки».

(Участники берут свернутые листочки с добрыми пожеланиями, привязанные к конфетам)

- Начинайте день с чувства радости.
- Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.
- Чтобы близкие были здоровы!
- Спите не менее восьми часов в сутки.
- Просыпаться под добрые слова, а не под призыв будильника!
- Чтобы расцвел любимый цветок на подоконнике!
- Любите свою душу и тело.
- Чтобы в жизни все удавалось!
- Чтобы дом был полон друзей!
- Чтобы каждый день была своя минута славы.
- Чтобы дети радовали!
- Жизнь прекрасна!
- Слушайте красивую музыку.
- Смех продлевает жизнь. Хорошее настроение залог вашего здоровья!

Анализ результативности деятельности.

По завершении мастер – класса «Будем здоровы!» было проведено анкетирование участников. Результаты анкетирования представлены в диаграмме:



Достигнутые результаты.

1. Здоровьесберегающие технологии, используемые в мастер-классе «Будем здоровы!» способствовали укреплению физического и психического здоровья педагогов;
2. Участники в ходе проведения мероприятия получили эмоциональную разгрузку, чувства удовлетворенности и комфорта; освоили практические навыки, приемы, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья;
3. Мастер-класс «Будем здоровы!» показал заинтересованность педагогов в проведении мероприятий по здоровьесбережению в ДОУ.

Рефлексия по итогам мероприятия.

Проведенное мероприятие оставило приятное, доброе впечатление. Коллеги охотно включились в беседу, игры, упражнения. Полезным оказалось проведение тестирования на начальном этапе мастер-класса. Оценивая свою стрессоустойчивость, участники взглянули на себя со стороны. У многих обычные ситуации оказались толчком для выхода из душевного равновесия, появлению стресса. В ходе беседы, рассуждений, мозгового штурма коллеги определили пути выхода из стресса, узнавая новые методы и приемы сохранения своего здоровья. Приятным сюрпризом для участников стало угощение фиточаем. Это расслабило, расположило коллег к дальнейшему сотрудничеству. Благодаря предложенным практическим заданиям в кабинете психологической разгрузки участники сосредоточились на своем мироощущении, мировосприятии. Физические упражнения «Хатха-йоги» в спортивном зале, направленные на сохранение своего здоровья, вызвали интерес и желание использовать их в повседневной жизни.

Ощущение единства, сплоченности, дружелюбия и теплая, уютная обстановка присутствовали на всех этапах мастер-класса. Предложенная тема вызвала интерес и внимание коллег. По окончании все участники единодушно решили ввести в практику ДОУ проведение таких мероприятий.

Используемая литература

1. Авидон И. Идти по жизни легко. Набор психологических открыток. – Изд. «Речь», СПб, 2011 год.
2. Донских А. Убедить. Призвать. Добиться своего! - Изд. «Речь», СПб, 2011 год.
3. Козлов А. Как повысить самооценку. – Изд. «Речь», СПб, 2009 год.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М., 1996 год.
5. Ключников С. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. - СПб, 2002 год.
6. Практические семинары и тренинги для педагогов. – Вып.1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие / авт.-сост. Е.В. Шитова. – Волгоград: Учитель, 2009 год.
7. Семенова Е.М. Тренинг эмоционального выгорания. – М.: Психотерапия, 2006 год.
8. Л.И.Латохина. Творим здоровье души. - 1997 год.
9. В.Т.Лободин, Г.В.Лавренова. Как сохранить здоровье педагог. - 2005 год.
10. В.В.Колбанов. Валеологический практикум. - АППО, СПб, 2007 год.
11. В.В.Вершинина. Основы психической и физической саморегуляции. - СПб, 2007 год.

Интернет - источники:

1. <http://nsportal.ru/>
2. <https://sites.google.com>
3. <http://festival.1september.ru/>
4. <https://sites.google.com/>

Использование профилактических упражнений, направленных на предупреждение нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, дыхания в разных формах двигательной активности детей дошкольного возраста

Зорина Ольга Александровна,
воспитатель, ГБДОУ №30
Кировского района Санкт-Петербурга,
Власова Екатерина Владимировна,
инструктор по физической культуре, ГБДОУ №30
Кировского района Санкт-Петербурга

Диагностика, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения у детей являются чрезвычайно важными вопросами в детском возрасте. Медики настоятельно рекомендуют использование профилактических упражнений и различных гимнастик для предупреждения вышеназванных нарушений.

Исходя из актуальности данного вопроса, мы разработали систему физкультурно-оздоровительной деятельности, направленную на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения. Система включает в себя использование разнообразных форм и технологий, методов и приемов работы с детьми, таких как: гимнастика для глаз, ортопедическая гимнастика, релаксация, самомассаж, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, технология музыкального воздействия.

Профилактические упражнения используются в разных формах образовательного процесса, прежде всего в формах направленных на организацию активной физической деятельности. В конце каждого месяца проводится интегрированный досуг, позволяющий закрепить проделанную работу.

Цель разработки: Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения.

Задачи:

- Способствовать укреплению связочно – суставного аппарата, развитию правильного соотношения частей тела, формированию правильной осанки
- Способствовать развитию способности приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке.
- Способствовать устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких.
- Способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, укреплять мышечный корсет.
- Формировать элементарные представления о пользе профилактических упражнений, о технике выполнения движений.
- Формировать уверенность, самостоятельность
- Способствовать созданию положительных эмоций, обеспечивать бодрое, настроение при выполнении профилактической гимнастики, физической нагрузки.
- Выбатывать у детей потребность к ежедневному выполнению физических упражнений.

Формы работы: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, профилактические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями, прогулка – поход, физкультурный досуг.

Система использования профилактических упражнений на примере одного месяца

Формы двигательной активности	Количество в неделю	Содержание двигательной активности	Задачи профилактической работы
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	<p>1 ч. – Ходьба : в колонне по одному в чередовании с бегом: врассыпную; ходьба и бег с различными положениями рук, перестроение в колонну по три.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика: «Ладони»</i></p> <p>2 ч. – <u>ОРУ без предметов (в парах)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. стоя лицом друг к другу. Руки поднять через стороны вверх. - И.п. стоя напротив друг друга на расстоянии 1,5 м, ноги на ширине плеч, руки на плечах друг друга, туловище наклонено вперед. Совместные наклоны вправо, влево. - И.п. стоя спиной друг к другу, руки внизу. Приседаем вниз, руки поднимаем вверх. - И.п. стоя лицом друг к другу, держась за руки, пятки вместе, носки врозь. Один садится, другой его поддерживает, и наоборот.* <p><u>Основные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба : по гимнастической доске с мешочком на голове. - Прыжки на две ноги через резинку. - Ходьба по гимнастической скамейке через медболы. - Перебрасывание мячей (друг другу через резинку) <p>3 ч. – подвижная игра «Кто быстрее»</p> <p>Ходьба : в колонне по одному с дыхательными упражнениями.</p> <p>1ч. Ходьба и бег в чередовании (на носках, в разные стороны, на пятках, руки согнуты в локтях, ходьба в полуприседе, галоп вправо, влево, подскоки на каждую ногу, с круговыми вращениями руки назад)</p> <p><u>Точный массаж, дых. гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. соединить ладони, потереть до нагрева 2. указательным пальцем нажимать точку около ноздрей 3. «ущипнуть» указательным и большим пальцем перегородку носа 4. указательным пальцем с нажимом рисуем брови 5. указательным и большим пальцем лепим уши 6. вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта) 7. вдох через нос, выдох через рот <p>2 ч. - ОРУ с обручем (О)</p>	<p>На развитие внимания.</p> <p>Укрепление мышечного корсета. Учить работать в паре.</p> <p>Развитие координационных способностей, способствовать развитию правильной осанки.</p> <p>Укрепление связочно-мышечного аппарата. Развитие сердечной мышцы. Восстановление дыхания. Оказание положительного воздействия на внутренние органы.</p> <p>Укрепление мышечного корсета.</p> <p>Развитие силы мышц рук, координационных способностей.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - И.п. стоя, ноги врозь, обруч перед собой. Поднять обруч вверх над головой, посмотреть в него. - И.п. сидя по-турецки, обруч перед собой. Поворот влево, руки выпрямить. «Ку-ку». - И.п. стоя, обруч на полу. Наклоны вперед-вниз. -И.п. лёжа на спине, обруч в руках. Сгибая ноги, подтянуть их к груди, закрепить краем обруча «Тянем».. - И.п. стоя на полу. Прыжки. <p><u>Основные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой). - Ползание на животе, подтягиваясь руками. - Ходьба по гимнастической скамейке (с хлопками на каждый раз под ногой, на середине поворот, присесть и пройти дальше) <p>3 ч. - п/и «Жмурки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе	<p>Комплекс 1</p> <p>«Ушки» И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотрим вперед. 1. - наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2- И.п. -3- наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. -4- И.п. (по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>«Наклоны пружинки» <i>И.п.</i>: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- поднять руки вверх, 2-5- пружинящие наклоны вперед, руки прямо, не опускать. 6- И.п. (повторить 4 р.)</p> <p>«Струнка» И.п. стоя., руки на поясе. 1- подняться на носки, вытянуться вверх- как струнка. 2- И.п. (повторить 5 р.)</p> <p>«Достань до пятки» И.п. Стоя, ноги шире плеч, руки опущены- висят. 1- прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2- И.п. 3- то же левой. 4- И.п. (по 2 раза в каждую сторону)</p> <p>«Лошадки» И.п. - стоя, руки впереди, 1- поднять прав. ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих рук назад. 2- И.п., 3- то же левой. 4 — И.п.</p> <p>«Подскоки» И.п. Стоя, ноги параллельно, руки на поясе. 1- 10 подскоки на двух ногах. Восстановление дыхания (ходьба на месте) — повторить 2 раза.</p> <p>Комплекс 2</p> <p>«Цапля» И.п.- стоя . 1-3 подняв руки в стороны сделать ими на уровне плеч 3 волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти</p>	<p>Укрепление связочно-мышечного аппарата</p> <p>Восстановление дыхания. Оказание положительного воздействия на внутренние органы.</p> <p>Укрепление мышечного корсета, развитие координационных способностей.</p>

		<p>рук опускаются, при выпрямлении поднимаются.</p> <p>4 — волнообразным движением выпрямить руки. 5-6- медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом ВНИ-И-И-З (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 — выдержка. (4 раза в медленном темпе)</p> <p>«Цапля хлопает крыльями» И.п.: ноги шире плеч, руки вниз, 1- поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги не подвижно. 2- И.п. 3- то же вправо. 4- И.п. (по 4 раза в каждую сторону)</p> <p>«Цапля кланяется» И.п. - ноги шире плеч, руки вниз, 1- наклон вперед, прямые руки отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2- И.п. (повтор 6 раз)</p> <p>«Цапля стоит на одной ноге» И.п. – стоя, руки на поясе, 1- поднять лев. Ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2- И.п. 3- то же вправо. 4- И.п. (4р.)</p> <p>«Цапля танцует» И.п. – стоя , руки на поясе, 1- 4- приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5- выпрямиться. 6 — выдержка. То же левой (4р. С двух ног)</p> <p>Завершает комплекс ходьба по кругу.</p>	
<p>Физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями</p>	<p>2-3 раза в неделю 10-12 мин по мере пробуждения и подъема детей</p>	<p>«Лепим Буратино» Проводится в постели. Все упражнения проводятся из положения лёжа на спине.</p> <p>«Лепим лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить 4 раза. Темп умеренный.</p> <p>«Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить 3 раза, каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.</p> <p>«Лепим глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить 3 раза; темп умеренный.</p> <p>«Лепим нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить 4 раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подёргать.</p> <p>Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить 4 раза.</p> <p>«Лепим уши». Растирать уши снизу вверх сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упр-я слегка подёргать за уши.</p> <p>«Лепим руки». И.п. - лёжа на спине.</p>	

		<p>Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить ещё раз; каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.</p> <p>«Лепим пальчики на руках». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.</p> <p>«Лепим ноги». И.п. - лёжа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить её, затем по левой и также погладить её. Повторить 5 раз, темп умеренный.</p> <p>«Весёлый Буратино». И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить 5 раз, темп умеренный.</p> <p>Дыхательное упр-е «Молодцы». 1 — вдох. 2-4 — выдох. На выдохе произнести слово «Молодцы». Повторить 3 раза, темп медленный.</p>	
Физкультурные минутки	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, деятельности	<p>Зайки</p> <p>Зайки серые сидят, (Присели.) Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.) Вот наши ушки, Вот наши ушки; Ушки на макушке. Вот бежит лисичка, (Бег на месте.) Хитрая сестричка. Прячьтесь, прячьтесь, (Присели.) Зайки-попрыгайки. По лесной полянке Разбежались зайки. (Прыжки на месте.) Вот такие зайки, Зайки-попрыгайки.</p> <p>И.п. сесть на пятки, спина прямая, руки лежат на ногах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глаза смотрят на точку вправо, затем влево. Повторить неск. раз. 2. Глаза смотрят на точку вверх, затем вниз. Повторить неск. раз. 3. Глаза смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый угол и обратно. Повторить неск. раз. Прodelать то же самое в другую сторону. 4. Глаза смотрят в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый нижний угол, в левый верхний угол. То же самое в др. сторону. 5. Глазами рисовать лодочку, качающуюся на волнах. 6. Глазами рисовать радугу. 7. Глазами рисовать круг в одну сторону и в другую. 8. Вытянуть вперёд руку и поднять указательный палец на уровне глаз, медленно приблизить его к глазам, не опускать и не поднимать до тех пор, пока он не будет чётко виден. 	<p>Укрепление мышц ног.</p> <p>Профилактика снижения зрения</p>

Прогулка-поход	1 раз в месяц	<p>Поход в лесопарк Александрино Разминка — во время продвижения к парку: выполнение заданий на слух (руки в стороны, вперёд, на пояс, к плечам, за спину). Ходьба в полуприседе, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Бег: приставной галоп (4 — правым, 4 — левым плечом вперёд). Подскоки с высоким подниманием бедра и круговым вращением рук (4 — вперёд, 4 — назад) Ходьба — восстановление дыхания. Вдох — руки в стороны, выдох — руки вниз. Песенка про букву «А», «У», «И». Игры разной подвижности</p>	<p>Профилактика плоскостопия. Восстановление дыхания. Профилактика респираторных заболеваний, обогащение внутренних органов кислородом. Укрепление мышц спины, верхней и задней поверхности бедра, увеличение подвижности позвоночника.</p>
Физкультурный досуг	1 раз в месяц		

Рефлексия

Диагностика, опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма, показала, что использование профилактических упражнений в разных формах образовательного процесса оказывает положительное воздействие на физическое здоровье воспитанников.

После внедрения системы работы с использованием профилактических упражнений у детей возник интерес к выполнению профилактических упражнений, повысилась точность выполнения движений, вырос уровень самоконтроля и взаимоконтроля. Для того чтобы в летний период работа по профилактике нарушений опорно - двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения не прекращалась, а активно продолжалась- для родителей разработаны памятки

Приложение

Сценарий физкультурного досуга «Путешествие в страну Неболейка»

Задачи:

- Закрепить технику выполнения профилактических упражнений на дыхание.
- Формировать осознанное, мотивированное выполнение профилактических упражнений.
- Расширить представление о способах профилактики простудных заболеваний.
- Формировать умение заботиться о своём здоровье.
- Развивать выносливость, смелость, ловкость.
- Воспитывать умение слаженно работать в команде.

Организация досуга: физкультурный зал, воспитанники старшего дошкольного возраста

Предварительная работа:

- Выполнение профилактической гимнастики в разных блоках педагогического процесса,
- Непосредственно-образовательная деятельность на тему «Чтобы нам не болеть», «Сохрани своё здоровье сам», «Витамины укрепляют организм», «Спорт — это здоровье»,
- Рассматривание иллюстраций, просмотр видеоматериалов, отражающих основные аспекты здорового образа жизни.

Оборудование:

- Мячи, мягкие модули, гимнастические скамейки, следы, вырезанные из жёлтой клеёнки, с красными пятнами и без них, грамоты по количеству детей, магнитофон.

Ход мероприятия

Воспитатель:

- Ребята, сегодня утром почтальон принес письмо. Давайте посмотрим, от кого оно, и что там написано.

Воспитатель читает письмо.

«Дорогие ребята!

Вам пишут жители страны Неболейка. В нашей стране все здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней. Мы приглашаем вас к нам погостить. Правда, путь в нашу страну непростой. Он проходит через дремучие леса, горные реки и топкие болота. В дороге вам будут устраивать препятствия наши главные враги: Насморк, Кашель, Температура, Ангина. Но мы знаем, какие вы смелые и ловкие, и уверены, что вы доберётесь до нашей страны, преодолев все трудности и испытания. Ждем вас в гости, успехов вам!

Жители страны Неболейка».

Воспитатель:

- Ну что, ребята, готовы сразиться с болезнями и попасть в страну Неболейка?

- Сейчас мы с вами разомнемся и отправимся в путь. Давайте вместе сделаем упражнения для разминки:

Разминка (без обуви на гимнастическом коврике)

Выполнение профилактических упражнений — ортопедическая, дыхательная гимнастика.

1. И.п. – о. с, 1.- руки через стороны поднимаются вверх, подняться на носочки, сделать вдох (потянуться), 2- наклониться вниз, руками дотянуться до пола, колени не сгибать, выдох.

(Повторить 5 раз).

2. И.п. – руки на поясе. 1- перекатиться на стопе и встать на носочки. 2- перекатиться на стопе и встать на пятки (7-8 повторений)

3. И.п. – руки в стороны, 1- поворот корпуса вправо, ноги не двигаются, 2- то же влево (7-8 повторений)

4. И.п. – сидя, ноги вперед, спина прямая, 1- поднять прямые ноги вверх, руки в стороны удержать 4 счета, 2- И.п. (5 повторений)

5. И.п. – лежа на животе, 1 поднять руки в стороны, ноги поднять вверх (прогнуться), удержать 4 счета. 2- И.п. (5 повторений)

6. И.п. – сидя, обхватить колени руками, 1- упасть на спину, не отпуская колени, «качалка» 2- И.п. (6-7 повторений).

7. И.п. - руки на поясе. 1- прыжок ноги с крестно, 2- прыжок ноги вместе, 3- прыжок, ноги врозь, 4- ноги вместе. (10 повторений в разном темпе)

8. «Дровосек» И.п.- руки наверху, ноги врозь, вдох. 1- резко опустить руки вниз произнести УХ (выдох). 2- И.п. (повторить 5 раз).

- Теперь мы точно готовы! Нам придется пробираться через высокие травы и густой кустарник, а это лучше сделать на четвереньках.

Пойдем! (ходьба на четвереньках.)

Выходит Насморк

Насморк:

- В гости собрались? А я вас не пропущу!

Я – Насморк злой. Вас не пущу!

Своим больным дыханьем, дети,

Вас очень быстро заражу!

Вы кто такие?

Дети (все вместе):

Мы — весёлые ребята,

Любим бегать и скакать.

И в страну здоровья

Очень мы хотим попасть!

Насморк:

- Вот если вы сможете выполнить мое задание, тогда я подумаю - пропустить вас или нет...

Вам надо перенести мяч из корзины до друга из своей команды, а тот доносит обратно в

корзину. Причем надо осторожно, чтобы его не уронить!

Дети выполняют задание.

Насморк:

-Ну что же, придется вас пропустить, но я вижу, что вас еще ждут испытания!

Дети идут по кругу.

Воспитатель:

-Да, здесь, действительно, не ступала нога человека. Ой! А это кто?

Выходит Кашель

Кашель:

- Что не признали меня? (натужно кашляет). Вот я вас и не пропущу в гости! Больными не гуляют!

Воспитатель:

- Пропусти нас, пожалуйста. Мы в гости спешим!

Кашель:

- А вы что, не болеете? И можете справиться с моим препятствием?

Тогда слушайте: вам надо, зажав мягкий модуль между коленями, проскакать до круга, обскатать его, добравшись до товарища передать модуль. Если вы справитесь, то я вас пропущу.

Дети выполняют задание

Кашель:

-Ну, надо же, справились. Придется вас пропустить.

Дети идут по кругу.

Воспитатель:

-Впереди река, а у единственной переправы опять кто-то стоит.

Выходит Ангина

Ангина:

-Ха-ха-ха! В гости собрались? Не пущу! Я страшная Ангина! Неужели вы не боитесь меня? А вот сейчас и проверим! Я загадаю вам загадки, а если вы их отгадаете — пропущу!

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ...Возит только с горы,

(Мяч)

Я катаюсь на нем.

До вечерней поры,

Но ленивый мой конь,

Возит только с горы,

А на горку всегда

Сам пешком я хожу

И коня своего

За веревку вожу.

(Санки)

Металлических два братца,

Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки!

Братьев как зовут? (Коньки)

Две дощечки на ногах

Две дощечки на ногах

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...
(Лыжи)

Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)

Ангина:

- Всё отгадали! Можете идти дальше!

Воспитатель:

- А чтобы идти дальше, надо переправиться через реку! А вот и мостик!

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Воспитатель:

- Вот уже видна страна Неболейка, но чтобы туда добраться, надо переправиться через болото. Здесь, кажется, кто-то прошел. (на полу изображения ступней следов, вырезанных из жёлтой клеёнки. Следы расположены парами и чередуются в следующем порядке: пара следов без пятен, пара следов с красными пятнами и т. д.)

- Да это Температура следы свои оставила! Как вы думаете, какие из этих следов у Температуры? Правильно, с красными пятнами. На эти следы наступать нельзя, а то сразу температура подскочит.

Прыжки в длину с места, с продвижением вперед по следам без красных пятен.

-Вот мы и добрались до места. Смотрите, нас встречает Президент страны Неболейка!

-Здравствуйте, уважаемый Президент!

Президент:

-Здравствуйте, ребята! Я приветствую вас в своей стране Неболейка! Какие вы молодцы!

Хорошо сражались с Ангиной, Насморком, Кашлем и всех победили! Я надеюсь, что вы всегда будете дружить со спортом и будете всегда здоровыми! На память вам вручу грамоты!

Вручение грамот всем участникам.

Используемая литература

1. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. - 104 с.
2. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - М.: Айрис-пресс, 2007. - 80 с.
3. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. - Волгоград: Учитель, 2011. - 170 с.
4. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А.Ерёминой. - Волгоград: Учитель, 2009. - 146 с.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб.ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. - 96 с.
6. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М.: Айрис-пресс, 2007. - 112 с.
7. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни (Библиотека воспитателя Москва 2012).

Сценарий спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста и их родителей «Семейные старты»

Борисенко Татьяна Владимировна,
воспитатель, ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга
Никулина Ирина Александровна,
воспитатель, ГБДОУ №49
Кировского района Санкт-Петербурга

Активное взаимодействие с родителями благотворно влияет на гармонизацию детско-взрослых отношений, способствует формированию здоровьесберегающей среды в условиях детского сада и семейного воспитания. Данный сценарий предназначен для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.
- Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.
- Пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.
- Воспитывать чувство дружбы и коллективизма.
- Развивать спортивные и двигательные навыки у детей.

Предварительная подготовка:

- каждая команда готовит свой девиз, эмблему;
- подготовка инвентаря;
- подготовка протоколов для жюри, дипломов и призов за участие;
- музыкальные паузы, стихи.

Используемые технологии:

- Здоровьесберегающие технологии.
- Игровые технологии.

Участники: дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет), родители.

Команда должна иметь спортивную форму, название, девиз, эмблему.

Оборудование: обручи, мячи маленькие, корзины, набор модулей, фишки, секундомеры, кубки и грамоты для награждения команд.

Место проведения: спортивный зал.

Определение победителей

Команда – победитель определяется по наибольшей сумме набранных баллов в конкурсах.

Планируемые результаты:

Сформировать устойчивое представление о пользе здорового образа жизни.

Вовлечь детей и родителей в атмосферу спортивного праздника.

Рефлексия:

Получили заряд бодрости, удовлетворение от этой деятельности.

Появилось желание и в дальнейшем активно участвовать в соревнованиях.

Ход проведения:

Ведущий:

Что такое соревнование?

Это честный спортивный бой!

В нем участвовать – награда!

Победить в нем может любой!

Ведущий: Мы расскажем вам сейчас, что же нужно делать,

Чтоб здоровье сохранить, стать сильным, ловким, смелым.

Ребенок:

Если хочешь стать умелым, сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

Ребенок:

Для чего нужна зарядка- это вовсе не загадка:

Чтобы силу развивать и весь день не уставать.

Чтобы нам не болеть и не простужаться,

Мы зарядкой всегда будем заниматься.

Появляется Баба Яга.

Баба Яга:

- Дети, а вы знаете, быть здоровым- это никогда не мыться, не стричься и уж тем более спортом не заниматься! Вы ведь именно такие?

Ведущий:

-Ребята, а давайте покажем Бабе Яге, что мы вовсе не такие, а совсем-совсем другие.

Ребенок: Сам я встал сегодня рано,

Чистить зубы сам пошел,

Сам умылся из под крана,

И расческу сам нашел.

Ребенок: Чистим зубы дважды в сутки,

Чистим долго - три минутки.

Щеткой чистой не лохматой,

Чистим щеткой вверх и вниз – ну, микробы, берегись!

Ведущий:

Мы расскажем вам сейчас, что же нужно делать, чтоб здоровье сохранить, стать сильным, ловким, смелым.

Ребенок:

Если хочешь стать умелым, сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

Ребенок:

Для чего нужна зарядка- это вовсе не загадка:

Чтобы силу развивать и весь день не уставать.

Чтобы нам не болеть и не простужаться,

Мы зарядкой всегда будем заниматься.

Баба Яга:

Молодцы, я вами довольна.

Ведущий:

Дорогие родители!

В нашем празднике принять

Участья, не хотите ли?

Родители: Хотим!

Ведущий:

Эй, команды смелые,

Дружные, умелые,

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите.

Под аплодисменты и музыку входят в спортивной форме команды.

Представление семейных команд.

Команда «Герои»

Наша дружная команда
Спортом любит заниматься.
Мы – команда, мы – герои!
В этом можем убедить!
Наш девиз простой весёлый!
«Побеждают всегда герои!»

Команда «Кузнечики »

Мы любим спорт,
И с физкультурой дружим.
Наш семейный экипаж
Вам в эстафете нужен!
Прийти к победе совсем непросто
Но наш девиз: «Быстрее ,выше сильнее!»

Команда «Ну, погоди!»

Спорт, здоровью, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим!
«Пусть трудности будут у нас впереди,
Мы трудностям скажем: «Ну, погоди!»

Команда «Спортсмены»

Если хочешь стать умелым,
Научись быть сильным, смелым,
«Спорт, здоровью, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим!

Команда «Дружная семья»

Дружба нам всего важней!
Мы пройдем повсюду с ней!
В спорте другу помогая,
Сам становишься сильней.
И побеждает на финише снова
Дружба, сплочённость команды моей.

Ведущий:

Какие же соревнования без жюри. (представляет жюри)
По плечу победа смелым,
Ждет того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.
Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит,
Кто окажется дружнее тот в бою и победит!
Делу - время, час – забаве.
Зритель помогать ты вправе.

-Ну, команды, становись! Состязанья начались!

Баба Яга:

1. Эстафета « Разминка»

Папа добегает до кубика, оббегает его и бежит обратно, берет маму за руку и бегут вместе, оббегают кубик, берут за руку ребенка и бегут с ним.

Правила выполнения эстафеты:

✓ Начинать бег по команде или после передачи эстафеты.

- ✓ Передавать эстафету.
- Оборудование: кубики.
Подведение итогов.

Баба Яга:- Ну что размялись? Следующую эстафету я сама придумала, она очень сложная. Справитесь?

2. Эстафета «Гонка надувных шаров в воздухе»

Играющие встают в колонну по одному. По сигналу первый игрок подталкивает воздушный шарик рукой в воздухе бежит до поворотной отметки (кубика), возвращается с определённой стороны, передаёт шарик следующему игроку, встаёт в конец команды. Эстафета заканчивается, когда все играющие выполняют задание.

Правила выполнения эстафеты:

- ✓ Двигаться заданным способом.
- ✓ Начинать бег по команде или передачи эстафеты.
- ✓ Воздушный шар не должен касаться пола.
- ✓ Вставать в конец команды.

Оборудование: зрительные ориентиры (кубики, воздушные шары).

После окончания эстафеты жюри подводит результаты.

Баба Яга:

- Ну, молодцы, ничего не скажешь. А вот следующее задание от кота ученого.

3. Эстафета «Болото»

Играющие встают в колонну по одному. У каждой команды по 2 обруча. По сигналу первые игроки начинают передвигаться через «болото» до кубика, с помощью двух обручей (наступают только в обруч), обходят его и возвращаются к своей команде бегом. Передают обручи следующему игроку.

Правила выполнения эстафеты:

- ✓ Двигаться заданным способом.
- ✓ Начинать эстафету по команде или передачи эстафеты.
- ✓ Наступать только в обручи.
- ✓ Тот, кто наступил не в обруч, начинает свой этап с линии старта.
- ✓ Вставать в конец команды.

Оборудование: зрительные ориентиры (кубики, обручи).

Предоставляется слово жюри.

Баба Яга: Какие молодцы, следующее задание для вас мне Василиса Премудрая подсказала.

4. Эстафета «Не урони»

Играющие встают в колонну по одному. У первых игроков в руках ложки (столовые). На них лежат теннисные мячи. Задача: обежать конус и вернуться к своей команде. Передать эстафету (ложку с теннисным мячом). Взрослые проносят теннисный мяч на теннисной ракетке.

Правила выполнения эстафеты:

- ✓ Двигаться заданным способом.
- ✓ Начинать эстафету по команде или передачи эстафеты.
- ✓ Возвращаться с определенной стороны.
- ✓ Вставать в конец команды.

Оборудование: зрительные ориентиры (кубики, теннисные мячи, ложки, тен. ракетки).

Предоставляется слово жюри.

Баба Яга: У меня для вас есть еще задание, Вини-Пух его никак выполнить не может. А у вас получится?

5. Эстафета «Косолапые медведи»

Играющие встают в колонну по одному. Участник зажимает мяч между колен и бежит до кубика. Если участник теряет мяч, то начинает с того места, где потерял, обратно возвращается бегом без задания. По сигналу бежит второй игрок, который выполняет задание до поворотной отметки, огибает её, передаёт эстафету следующему игроку, встаёт в конец команды. Эстафета заканчивается, когда все играющие выполняют задание.

Правила выполнения эстафеты:

- ✓ Двигаться заданным способом.
- ✓ Начинать бег по команде или передачи эстафеты.
- ✓ Встать в конец команды.

Оборудование: зрительные ориентиры (конусы, мячи, обручи.)

Предоставляется слово жюри.

6. Эстафета «Передай игрушку» (для болельщиков).

Играющие выстраиваются в колонны по одному. У первого игрока мягкая игрушка. По сигналу он бежит до поворотной отметки (кубики), обегает ее, возвращается с определенной стороны, передает игрушку следующему игроку, встаёт в конец команды. Бежит следующий игрок. Эстафета заканчивается, когда все игроки выполняют задание.

Правила выполнения эстафеты:

- ✓ Начинать бег по команде или передачи эстафеты.
- ✓ Обегать поворотную отметку слева направо.
- ✓ Возвращаться с определенной стороны.
- ✓ Аккуратно передавать игрушку.
- ✓ Встать в конец команды.

Оборудование: зрительные ориентиры (конусы, мягкие игрушки).

Предоставляется слово жюри.

7. Эстафета «Посадка картошки».

Играющие выстраиваются в колонны по одному. Первый ребенок бежит, раскладывает кольца (4 шт.) на расстоянии друг от друга, обегает зрительный ориентир (кубики, возвращается к своей команде), передает эстафету следующему игроку. Второй участник – взрослый бежит и раскладывает мал. мячи в кольца. Третий игрок – ребенок бежит, дотрагивается лопаткой до мяча. Четвертый участник – взрослый бежит, дотрагивается лейкой до мяча. Пятый игрок – взрослый бежит, собирает мячи. Последний (шестой) участник – ребенок бежит, собирает кольца.

Эстафета заканчивается, когда все играющие выполняют задание.

- 1 – ребенок – раскладывает кольца.
- 2 – взрослый – раскладывает мячи в кольца.
- 3 – ребенок – лопаткой дотрагивается до мячей.
- 4 – взрослый – дотрагивается до мячей лейкой.
- 5 – взрослый – собирает мячи.
- 6 – ребенок – собирает кольца.

Правила выполнения эстафеты:

- ✓ Начинать бег по команде или передачи эстафеты.
- ✓ Двигаться определенным способом, выполняя задание.
- ✓ Возвращаться с определенной стороны.
- ✓ Мячи - «картошку» обязательно положить в кольца - «лунки».
- ✓ Обязательно дотронуться лопаткой, лейкой до мяча.

Оборудование: зрительные ориентиры (кубики, кольца, мал. мячи, лопатки, лейки).

Подведение итогов. Награждение победителей и болельщиков

Ведущий:

Наш праздник завершается!

Но мы грустить не будем,

Пусть будет мирным небо
 На радость добрым людям,
 Пусть дети на планете
 Живут, забот не зная,
 На радость папам, мамам,
 Скорее подрастая!
 Дружите вы со спортом
 Здоровыми все будьте
 И наш спортивный праздник
 Семейный, не забудьте!

Используемая литература и интернет – ресурсы

1. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду».- Детство-Пресс, 2009
2. <http://www.4stupeni.ru/prazdnik/folk/2388-papa-mama-ya-sportivnaya-semya.html>
3. <http://www.babyblog.ru>
4. www.razumniki.ru.

Педагогический проект «Азбука здоровья» (здоровьесберегающие технологии в детском саду)

Торопчина Наталья Леонидовна,
 воспитатель, ГБДОУ №67
 Кировского района Санкт-Петербурга
Гурлянд Светлана Михайловна,
 воспитатель, ГБДОУ №67
 Кировского района Санкт-Петербурга
Новикова Ксения Владимировна,
 учитель-логопед, ГБДОУ №67
 Кировского района Санкт-Петербурга

Введение

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом и государством. Начинать формировать здоровье нужно в дошкольном детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления. Стимулом для формирования такого опыта является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Ключевые проблемы, на которые направлен проект

<i>Факторы</i>	<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
Внутренние факторы ОУ, влияющие на результативность проекта Участие родителей. Включение родителей в практическую реализацию проекта.	Обеспечение необходимым инвентарём.	Нерегулярное посещение некоторых детей группы. Ограничение во времени.
Координация деятельности о всеми специалистами ДОУ (музыкальный руководитель, инструктор ЛФК, инструктор физической культуры).	Разнообразие форм работы.	Ограничение во времени.
Проведение спортивных развлечений, спортивных праздников, досугов.	Улучшение эмоционального фона. Повышение самоконтроля и развитие волевых качеств.	Ограничение во времени

	Укрепление физического и психического здоровья детей.	
	<i>возможности</i>	<i>угрозы</i>
Внешние по отношению к ОУ факторы, влияющие на результативность проекта Погодные условия. Период повышенной заболеваемости гриппа, ОРВИ.	Проведение подвижных игр, мероприятий. Изготовление «чесночного киндера». Профилактическая работа по борьбе с ОРВИ (беседы, зарядка, закаливание).	Неблагоприятные погодные условия. Снижение посещаемости.

Стратегия проекта

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный.

Участники проекта: дети 4-5 лет, педагоги, родители, специалисты ДОУ.

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- создание адекватных условий для физического развития и оздоровления детей;
- повышение двигательной активности ;
- создание положительного эмоционального настроения;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- повышение интереса родителей к участию в совместных оздоровительных мероприятиях.

Сроки реализации проекта: сентябрь - май

Ожидаемые результаты реализации проекта:

Ожидаемый результат	Индикаторы его достижения
1. Обогащение социального опыта дошкольников, расширение их кругозора; 2. Сформированное представление о здоровом образе жизни; 3. Родители вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»; 4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.	Использование приобретённых навыков в практической деятельности Активное участие родителей во всех мероприятиях ДОУ. Повышение посещаемости детей группы ДОУ.

Риски (сложности) при реализации проекта и пути их преодоления.

1. Существуют трудности формирования у детей среднего возраста осознания важности собственных усилий для сохранения здоровья. Для преодоления необходимо планомерное взаимодействие всех участников проекта на протяжении всего периода.

2. Невозможность контроля соблюдения здорового образа жизни в семье. Для преодоления используются беседы, консультации, опросы. Организуются фотоотчёты родителей.

Этапы проекта:

Формы работы	Дата проведения
1. Организационный этап 1. Комплексная диагностика состояния здоровья детей: - осмотр детей врачами-специалистами; - первичное диагностирование общей физической подготовленности детей; 2. Опрос родителей в связи с повышенным уровнем заболеваемости воспитанников ДОУ. 3. Анализ опроса родителей. 4. Подготовка методического сопровождения проекта. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.	Сентябрь-октябрь

<p>2. Основной этап</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рекомендации для родителей по вопросам Гигиены и одежды детей на физкультурных занятиях и закаливании детей. 2. Проведение бесед с родителями по физическому развитию детей, закаливанию. 3. Разработка и реализация мероприятия по предупреждению вирусных и респираторных заболеваний. 4. Установление взаимосвязи педагогов с медперсоналом: -консультирование родителей; - ведение листов здоровья 5. Организация непосредственно-образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура». 6. Ведение цикла бесед, подвижных игр, оздоровительных минуток с детьми. 7. Включение в непосредственно-образовательную деятельность динамических пауз для смены статического положения детей. 8. Проведение корректирующей гимнастики. 9. Проведение ежедневной утренней гимнастики в облегчённой одежде, босиком. 10. Соблюдение щадящего режима физкультурно-оздоровительной работы (полное или частичное освобождение от физических нагрузок после болезни). 11. Проведение воздушного закаливания в группе после тихого часа. 12. Использование комплекса, направленного на укрепление дыхательной и иммунной систем: дыхательная гимнастика, игра на дудочках, точечный массаж, массаж стоп. 13. Проведение дозирующих упражнений и игр: тренирующие речевые зоны, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика. 14. Психогимнастика. 15. Проведение физкультурных досугов и развлечений. 16. Проведение Олимпиады: эстафеты, соревнования по станциям. 17. Организация фотовыставки «И у нашего детсада есть своя Олимпиада». 18. Анализ показателей заболеваемости детей в группе . <p>3. Заключительный этап Изучение состояния здоровья детей группы и состояние заболеваемости (система мониторинга здоровья детей).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос родителей о результативности проекта. 2. Анализ опроса родителей. 3. Презентация проекта на педагогическом совете. 4. Итоговая диагностика общей физической подготовленности детей. 5. Фотовыставка «Мои спортивные достижения». 6. Спортивный досуг с родителями «Лету спортивному – ура!». 	<p>На протяжении всего периода</p> <p>Декабрь</p> <p>В течение года По плану</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>Ежедневно</p> <p>На протяжении всего проекта</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>март-май</p> <p>Февраль</p> <p>Февраль</p> <p>Январь -май</p> <p>май</p>
---	---

Содержательный компонент

Виды деятельности	Содержание
Физкультурное занятие	Утренняя зарядка ежедневно; подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе; спортивные праздники; досуги; спортивно-соревновательные мероприятия (направлены на достижения хорошего здоровья и настроения, физического и двигательного развития ребёнка, закаливания организма).
Совместная деятельность воспитателя с детьми	Чтение стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр» Беседы: «Кто опрятен, тот приятен»; «Чисто жить – здоровым быть»; «Чтобы здоровым быть надо спортом заниматься»; «Как стать «неболейкой» (направлены на привитие навыков личной гигиены и здорового образа жизни).

	Использование загадок, потешек, рассматривание иллюстраций. «Шишкотерапия».
Учителя логопеда с детьми	Гимнастика для пальчиков: «Наши уточки с утра», «Весна», «Гусь», «Проглот-бегемот», «Режем капусту», «Бабочка на цветке» и др. (направлены на развитие мелкой моторики рук и речевого развития). Дыхательная гимнастика: «Сдуй снежинку», «Плыви кораблик», упражнение «Парашютик» и др.
Игровая	Пальчиковый театр. Сюжетно-ролевые игры: «Больница»; «Если заболел друг»; (направлены на развитие умения детей переводить жизненный опыт в условный план игры). Дидактические игры: «Кому что нужно для работы»; «Определи место для предмета»; (направлены на развитие умственного восприятия детей; памяти; воображения; мышления).
Коммуникативная	Детские музыкальные развивающие игры (направлены на развитие пространственных ощущений).
Двигательная	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Самолёты», «Золотые ворота» и др. (направлены на ориентировку в пространстве; развитие реакции на сигнал; развитие воли.)
Работа с родителями	Фотовыставка «Мои спортивные достижения»; спортивно-соревновательные мероприятия; вечера досугов; изготовление массажных ковриков (направлены на установление эмоционального контакта с родителями, улучшение детско-взрослых отношений на основе осознанного отношения родителей к организации здорового образа жизни ребёнка в семье и детском саду).

Предметно-пространственная среда

1. Картотека подвижных игр на прогулке: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Самолёты», «Золотые ворота», «Светофор» и др.
2. Картотека пальчиковой гимнастики: «Проглот - бегемот», «Наши уточки с утра», «Весна», «Гусь», «Режем капусту», «Бабочка на цветке» и др.
3. Шишкотерапия
4. Физкультурный уголок: Массажные коврики, Детские гантели, Детский боулинг, Кольцеброс, Скакалки, Мячи
5. Картотека утренней зарядки
6. Пальчиковый театр
7. Картотека дыхательной гимнастики: «Сдуй снежинку», «Плыви кораблик», «Парашютик» и др.
8. Электронные образовательные ресурсы
Детские музыкальные развивающие игры (Сергей и Екатерина Железновы): «У жирафа», «А под пальмой краб сидит», «Пришла весна», «Помощники», «Обезьянки», «Часы! Бом!» и др.
Развивающие игры с Бабой Ягой. Студия «Баюн», 2009г.
9. Картотека физкультминуток
10. Авторские конспекты физкультурных развлечений и досугов
11. Картотека дидактических игр: «Кому что нужно для работы», «Определи

место для предмета»
12. Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Если заболел друг»

Библиографический список

1. Баринаева Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ.-М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателей дет.сада.- М.: Просвещение,1983.
6. Анохин П.К. Закаливание детей различного возраста. - М.:Медгиз,1980.
7. Галицкий А. Щедрый жар. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 175 с.
8. Программа воспитания и обучения детей // под ред. М.А. Васильевой. – М.: Синтез, 2010.
9. Апарин В.Е. Ещё раз о пользе хождения босиком. - М.: Физическая культура и спорт, 1984

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности детей среднего дошкольного возраста

Виды движений	Пол ребёнка	Уровни показателей		
		высокий	средний	низкий
Челночный бег, сек.	мальчики		14	
	девочки		14,5	
Бег на 30 м, сек	мальчики	7,8	9,8 – 7,9	9,9
	девочки	7,8	10,2 – 7,9	10,3
Прыжок в длину с места, см	мальчики	93	64 – 92	63
	девочки	89	60 – 88	59
Метание вдаль правой рукой, см	мальчики		4,1 – 2,5	
	девочки		3,4 – 2,4	
Метание вдаль левой рукой, см	мальчики		3,4 – 2	
	девочки		2,8 – 1,8	
Бросок набивного мяча из-за головы, см	мальчики		125 - 205	
	девочки		110 - 190	

Сценарий спортивно-развлекательного праздника здоровья

Гурлянд Светлана Михайловна,
воспитатель, ГБДОУ №67
Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: Повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых.

Задачи

- способствовать эмоциональному сближению родителя с ребёнком;
- воспитывать сознательное отношение и привычку к здоровому образу жизни у детей и родителей;
- способствовать развитию двигательно-игровой активности детей, формированию навыков личной гигиены и здорового поведения.

Образовательная область: «Физическое развитие»

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Виды деятельности: совместная деятельность воспитателя с детьми, игровая, коммуникативная, двигательная.

Используемые технологии: физкультурно-оздоровительные, игровые технологии, технологии социально-психологического благополучия, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика пальчиковая.

Планируемые результаты:

- проявление у детей интереса и созидательного отношения к своему здоровью;
- формирование здоровой и физически активной личности;
- формирование активной позиции родителей по отношению к процессу развития физически здорового ребенка с учётом его индивидуальных особенностей;
- использование детьми полученных навыков в самостоятельной деятельности.

Участники: дети 4-5 лет, родители, педагоги

Предварительная работа: чтение стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр», использование загадок, потешек, бесед, рассматривание иллюстраций; создание проблемной ситуации (дети знакомятся со сказочным персонажем Вихрастиком и решают по своему поставленные задачи); проведение оздоровительных мероприятий: ежедневная зарядка; спортивные вечера досуга; ходьба по массажным коврикам («Тропа здоровья»); проведение подвижных игр на свежем воздухе; физкультминутки; пальчиковая гимнастика.

Оборудование: эмблемы для команд; сказочный персонаж Вихрастик; музыкальное сопровождение; спортивные обручи; пластмассовые ведёрки; предметы гигиены (мыло, расчёска, зеркало, носовые платки и др.), мешочки с песком; мячи; муляжи фруктов, овощей, корзины для продуктов; кегли; кукольные коляски; разноцветные ленточки; шапочки-маски; сосновые и еловые шишки.

Ход мероприятия

Дети, вместе с воспитателем, заходят в спортивный зал, нарядно украшенный воздушными шариками и флажками.

Воспитатель: - Мы очень рады видеть у нас в гостях наших родителей! Ребята, давайте с ними поздороваемся. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

Воспитатель: - Кто-то стучит?

Входит **Вихрастик** грустный, неопрятный, уставший.

Воспитатель: - Ребята, кто это?

(Дети – Вихрастик).

Воспитатель: - Здравствуй, **Вихрастик**. (Не здороваются.)

Воспитатель: - Почему ты не хочешь с нами поздороваться?

Вихрастик - Потому, что у меня плохое настроение.

Воспитатель: - Чтобы настроение твое улучшилось, предлагаю тебе с нами поиграть в игру «Здравствуй».

1. Коммуникативная игра с родителями «Здравствуй!»

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем – двигаются парами
Друг к другу повернёмся, - поворачиваются лицом друг к другу
Скажем: « Здравствуй», улыбнёмся – здороваются правыми руками
Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем – идут парами вперёд
Друг к другу повернёмся, обнимемся и улыбнёмся – обнять друг друга.

Воспитатель: - Вихрастик, приглашаю тебя отправиться с нами в весёлое путешествие по станциям. Внимание! Друг за другом становись. (*Под музыку взрослые и дети начинают двигаться друг за другом*).

Воспитатель: -

Станция «Потягушкино» - все поднимают руки вверх, тянутся за пальчиками.

Станция «Приседалкино» - все приседают.

Станция «Попрыгалкино» - все прыгают на месте.

Станция «Обнималкино» - все обнимаются.

Воспитатель: - Вихрастик, улучшилось твоё настроение?

Вихрастик – Да, только мне почему-то спать хочется, и сил совсем нет.

Воспитатель: - Для того чтобы быть бодрым и сильным, надо заниматься физкультурой. Вот наши ребята делают зарядку каждый день. Хочешь они и тебя научат?

Вихрастик – Конечно, хочу!

2. Физкультминутка «Утро»

Мы проснёмся, встрепенёмся – встать из положения сидя, поднять руки вверх.

Сонно в ванную пойдём – шагают на месте

Там в прохладную водичку – складывают из ладошек «лодочку» и «ныряют» в

Свои глазки окунём – нее лицом.

Шейку мы потрём ладошкой, - ладошкой трут шею.

В ушки пальцами нырнём – указательными пальцами трогают уши

Причесавшись аккуратно, - гладят себя по голове

В свою комнату войдём – шагают на месте

Там заправим мы кровать – махи руками вправо, влево

Быстро сделаем зарядку – прижимают руки к плечам, вверх и вниз.

И, съев кашу с молоком – имитация движений

Бодро в садик мы пойдём – шагают на месте.

Вихрастик: - Теперь я знаю, что делают ребята утром дома.

Воспитатель: - А наши уважаемые родители покажут, как ведут своих детей в детский сад. Для этого нам надо построиться в две команды и немного посоревноваться.

3. Эстафета «Совместная ходьба»

Задание: Дети становятся на ноги своих родителей, спиной к ним и идут вперёд до конуса. Обходят его, обратно возвращаются бегом, держась за руки.

Воспитатель: - Вихрастик, у меня ребята спрашивают, почему ты такой грязный, у тебя нет предметов личной гигиены.

Вихрастик: – А что это?.

Воспитатель: - Ребята, давайте расскажем Вихрастику какие предметы личной гигиены, помогают быть чистыми и опрятными. Для этого мы должны отгадать загадки.

4. Загадки (читает воспитатель, дети отгадывают)

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не лениться. (мыло)

Есть в комнате портрет, во всём на вас похожий.

Засмейтесь – и в ответ он засмеётся тоже. (зеркало)

Перед сном и после сна гигиена всем нужна!

Промыв глазки, ушки, губы... очень важно чистить зубы

Всех микробов, точно плёткой, вычистит зубная... щётка.

Лег в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю.

Вытру ротик, реки слёз, не забуду и про нос! (носовой платок)

Воспитатель: - А теперь, родители немного отдохнут, а дети покажут какие они быстрые и ловкие. Надо перепрыгнуть из обруча в обруч, выбрать из ведёрка нужный предмет гигиены, вернуться в свою команду и положить в свою корзину.

Воспитатель: - Посмотрим, что принесли нам ребята? Ребята, давайте их подарим Вихрастику? Вихрастик, все эти предметы помогут тебе быть чистым и опрятным.

5. «Пингвинчики»

Воспитатель: - А теперь задание для взрослых (дети могут присесть на скамейку и подбадривать своих родителей).

Прыжки на двух ногах до ориентира и обратно с зажатым мешочком между колен. Мешочек передать следующему участнику.

Воспитатель: - Ещё одна загадка про спортивный предмет, который помогает нам быть быстрыми и ловкими:

Стукнешь о стенку – а я отскочу

Бросишь на землю – а я подскочу

Я из ладоней в ладони лечу – смиренно лежать я никак не хочу. (мяч)

6. Игра-эстафета «Передача мяча над головой»

Дети и взрослые строятся двумя командами у исходной линии друг за другом, чередуясь: ребёнок – взрослый, ребёнок – взрослый и так далее.

Воспитатель: - По моей команде передаём мяч из рук в руки над головой, начиная с первого, стоящего в колонне до последнего кто быстрее.

Воспитатель: - Ребята, Вихрастик хочет вам тоже что-то подарить. Вихрастик достаёт из сумки кока-колу, пирожное, чипсы.

Воспитатель: - Дети, а разве это полезная еда? Давайте расскажем Вихрастику, какие продукты полезны для здоровья.

7. Эстафета «Полезная еда»

Задание: Дети строятся двумя командами у исходной линии. По сигналу бегут в прямом направлении и из корзины берут продукт, полезный для здоровья, и возвращаются в свою команду, передавая эстафету следующему участнику.

Воспитатель: - Наши ребята показали, какие они быстрые и ловкие. А теперь мы посмотрим, какие быстрые и ловкие их родители.

8. Эстафета «Между кеглей»

Воспитатель: - Задание: провезти кукольную коляску между кеглей до ориентира назад – гладкий бег с коляской и передать следующему игроку.

10. Игра «Кошки-мышки»

Воспитатель: - А теперь, я предлагаю поиграть всем вместе в игру «Кошки-мышки». Дети – «мышки», заправляют «хвостики»-ленточки в шорты. Двое взрослых – «кошки», надевают маски кошек. По сигналу, «кошки» начинают догонять «мышек» и забирают у них «хвостики». «Мышки» стараются увернуться. (Игра повторяется два раза с новыми «кошками»).

Чтобы немного отдохнуть и восстановить дыхание наши ребята покажут своим родителям гимнастику для пальчиков с шишкой:

Шишкой я круги катаю, - катают шишку между ладоней взад, вперёд

Взад-вперёд её гоняю.

Ей поглажу я ладошку, - гладят поочерёдно одну ладонь, затем другую

Будто я сметаю крошку.

И сожму её немножко, - слегка зажимают шишку в одной руке, затем в другой

Как сжимает лапку кошка,

Каждым пальчиком прижму – трогают шишку каждым пальчиком

И другой рукой начну – можно повторить ещё раз всё сначала.

Далее награждение команд: детям – медальки, родителям – карточки с гимнастикой для пальчиков “Проглот-бегемот” и “Шишка-терапия”.

Анализ результативности деятельности:

- формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников и родителей;
- налаживание эмоционального контакта с родителями,
- улучшение детско-взрослых отношений на основе осознанного отношения родителей к организации здорового образа жизни ребёнка в семье и детском саду;
- закрепление полученных навыков, активизация физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями

Рефлексия по итогам мероприятия: После проведённого совместного мероприятия повысился положительный эмоциональный фон у детей и родителей. Родители просили чаще

устраивать такие совместные оздоровительные мероприятия. Дети закрепили навыки здорового поведения. Мероприятие способствовало развитию двигательной активности воспитанников.

Литература

1. Баринаева Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. – М.: ТЦ Сфера, 2013
2. Бондпренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров.
3. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983

Приложение

Пальчиковая гимнастика «Проглот-бегемот» (материалы для родителей)

Носовой платок держать за уголок в левой руке. Подушечки пальцев правой руки соединить вместе - это бегемот.

Он «открывает – закрывает рот» и басом говорит:

Привет! Привет!

Я проглот-бегемот,

У меня большой живот. Смыкать и размыкать пальцы правой руки.

У меня живёт проглот –

Мой платок он скушал, вот! Правой рукой выхватить платок из левой руки.

Сразу стало у проглота Держа носовой платок правой рукой за уголок и перебирая пальчиками, стараемся целиком вобрать его в кулак. При этом надо работать только пальцами одной руки.

Брюхо, как у бегемота!

Затем делаем проглота-бегемота на левой руке и повторяем все движения правой рукой.

Детско-родительский информационный проект «Чай пить — здоровым быть»

Пархомюк Светлана Геннадьевна,
воспитатель, ГБДОУ №30

Кировского района Санкт-Петербурга

Свирина Елена Владимировна,

воспитатель, ГБДОУ №30

Кировского района Санкт-Петербурга

Формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью и здоровому образу жизни рождает привычку сохранения здоровья во взрослые годы. Информационный проект «Чай пить -здоровым быть» способствует развитию у детей самостоятельности и ответственности за свое здоровье, умению планировать и организовывать собственную познавательную деятельность.

Вид проекта- детско-родительский информационный проект

Сроки реализации – среднесрочный, внутригрупповой, фронтальный.

Место проведения- ДОУ

Возрастная группа- подготовительная к школе группа

Руководители проекта: воспитатели

Участники проекта: дети, родители и педагоги группы

Сроки проведения 1 месяц

Цель проекта

- Заложить у детей основы знаний о возможных способах поддержания и укрепления здоровья посредством чаепития:

- Воспитывать культуру чаепития

Задачи:

Образовательные:

- Заложить основы знаний о том, что растения обладают ценными свойствами для профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей, о разнообразии целебных растений, местах их произрастания и способах заготовки для длительного хранения.

- Дать представление о фитотерапии.

- Познакомить с культурой и традицией чаепития на Руси (народные гуляния, домашнее чаепитие, способы заваривания чая), с особенностями современного чаепития, с традициями чаепития в других странах.

- Обучать детей технологии заваривания чая.

Развивающие:

- Способствовать развитию поисково - познавательной деятельности в направлении сбора информации и формирования портфолио по теме проекта.

- Развивать умение у дошкольников презентовать продукт совместной проектной деятельности.

- Развивать речевую культуру путем диалога детей со взрослыми и сверстниками, в процессе совместного чаепития в соответствии с правилами этикета.

Развивать у родителей интерес к совместной познавательной деятельности с детьми.

Воспитательные:

- Воспитывать желание осознанно использовать полезные свойства растений для заботы о своем здоровье.

- Воспитывать потребность в получении эстетического наслаждения от обстановки чаепития.

- Повысить общий эмоциональный фон и улучшить положительный климат в группе

Краткое описание проблемной ситуации

Чтение детям группы письма от заболевшего простудой ребенка, из которого они узнаю, что их товарищу приходится принимать горькие таблетки и закапывать нос неприятным лекарством. А доктор сообщил, что если бы вовремя была проведена профилактика, то болезни могло и не быть. Можно ли использовать витаминные чаи в качестве профилактики простудных заболеваний? Где мы можем про это узнать и что рассказать заболевшему товарищу?

Описание продукта, полученного в результате проекта

Подборка информационно — справочного и иллюстративного материала по фито и витаминным чаям; по целебным растениям и оформление материалов в виде портфолио.

Используемые технологии:

- Технология проектной деятельности
- Технология «Портфолио»
- Технология моделирования
- Технологии сотрудничества с родителями
- ИКТ технологии

Организационные формы работы над проектом

Формы работы	Название	Ответственные (педагоги группы, специалисты, родители и др.)
Образовательные ситуации (занятия)	Беседа: «Целебные растения. Места произрастания», «Традиции чаепития в разных	Воспитатели

	странах» с применением компьютерной презентации	
Наблюдения	Весной на участке: за пробуждением куста шиповника	Воспитатели
Беседы, рассказывание	«Народная медицина». «Мы не хотим болеть», «Урок здоровья», «Первые признаки болезни» Составление письма больному товарищу	Родители детей группы Медсестра ГБДОУ
Рассматривание энциклопедий, иллюстраций, картинок. Чтение литературы.	«Древо познания». «Лечебные травы и растения», «Народы мира, традиция и культура» Иллюстрации к русским - народным сказкам. Картинки трав и ягод. И. Панкеева «Полная энциклопедия быта русского народа», Т.И. Тарабарина, Елкина Н.В. «Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки».	Воспитатели
Моделирование	Зарисовка опорной схемы по приготовлению фиточая. Экран проекта Схема работы над проектом	Воспитатели
Групповое обсуждение	Как работать над проектом. Как составить портфолио. Как провести презентацию портфолио.	Воспитатели:
Экскурсии	Ботанический сад	Воспитатели
Самостоятельная работа с родителями	Поисково-познавательная деятельность по подбору материала для портфолио по теме проекта	Родители и дети группы
Изодеятельность и детский дизайн	Рисование лекарственных трав Рисование: натюрморт «Чайный» Оформление материалов портфолио.	Воспитатели
Музыкальная деятельность	Разучивание песни «Русский чай» Разучивание танца «Самовар»	Музыкальные руководители

Материально-технические ресурсы и материалы, необходимые для выполнения проекта.

- Экран для проектора
- Компьютер
- Проектор
- Декорация домика с элементами народной росписи
- Самовар
- Чайник заварной
- Балалайка, русский народный женский костюм
- Посуда для чайного стола, подносы с чашками

- Баночки или пакетики с сушёными травами
- Упаковки с разными видами чая
- Костюмы для танца «Русский чай»
- Энциклопедия «Древо познания», «Лечебные травы и растения», «Народы мира, традиция и культура»
 - Иллюстративный материал по теме «Садовые ягоды», «Цветы», «Деревья, кустарники»
 - иллюстрациями русских народных сказок со сценами чаепития
- Настольно-печатные игры: Игра-лото «Хорошо и плохо» «Вале логия или здоровый малыш: кожа, питание, сон»
 - Игра-занятие для детей «Уроки Этикета»
 - Игра с правилами «Чай Беседа»
 - Энциклопедия лечебных трав в рисунках

Форма презентации продукта детской проектной деятельности:

Интегрированный досуг «Соберется семья вместе выпить чая» (совместное чаепитие детей и родителей).

Ожидаемые результаты проекта:

- Продукты детской поисково-исследовательской деятельности:
- Экран проекта (схема, отображающая работу взрослых и детей над проектом)
- Схема планирования работы над проектом
- Портфолио, с рабочими материалами проекта;
- Сформированность у детей интереса и представлений о нетрадиционных способах поддержания и укрепления здоровья.
- Активное участие родителей в совместной познавательно - валелогической деятельности

Распределение совместных проектных действий взрослых и детей на этапах проектирования:

Этапы проектной деятельности	Действия педагогов	Деятельность детей и родителей
Подготовительный	<p>Формулировка проблемы: в идеале все мы хотим быть здоровыми, а в реальности мы часто боеем. Вот и сейчас заболел ещё один ребенок. Как ему помочь справиться с болезнью? Что об этом мы должны знать?</p> <p>Можно ли с помощью профилактики витаминными и фиточаями укрепить свое здоровье?</p> <p>Где найти информацию, кто может помочь?</p>	<p>Принимают участие в обсуждении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Важные условия для сохранения здоровья -Как укрепить свое здоровье, чтобы не болеть? <p>Решают помочь болящему ребенку: предлагают составить справочник о полезных растениях (портфолио), собрать посылку для болящего товарища из полезных трав для чая.</p> <p>Составляют план действий (зарисовка схемы проектной деятельности).</p>
Аналитический	<p>Совместный поиск информации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в литературе: • О.Л. Князева, М.Д. 	<p>Распределяют с помощью воспитателей направления поисковой деятельности.</p> <p>Задания подгруппам:</p>

	<p>Маханева «Приобщение к истокам русской народной культуры»</p> <ul style="list-style-type: none"> • И. Панкеева «Полная энциклопедия быта русского народа» • И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровый ребенок — в здоровом социуме» • М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» • Т.И. Тарабарина, Елкина Н.В. «Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки» <p>- В интернете:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лечебный чай. http://www.aif.ru/health/food/ • Лекарственные травы. http://irecommend.ru/content/i-van-chai-trava-muzhskoi-sily • Здоровье «диких» хозяек. http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall <p>Привлечь ст. медсестру к проведению беседы с детьми на «Применение фито- и витаминных чаев при различных заболеваниях»</p> <p>Привлечь музыкального руководителя к подготовке музыкального и танцевального номера к презентации проекта.</p> <p>Анализ продвижения по проекту в соответствии со схемой,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Найти и оформить с родителями информацию о растениях, обладающих ценными свойствами, • Нарисовать лекарственные растения, используемых для заваривания чая и Фито-сборов, служащих для профилактики заболеваний и укрепления здоровья. • Понаблюдать дома за действиями взрослого по завариванию чая и зарисовать это в схему. <p>Фронтальное задание: Принести образец любого растения или чая с добавками, обладающего целебными свойствами.</p>
Основной	<p>Создаем условия для активизации детей в достижении намеченного плана действий: внесение коллекции энциклопедии «Древо познания», организация экскурсии в Ботанический сад, где дети имеют возможность ознакомиться с</p>	<p>Составляют дома с родителями рассказ: «Целебные растения»</p> <p>Рассматривают книги и энциклопедии в группе «Древо познания», «Лечебные травы и растения», «Народы мира, традиция и культура», выбор нужной информации. Работают с дидактическим материалом:</p>

	<p>разнообразием целебных растений, местах их произрастания.</p> <p>Просмотр компьютерной презентации «Целебные растения. Места произрастания», «Семь способов заваривания чая», «Чаепитие в разных странах», «Картины художников с чаепитием».</p> <p>Проведение педагогами беседы: «Народная медицина, «Урок здоровья», «Мы не хотим болеть»</p> <p>Проведение беседы медсестрой «Применение фито и витаминных чаев при различных заболеваниях»</p> <p>Обсуждение с детьми темы: «Как составить и представить гостям портфолио»</p>	<p>«Садовые ягоды», «Цветы», «Деревья, кустарники».</p> <p>Рассматривают иллюстрации к русским — народным сказкам, картин: «Изысканное чаепитие в мастерской художника»</p> <p>Мадлен Лемэр, Художник В. Нестеренко «Чаепитие», Б. Ведерников «Натюрморт с серебром», Н. Богданов-Бельский «Новые хозяева (Чаепитие)», Б. Кустодиев «Купчиха за чаем», В. Россохин «Посиделки», В. Стожаров. «У самовара» и другие.</p> <p>Отчет по выполнению заданий: демонстрация товарищам принесенных образцов чая, упаковок, рассказ по заданным темам, фиксация результатов поисковой деятельности на экране проекта в виде схематичной зарисовки.</p> <p>Создают подборки рисунков трав и ягод. Зарисовывают опорную схему по приготовлению фиточая., составляют алгоритм действий по завариванию чая.</p> <p>Разучивают песни «Русский чай», танца «Самовар».</p> <p>Рисование «Мой любимый витаминный чай», Оформляют портфолио.</p>
Презентационный	<p>Создание условий и помощь в представлении продукта проекта: портфолио со справочным и иллюстративным материалом по фито- и витаминным чаям родителям и гостям.</p>	<p>Обсуждают ход презентации, распределяют ответственных за мероприятие.</p> <p>Подготовка к выступлению с презентацией своей странички из портфолио.</p>
Рефлексивный	<p>Анализ результата данного проекта</p>	<p>Принимают решение о дальнейшем продолжении сбора информации и материалов для портфолио о лекарственных травах, применяемых в народных способах лечения.</p>

Сценарий Интегрированного досуга «Соберется семья вместе выпить чая» (совместное чаепитие детей и родителей)

Рассказчица в русском народном костюме встречает детей в зале.

Дети:

- Здравствуйте, Хозяюшка.

Хозяюшка:

- Здравствуйте и вам, гости дорогие! Сколько ребят ко мне сегодня пришло!

Воспитатель:

- Ребята, вы обратили внимание, что в словах приветствия мы друг другу пожелали здоровья?

Хозяюшка:

- Здоровье – наше самое большое богатство. Его надо беречь и преумножать. Даже в древние времена, люди знали много способов сохранения своего здоровья. А вы знаете эти способы?

Воспитатель:

- Мы с ребятами только собрали много интересной и полезной информации о чае, поместив её в портфолио.

Вынести папку - портфолио.

Выступление детей на тему полезные для здоровья растения и травы.

Хозяюшка:

- Вы совершенно правы, травы, растения исконно были источником здоровья для людей. А русские люди придумали традицию чаепития и соединили пользу получения здоровья с праздником души. Ведь чаепитие – это и сбор всей семьи за общим столом, это – душевный разговор двух друзей, это и званое чаепитие, когда за столом собирается веселая компания. И как же обойтись без горячего чая во время широких гуляний!

Сколько видов чая придумали, чтобы порадовать себя и своих близких.

Хочу вас пригласить в лабораторию чая.

Воспитатель:

- Определите и скажите, что используется для заваривания: русского чая, китайского, индийского?

Дети: - Ароматные и лечебные травы; листья зеленого чая; листья черного чая.

Хочу вам предложить поиграть: игра — экспериментирование: «Угадай название растения по запаху». Вспомни полезные свойства данного растения.

Хозяюшка:

-Да, вы – хорошие исследователи

В: - Хозяюшка, а наши юные исследователи узнали в ходе проекта о чайных традициях разных стран. Хотите, мы с вами поделимся.

Рассказы детей с опорой на мультимедийную презентацию.

А сейчас отгадайте загадки. Если отгадаете, вас ждет сюрприз:

У носатого Фоки

Постоянно руки в боки.

Фока воду кипятит

И как зеркало блестит. (самовар)

В нем пылал когда — то жар,

В нем бурлил когда — то пар.

В золотой пузатый бок

Глухо бился кипяток. (самовар)

Кольцо не простое, кольцо — золотое.

Блестящее, хрустящее. Всем на загляденье -

Ну и объедение! (бублик)

Хозяюшка:

-Молодцы, точно отгадали! Вас ждет-самовар, который приглашает на чаепитие!

Необычно приглашает, а веселым танцем!

Танец: «Самовар», в конце оставшиеся дети встают к чашечкам, идут хороводом и расходятся на полукруг, поют песню: «Русский чай»

Хозяюшка:

-А теперь я приглашаю вас к столу.

Дети с родителями рассаживаются за столом. Ведение застольной беседы в непринужденной обстановке. Вспоминаем этикет за столом: мальчики пропускают девочек за стол первыми, правильно используют чайные приборы, жестикуляция за столом неуместна. Поддерживая беседу, громко не разговаривать, говорить после того, как прожужьешь пищу.

-Воспитатель предлагает вспомнить сказки, стихи, загадки про травы :

Неприметна среди трав,

У нее спокойный нрав.

Кто полезностью гордится?-

Ароматная...(душица)

Если что-то заболит,

Даже зверь не устоит.

С какой же травкой пить настой?

С чудо-травкой...(зверобой)

Вкусен чай и ароматен,

С ней он легок и приятен:

Листочки сорваны, помяты.

Что ты вдыхаешь? - Запах... (мяты)

Игра с родителями и детьми: пословицы и поговорки. Педагог говорит начало поговорки, а они продолжают:

Русские пословицы:

Чай пьешь – до ста лет проживешь.

Самовар кипит – уходить не велит.

Выпей чайку – забудешь тоску.

В красивой чашке и чай вкуснее.

Китайские пословицы:

Выпьешь чай - прибавятся силы

Каждая выпитая чашка чая разоряет аптекаря

Не спеши пить чай – язык обожжешь. (турецкая)

-Рассказы о семейных традициях воспитанников чаепития.

Рефлексия:

После проведенной презентации была проведена беседа с детьми и родителями. Она показала, что дети очень заинтересовались темой проекта и решили в дальнейшем сформировать из принесенных образцов чая чайную коллекцию и продолжить её.

Родители предложили съездить в аптеку Пёля, где представлены исторические виды лекарств, применяемых в прошлом.

В душе каждого остался праздник познания и общения.

Список литературы

1. Бойчук И.А., Попушина Т.Н. Ознакомление детей дошкольного возраста с русским народным творчеством
2. Гризик Т.И. Познаю мир. Методические рекомендации
3. Журавлева В.Н. Проектная деятельность старших дошкольников
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья
5. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение к истокам русской народной культуры
6. Колесниченко Л.В. Чай. Чайные церемонии и традиции в разных странах мира.- АСТ, Сталкер, 2006
7. Панкеева И. Полная энциклопедия быта русского народа
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровый ребенок — в здоровом социуме
9. Тарабарина Т.И., Елкина Н.В. Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки
10. Энциклопедия «Древо познания»

Интернет — ресурсы

1. admin@olegdal.ru
2. Клуб «Анонимные любители чая» www.clubs.ya.ru
3. www.nar-leker.ru/soki
4. www.shkolazhizni.ru
5. <http://teasoul.ru/history/russia/>
6. <http://kedr.primorye.ru/biblio/health/koporsky/>
7. <http://www.nashakuhnja.ru/2013/06/что-пili-na-rusi.html>
8. Лечебный чай. <http://www.aif.ru/health/food/>
9. Лекарственные травы. <http://irecommend.ru/content/ivan-chai-trava-muzhskoi-sily>
10. Здоровье «диких» хозяек. <http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall>

Семинар-практикум для педагогов «Сохранение и укрепление здоровья педагогов для успешной профессиональной деятельности»

Фадеева Ольга Владимировна,

воспитатель, ГБДОУ №63

Кировского района Санкт-Петербурга

Стрелова Марина Вениаминовна,

воспитатель, ГБДОУ №63

Кировского района Санкт-Петербурга

Потихонова Ирина Олеговна,

воспитатель, ГБДОУ №63

Кировского района Санкт-Петербурга

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций

Здоровье педагога – это тандем его физического и эмоционального благополучия. Профессия воспитателя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. По данным НИИ медицины к неврозам склонны 60% воспитателей. Мы считаем, что педагоги современных

образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального напряжения.

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов;

Задачи:

- Повысить интерес к здоровому образу жизни у педагогов
- Снизить уровень эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагогов;
- Познакомить с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- Познакомить с профилактическими и оздоровительными мероприятиями для здоровья педагогов.
- Разработать рекомендации по восстановлению здоровья педагогов.

Планируемые результаты:

- Осознание влияния образа жизни воспитателя на состояние здоровья.
- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья педагогов.
- Овладение ими знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности ими за своё здоровье.
- Овладение умениями и навыками оздоровления и психической саморегуляции.

Организация – возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации, рассаживание по кругу.

Используемые технологии:

1. Здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов.
2. Обеспечения социально-психологического благополучия педагогов.
3. Информационно-коммуникативные.
4. Личностно-ориентированные.

Методы и приёмы: словесные, наглядные, практические, индуктивные, дедуктивные, метод генерации идей.

Формы проведения: тренинг, анкетирование.

Дидактические средства:

1. Мультимедийная презентация «Сохранение и укрепление здоровья педагогов»
2. Музыка: Ф. Шопен «Ноктюрн».
3. Анкеты.
4. Распечатка рекомендаций.

Оборудование:

1. Интерактивный проектор.
2. Мультимедиапроигрыватель.
3. Ноутбук.

Этапы мероприятия:

1. Обоснование проблемы
2. Основная часть.
-теоретическая часть
-тренинг
3. Заключительная часть.
4. Рефлексия по итогам мероприятия.
5. Вывод.

Содержание материала.

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью. А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это..." (*Блиц опрос педагогов*)

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

К основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся:

- интенсивная речевая нагрузка;
- нервно-психическое напряжение; напряжение органов зрения;
- малая двигательная нагрузка;
- длительное пребывание в вертикальном положении

Каждый из перечисленных факторов провоцирует возникновение определенных заболеваний:

1) интенсивная речевая нагрузка формирует патологию голосообразующего аппарата, что в сочетании с гиподинамией у большинства педагогов приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах;

2) нервно-психическое напряжение трансформируется в психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, психастении и пр.;

3) напряжение органов зрения приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения;

4) малая двигательная нагрузка на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует развитию остеохондроза;

5) длительное пребывание в вертикальном положении приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей - к опущению внутренних органов

Основная часть.

Мы предлагаем не столько заниматься лечением, сколько своевременно предупреждать болезни. Для этого нужен систематический контроль за состоянием здоровья и выполнение профилактических мероприятий.

Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место в структуре заболеваемости и чаще всего ограничивают общую продолжительность жизни. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте. Предлагаем для профилактики заболеваний сердечно - сосудистой системы выполнить следующие упражнения:

Руки опущены вдоль туловища. Вдох. С напряжением поднять прямые руки через стороны вверх. Выдох. Вдох. Опустить руки через стороны вниз. Выдох. Вдох. Свести прямые руки перед собой, ладонями друг к другу. Выдох. Вдох. Развести руки в стороны ладонями назад. Выдох.

Руки согнуты в локтях. Ладони у груди. Вдох. Выбросить левую руку вперед согнутой кистью, как бы отталкивая воздух. Выдох. Вдох. Вернуть руку к груди ладонью к себе. Выдох. Вдох. Выбросить правую руку вперед. Выдох. Вдох. Вернуть руку к груди. Выдох. Вдох. Выбросить обе руки вперед, ладонями от себя. Выдох. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.

Как бы косим косой траву. Вдох. Движение косой влево с одновременным выдохом. Вдох делается медленный, во время возврата в исходное положение. Сделав несколько движений влево, начинаем делать те же движения вправо.

Как бы вытряхиваем тяжелое одеяло, держа его за концы. Вдох. Резкое встряхивание. Выдох

Дыхательная гимнастика - это тренировка дыхательного аппарата и способ повышения эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения.

Боли в позвоночнике, суставах, мышцах, хруст в коленях и других суставах-симптомы заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата может уберечь вас от проявления таких симптомов.

Рекомендации для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата:

- спать на жесткой постели, спать без подушки или на плоской и жесткой подушке, спать на животе;
- формировать «мышечный корсет» для укрепления спины;
- разрабатывать позвоночник активными движениями во всех направлениях;
- чаще висеть на перекладине, чтобы «разгрузить» межпозвоночные диски;
- сидеть на жестком стуле или табурете, стараясь держать спину прямо;

Чего не следует делать:

- Чрезмерное подгибание ног под сиденье стула неблагоприятно для кровотока в ногах.
- Вредно класть ногу на ногу.

- Когда человек пишет, рисует, его локти должны находиться на столе.
- Одежда, ремень и браслет часов не должны быть тугими, чтобы не ухудшать кровоток в соответствующих частях тела.

Важное значение в профилактических мероприятиях имеет и правильное питание. Очень полезно есть рыбу и морепродукты, овощи, фрукты. А вот шоколад, кофе, крепкий чай, кока-кола, копченые колбасы, маринады должны употребляться как можно реже.

Утро обязательно нужно начинать с гимнастических упражнений, направленных на укрепление и активизацию различных отделов опорно-двигательного аппарата. Для позвоночника очень полезны висы на турнике, подтягиваниями. Для растяжения позвоночника выполняют наклоны корпуса и головы вперед - назад, вправо - влево, вращательные движения телом.

Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Гимнастика для глаз необходима даже людям, которые считают что их глаза в порядке. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Предлагаем выполнить следующую гимнастику для глаз:

1. Упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца, двигаясь по глазнице (в форме «лежачей 8»), делать точечный массаж.
2. Зажмуриться и открыть глаза.
3. Упражнение «Лежачая 8»: рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) на лежащую восьмерку. При этом голова – неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой)

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. **Стресс** – это реакция человеческого тела на изменения в окружающей среде, которые возникают независимо от нашего к ним отношения и заставляют считаться с их присутствием. Стресс влияет на нас и физически, и эмоционально. Именно под воздействием стресса могут возникнуть такие проблемы, как головная боль, бессонница, расстройство, язва желудка, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания.

У каждого есть свои способы профилактики и преодоления стресса, снятия напряжения и расслабления. Современный педагог обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое может возникать в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только самого педагога, но и его воспитанников.

А теперь попробуйте оценить свое эмоциональное состояние.

Ответьте «да» или «нет» на девять вопросов:

1. Часто ли вы испытываете недомогание, бессонницу, усталость?
2. Бывают ли у вас приступы раздражения и гнева?
3. Бывает ли у вас чувство вины перед детьми, коллегами, близкими?
4. Есть ли у вас желание пораньше уйти с работы?
5. Испытываете ли вы желание уклониться от работы?
6. Чувствуете ли вы защищенность на своем рабочем месте?
7. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?
8. Довольны ли вы уровнем своей заработной платы?
9. Часто ли ваша работа вызывает у вас эмоциональное напряжение?

Если ответ «да» встречается 4 и более раз, Вам стоит задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья, нужно научиться бороться со стрессом. Давайте вместе выполним упражнения для снятия напряжения (стресса).

1. Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.
2. Растяжка.

Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

3. Потягивание.

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

4. Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд.

Для снятия напряжения можно использовать релаксацию. Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Цель релаксации - подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться.

Приёмы релаксации:

1. Глубоко и медленно дышите. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов.

2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

3. Закройте глаза. Вспомните ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно.

4. Музыкальная релаксация.

Тема: «Летнее утро». Музыкальное сопровождение: один из вальсов Ф. Шопена.

Сейчас Вы вновь закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак, начали...

Расскажите, что вы видели и ощущали?

Смогли ли вы отключиться от реальных проблем и на какое время?

Смогли ли отдохнуть во время релаксации?

Возникли в вашем сознании предлагаемый образ?

Какие другие образы возникли во время релаксации?

Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – это остаточное явление напряжение, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний. Для снятия мышечного зажима можно выполнить следующие упражнения:

1. Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища. Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх. Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею. Затем начинайте вытягивать позвоночник. Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

2. Упражнение «Гора с плеч» помогает сбросить психомышечное напряжение в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе. Необходимое время: 3 сек. Встаньте. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите. Такой осанка должна быть постоянно.

3. Упражнение «Сова»: повернув голову влево, правой рукой захватите плечевую мышцу и сжимайте ее на выдохе «УХ!», затем то же повторите вправо.

Реже болеют оптимистичные и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы, те, кто занимает активную жизненную позицию, кто владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Упражнение «Порой я балую себя»

Вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя. Напишите, как вы балуете себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Обсуждение: участники высказываются в свободной форме о том:

- какие способы побаловать себя им больше всего понравились;

- какие они бы могли бы больше попробовать использовать в будущем;
- ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

Мысль – это то, чем человек может свободно управлять. Стать более счастливыми помогает нам позитивное мышление.

Позитивное мышление – это психическое отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это хорошие мысли, слова и образы, являющиеся источником успеха в жизни.

Ключевые фразы позитивного настроя:

«Я смогу», «Я достоин», «Я сделаю», «День замечательный!», «Я – красавица!», «У меня получится» и у вас действительно все получится!

Несколько советов для тех, кто хочет научиться мыслить позитивно:

1. Не стоит себя накручивать и драматизировать!
2. Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции.
3. Выражайте эмоции без вреда для окружающих. Не забывайте, что можно инфицировать коллег своим внутренним состоянием.
4. Будьте открыты для общения! Старайтесь чаще общаться с веселыми, жизнерадостными людьми.
5. Прощайте и забывайте обиды.
6. Хвалите себя! Известно, что «слово может убить, слово может и спасти».

Советы на каждый день тем, кто хочет стать позитивным.

1. Радуйтесь каждому прожитому мгновению, благодарите за него судьбу. Так вы постепенно будете учиться мыслить позитивно.
2. У вас хорошее настроение, не забудьте поделиться им с окружающими.
3. Смейтесь, когда вам смешно. Улыбчивый человек выглядит более привлекательным.
4. Старайтесь видеть позитивное даже в негативном. Извлекайте уроки из неприятных ситуаций.
5. Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.
7. Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!

Повторите аффирмации:

- Сегодня я обретаю эмоциональную свободу.
- Я отпускаю прошлое.
- Я прощаю себя и других людей.
- Я желаю успеха себе и всем, кто меня окружает.
- Мне легко верить в себя.
- Мои мысли создают мою жизнь.
- Я люблю красоту и окружаю себя красотой.
- Моя жизнь с каждым днем становится лучше...

В своей работе с детьми педагоги используют здоровьесберегающие технологии для укрепления и стимулирования здоровья воспитанников. Эти технологии можно использовать также для укрепления собственного здоровья.

1. Динамические паузы и "физминутки."
2. Подвижные игры.
3. Бодрящая гимнастика после сна.
4. Пальчиковые игры.
5. Гимнастика для глаз.
6. Дыхательная гимнастика.

7. Ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение); Это не займёт много времени, зато принесёт огромную пользу и позитивный заряд. Вспомните поговорку: «В здоровом теле, здоровый дух!»

Заключительная часть.

Наши рекомендации и советы предлагаем вам разместить на своем рабочем месте
(*Всем педагогам выдаётся распечатка рекомендаций*)

- Заботьтесь о своём психическом здоровье, не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.
- Главный секрет – улыбка, смех, юмор! Начните свой день со смеха и улыбки.
- Наведите порядок дома или на рабочем месте. Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место.
- Устройте прогулку по городу пешком, пройдите по магазинам.
- Сделайте что-нибудь лучшее для вашего внешнего вида. Модная причёска, новый костюм могут придать Вам жизненного тонуса.
- Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.
- Не забывайте, что массаж, баня, сауна – прекрасные средства для расслабления и отдыха.
- Творите! Любая творческая деятельность может исцелять от переживаний.
- Движение, танцы, музыка – это жизнь!
- К естественным способам регуляции организма относится также вкусная и полезная еда, фрукты и фруктовые соки.

Рефлексия **по итогам мероприятия.**

Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...»

«Самым полезным для меня было...»

«Я хотела бы изменить...»

Оправдались ли ваши ожидания?

Что понравилось?

Что заставило задуматься?

Узнали ли вы сегодня что-то новое, воспользуетесь ли я хотя бы одним из приёмов?

Упражнение «Пожелание по кругу».

Каждый из присутствующих по кругу высказывает свои пожелания присутствующим.

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

Уходя, мы просим вас выбрать бусинку из коробочки в зависимости от ваших впечатлений и надеть ее на верёвочку. Успехов вам в благородной профессиональной деятельности и на пути сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких. Спасибо за внимание!

Анализ результативности деятельности.

По результатам анкетирования «Ваше эмоциональное состояние» были получены следующие данные:

57% педагогов испытывают усталость,

61% испытывает приступы гнева и раздражения.

53% педагогов испытывают чувство вины перед коллегами и близкими

26% испытывает желание уклониться от работы

38% педагогов чувствует защищенность на своем рабочем месте

38% педагогов чувствуют усталость после отпуска (выходных) больше, чем до него

У 57% педагогов работа вызывает эмоциональное напряжение.

Результаты анкетирования по итогам семинара и отзывы педагогов подтверждают правильность выбранной темы семинара и необходимость проведения подобных тренингов.

Литература

1. Лободин В.Т., Лавреченова Г.В., Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога. - Изд: Линка-Пресс, 2005 г.
2. Пчёлкина Ю.В. Развитие творческих способностей педагогов. Справочник старшего воспитателя.- ДУ № 5, 2007 г., с.16
3. Зайцев Г.К. Твоё здоровье. Релаксация психики. - СПб, 2000 г.
4. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. - М., Изд: Института психотерапии, 2005 г.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья . - СПб, 2003 г.
6. Грачёва Л.В. Тренинг внутренней свободы. - СПб, 2005 г.
7. Селевко Г.К. Утверждай себя. - Москва, 2006 г.

Педагогический проект «Первая зимняя Олимпиада в России»

Куракова Лидия Дмитриевна,
инструктор по физической культуре, ГБДОУ №59
Кировского района Санкт-Петербурга

Введение. XXII зимние Олимпийские игры - международное спортивное мероприятие, которое проходило в городе Сочи. Это событие мирового уровня, которое вдохновляет миллионы людей во всем мире на укрепление здоровья, воспитание волевых качеств, на укрепление дружбы между народами.

Ключевые проблемы, на решение которых направлен проект

<i>факторы</i>	<i>преимущества</i>	<i>недостатки</i>
Внутренние факторы ДОУ, влияющие на результативность проекта	Наличие в штате ДОУ инструктора по физической культуре Увлечение педагогов зимними видами спорта Владение специалистами ИКТ Благоустроенность территории детского сада	Недостаточное количество зимнего спортивного инвентаря
	<i>возможности</i>	<i>угрозы</i>
Внешние факторы ДОУ, влияющие на результативность проекта	Широкое освещение зимней Олимпиады в средствах массовой информации	Заболееваемость детей и сотрудников Переменчивая погода в Санкт-Петербурге

Стратегия проекта

Цели проекта: формирование устойчивого интереса к физкультуре и спорту у дошкольников и их родителей

Задачи проекта:

Образовательные задачи для детей:

- ✓ Познакомить с историей олимпийского движения
- ✓ Познакомить с основными зимними видами спорта

✓ Формировать понятие о России как стране-организаторе XXII Зимних олимпийских игр

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитывать патриотические чувства
- ✓ Укреплять дружеские отношений между детьми и их родителями
- ✓ Воспитывать волевые качества личности

Оздоровительные задачи:

- ✓ Способствовать укреплению здоровья детей
- ✓ Улучшать эмоциональное состояние детей и их родителей

Этапы и сроки реализации проекта

Наименования этапов	Мероприятия	Сроки	Планируемый результат	Ответственные
Подготовительный	1.Беседы зимних видах спорта, об истории олимпиад 2. Рассматривание книг, газет, журналов на тему Зимней олимпиады 3.Просмотр презентаций и видеороликов «История олимпийского движения», «Фигурное катание», «Кёрлинг», «Горные лыжи» 4. Просмотр мультфильмов о России	Декабрь - январь	Формирование у детей элементарных представлений об олимпийском движении, о зимних видах спорта, о дружбе людей разных национальностей, о своей стране - России	Воспитатели
Основной	Конкурс детского рисунка «Навстречу Олимпиаде»	Февраль	Выставка поделок и рисунков в ДОУ	Воспитатели
Основной	Физкультурный досуг «Папа, мама, я – олимпийская семья»	Февраль	Формирование физической активности детей и родителей	Инструктор по физкультуре, воспитатель подготовительной группы
Основной	НОД на улице «Катание на санках», «Катание на лыжах», «Ловкие хоккеисты»	Январь-февраль	Формирование умений: забивать шайбу клюшкой, кататься на санках, на лыжах	Инструктор по физкультуре, родители
Заключительный	Спортивный	4 февраля	Укрепление	Инструктор по

	праздник на улице «Малые зимние Олимпийские игры»	2014	физического и психического здоровья детей	физкультуре, воспитатели старших и подготовительных групп, педагог-психолог, педагог дополнительного образования
--	---	------	---	--

Ожидаемые результаты реализации проекта:

<i>Ожидаемые результаты</i>	<i>Индикаторы его достижения</i>
Накопление представлений об олимпийском движении, о зимних видах спорта, о дружбе людей разных национальностей, о своей стране - России	Активность детей при обсуждении зимней Олимпиады в России
Укрепление физического и психического здоровья детей	% снижения уровня заболеваемости детей
Общение детей и их родителей с помощью физической активности	Количество семей-участников спортивных мероприятий

Риски (сложности) при реализации проекта и пути их преодоления

Сложности	Пути преодоления
Низкая посещаемость отдельными детьми дошкольного учреждения	Информирование родителей о предстоящих мероприятиях
Недостаточное количество санок с металлическими полозьями	Максимальное использование имеющихся санок на прогулке
Нестабильность снежного покрова на улице в феврале	Выбор для мероприятия наиболее подходящего, с точки зрения погодных условий, дня
Пассивность некоторых родителей	Эмоциональный настрой детей и родителей на совместные спортивные мероприятия с помощью широкой рекламы

Приложения к проекту

- ✓ Сценарий проведения спортивного праздника на улице
- ✓ Мультимедийная презентация «Малые зимние Олимпийские игры»
- ✓ Сценарий проведения физкультурного досуга «Папа, мама, я – олимпийская семья»
- ✓ Видеоролики «Мульти-Россия» (Санкт-Петербург, Москва, Кубань)

Сценарий проведения зимнего спортивного праздника на улице для детей старших и подготовительных групп

Цель: приобщение дошкольников к олимпийскому движению

Оборудование: российский флаг, олимпийский флаг, музыкальный центр, аудиозапись песен «Герои спорта», «Богатырская наша сила», «Трус не играет в хоккей», детские лыжи на 10 детей, номера на одежде для детей – лыжников, 2 скамейки с мишенями из пенопласта, мешочки для метания, клюшки детские – 4 шт., воротки -4шт., санки с металлическими полозьями – 4 шт., конусы-ориентиры – 4шт.

Место проведения: спортивная площадка на территории детского сада

Ход праздника:

Четыре команды-участницы выстраиваются друг напротив друга на площадке.

Ведущий: Уважаемые гости и участники спортивного праздника! Сегодня в нашем детском саду проводятся Малые зимние Олимпийские игры. Главный судья Олимпийских игр – (ф.и.о. заведующей ГБДОУ)

Праздник радостный, красивый,
Лучше не было и нет,
И для всех детей счастливых
Олимпиаде – наш
Дети: привет!

Ведущий: Все ли готовы к соревнованиям?

Команда «Звездочка» готова?
Команда «Леопарды» готова?
Команда «Непоседы» готова?
Команда «Солнышко» готова?
(Готовы!)

-Уважаемый главный судья, команды к участию в соревнованиях готовы. Разрешите Малые зимние Олимпийские игры открыть?

Главный судья: Разрешаю открыть!

Ведущий: Право внести олимпийский флаг предоставляется...

Под музыку «Герои спорта» торжественно вносится олимпийский флаг и укрепляется на трибуне напротив российского флага.

Ведущий : Право пронести олимпийский огонь предоставляется детям (капитану каждой команды.)

Ведущий: Вы знаете, что на Олимпиаде спортсмены дают клятву соревноваться честно и вложить все силы для победы.

Давайте произнесём слова нашей клятвы.

Олимпийская клятва

Ведущий: Кто с ветром проворным может сравниться?

Дети: Мы – олимпийцы!

Ведущий: Кто верит в победу, преград не боится?

Дети: Мы – олимпийцы!

Ведущий: Кто победами наших спортсменов гордится?

Дети: Мы – олимпийцы!

Ведущий: Давайте поприветствуем команду лыжников из нашего детского сада. 10 детей на лыжах под руководством педагога проходят круг по спортивной площадке под музыку «Герои спорта»

Ведущий: Приглашаю всех на олимпийскую разминку. Все дети под руководством инструктора по физкультуре выполняют разминку под музыку «Богатырская наша сила»

Ведущий: Начинаем соревнования по санному спорту. Приглашаем по 6 участников от каждой команды.

Эстафета «Саный спорт» .Участники везут друг друга на санках до ориентира и обратно.

Эстафета «Биатлон» На скамейке напротив команды разложены мишени из пенопласта, который надо сбить с помощью мешочка. Расстояние от участника до мишени 4 метра.

Подвижная игра «Два мороза» Участвуют все дети.

Соревнование «Ловкие хоккеисты». По 6 участников от каждой команды встают в колонну по одному. В руках у первого участника – клюшка, которой он старается забить шайбу в ворота, затем передаёт клюшку следующему участнику. Подводятся итоги .

Ведущий: Команды, построиться!

Слово для награждения предоставляется главному судье Малых олимпийских игр.

Главный судья: Дорогие ребята ! Вы проявили сегодня себя хорошими спортсменами, я верю, что в жизни у каждого из вас будет своя Олимпиада. Награждение.

МАЛЫЕ ЗИМНИЕ ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ ЗАВЕРШЕНЫ!

Физкультурный досуг для детей и родителей подготовительной группы

«Папа, мама, я – олимпийская семья!»

Цель: формирование физической активности у детей и родителей

Оборудование: 5 обручей (красный, зелёный, синий, чёрный, жёлтый), 4 пластмассовых корзинки, 12 шариков, 2 дер. ложки, канат, 12 мешочков для метания, 2 мишени, обручи и клюшки на каждого ребенка, бумажные медали каждому ребенку, грамоты для каждой семьи, аудиозапись песен «Богатырская сила», «Грус не играет в хоккей», «Танец с обручами»

Ход досуга:

Ведущий: Добрый вечер, дорогие родители и ребята! Мы рады встрече с вами в нашем спортивном зале. Наши спортсмены достойно выступают на Зимней Олимпиаде, которая проходит в России в городе Сочи. В нашем детском саду мы тоже провели замечательный спортивный праздник «Малые Зимние олимпийские Игры». Давайте посмотрим фоторепортаж этих событий.

Просмотр видеоматериалов «Олимпиада в Сочи и в нашем детском саду»

Ведущий: На олимпийском флаге изображены пять переплетенных олимпийских колец. Они символизируют дружбу спортсменов пяти континентов.

1 ребенок:

На планете в нашем мире

Пять живых материков,

Шлют спортивные отряды

На призыв олимпиады.

На Востоке рано-рано

Солнце окна золотит,

Потому-то жёлтый цвет,

Это Азии привет!

2-й ребенок:

Цвет травы – зеленый цвет,

Из Австралии привет!

3-й ребенок:

А Америке негоже быть

Без собственных примет,

Красный цвет – вам шлет привет!

4-й ребенок:

Знают все, что чёрный цвет,

Знойной Африке привет!

5-й ребенок:

А какой же цвет Европы?

Голубой Европы цвет,

Из Европы дружбы тропы,

К нам спешат – препятствий нет.

Пять колец, пять кругов -

Знак пяти материков.

Танец с обручами «Олимпийские кольца»

(Танцуют пять девочек.)

I соревнование «Дружная семья» (Участвуют три семьи)

Пробежать «змейкой» до обруча, пролезть в обруч и вернуться в свою команду.

II соревнование Двигательное упражнение «Вертушка»

Все участники получают обручи и стараются их закрутить на полу, как можно дольше.

III соревнование «Пронеси шарик ложкой» (Участвуют две семьи)

Необходимо из одной корзинки в другую перенести пластмассовые шарики деревянной ложкой: «накормить семью кашей».

IV соревнование «Меткий удар» (Участвуют все семьи)

Необходимо попасть мешочком с песком в мишень, расположенную на «шведской стенке» на расстоянии 4 метра.

Vsоревнование «Перетягивание каната»

Сначала в соревновании участвуют папы: по 2 человека, затем – мальчики.

Ведущий: Наши мальчики и девочки много знают о зимних видах спорта Мальчики очень любят играть в хоккей.

Танец с клюшками «Трус не играет в хоккей»

(Участвуют все дети)

Ведущий: Пусть юность, дружба, спорт и мир

Всегда шагают с нами рядом.

Кого мир спорта окружил,

Тот смотрит дружелюбным взглядом!

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших!

Пусть в каждом сердце дружбы свет

Зажжет поступков добрых лучик.

- Уважаемые дети и родители! Благодарим всех вас за активное участие в нашем спортивном досуге. Награждение: Все семьи получают грамоты и символические медали.

Педагогический проект на тему «Здоровая семья – здоровый ребёнок»

Максимова Наталья Вениаминовна,
воспитатель, ГБДОУ №45

Кировского района Санкт-Петербурга

Осипова Софья Александровна,

воспитатель, ГБДОУ №45

Кировского района Санкт-Петербурга

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. За пару десятилетий здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет 10% от числа детей, поступающих в школу. Именно дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам. У детей, начиная с раннего дошкольного возраста, необходимо развивать элементарные культурно – гигиенические навыки, учить правильно, питаться, формировать привычку заботиться о своём здоровье в условиях детского сада и семьи.

В связи с данной проблемой был разработан педагогический проект «Здоровая семья – здоровый ребёнок».

Ключевые проблемы, на решение которых направлен проект.

Факторы	преимущества	недостатки
внутренние факторы ОУ, влияющие на результативность проекта	<ul style="list-style-type: none">• Совместная работа педагогического коллектива, направленная на оздоровление детей• Предметно – развивающая среда, обеспечивающая эффективность оздоровительной работы• Использование разнообразных форм	<ul style="list-style-type: none">• Недостаточная компетентность пед. состава в современных оздоровительных технологиях• Недостаток современного оснащения оздоровительных уголков• Недостаточная заинтересованность

	взаимодействия с родителями <ul style="list-style-type: none"> • Возможность трансляции педагогического опыта (проекта) 	родителей в совместной работе с ДОУ <ul style="list-style-type: none"> • Недостаток использования современных электронных образовательных ресурсов
	возможности	угрозы
внешние по отношению к ОУ факторы, влияющие на результативности проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Помощь родителей в создании развивающей среды по здоровью (изготовление атрибутов к уголку здоровья, дидактическим играм) • Создание родителями дома уголков здоровья • Здоровый образ жизни внутри семьи 	<ul style="list-style-type: none"> • Недостаточная заинтересованность родителей • Недостаточная образованность родителей в области ЗОЖ • Нехватка времени, экологическая среда, вредные привычки родителей

Стратегия проекта

Цель: формирование основ здорового образа жизни у детей 4 – 5 лет

Задачи:

- Дать детям представления о здоровом образе жизни;
- Способствовать развитию культурно – гигиенические навыки;
- Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья

детей;

- Воспитывать у детей и родителей культуру здорового питания;

Этапы и сроки реализации проекта: долгосрочный – 4 месяца

Тип проекта: практико – ориентированный, групповой

Формы проведения: беседы, организованная деятельность, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, игры.

Этапы	Задачи	Сроки
1.1) Анкетирование родителей (опрос- анкета «Здоровье вашей семьи»)	1) определить круг актуальных вопросов по воспитанию здорового ребёнка; 2) маркетинговое исследование для выявления степени участия родителей в оздоровление детей в своей семье	С Е Н Т
2) Консультация для родителей «Если хочешь быть здоров – питайся правильно»	познакомить родителей с культурой здорового питания	Я Б
3) Познавательное развитие «Где спрятались витамины?» (с использованием проектора)	1) повышение уровня знаний детей о значении витаминов в жизни человека; 2) расширение представлений детей о витаминах	Р Ь
4) Художественное творчество «Овощи и фрукты» (лепка)	1) закреплять знания о названиях фруктов и овощей;	

<p>Изготовление атрибутов к с/р игре «Магазин» (тесто пластика, ИЗО деятельность) Аппликация «Овощи на тарелке»</p> <p>5) Экспериментальная деятельность - «Узнай по вкусу» - «Витаминный салат»</p>	<p>2) учить композиционно правильно располагать аппликацию на листе бумаги; 3) продолжать закреплять навык безопасного пользования ножницами 4) продолжать развивать моторику рук; 5)развивать творческие способности, воспитывать трудолюбие</p> <p>1) развивать сенсорную систему детей; 2) закреплять знания о фруктах и овощах, содержащихся в них витаминах; 3) воспитывать у детей культуру здорового питания</p>	
<p>II. 1) Консультация для родителей (папка – передвижка) «Мне надо много двигаться»</p> <p>2)Изготовление родителями атрибутов к развивающей среде ЗОЖ (массажные коврики)</p> <p>3) Беседа на тему «На зарядку становись» (с использованием проектора и фонограмм)</p> <p>4) Игры спортивного характера - «Маленькие ножки бегут по дорожке» - «Баскетбол с воздушными шарами» - «Озорной мяч»</p> <p>5)Сюжетно – ролевая игра «Семейный поход на стадион»</p> <p>6) Художественное творчество Аппликация «Спортивные снаряды»</p>	<p>познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности</p> <p>привлечь родителей к оздоровительной работе проводимой в ДОУ</p> <p>1) формировать понятие о важности спорта в жизни человека; 2) продолжать воспитывать у детей интерес к спорту</p> <p>1) закрепление правил ранее изученных игр; 2)обеспечить двигательную активность детей; 3)создать хорошее настроение; 4)воспитывать дружеские чувства, интерес к подвижным играм.</p> <p>1) наблюдать за взаимоотношениями между детьми 2) Воспитывать любовь и уважительное отношение к другу</p> <p>1) продолжать учить детей пользоваться ножницами; 2)учить составлять композицию из полосок; 3) уточнять представления детей о строительных деталях,</p>	<p>О К Т Я Б Р Ь</p>

<p>Рисование.«Спорт глазами детей» Конструирование«Строительство спортивного комплекса»</p> <p>7) Совместная работа (родители+дети+воспитатель). Выставка мини газет «Мы со спортом очень дружим»</p>	<p>деталей конструкторов, о способах соединения, свойствах деталей и конструкций; 4) развивать творческие способности, воспитывать трудолюбие</p> <p>1) объединение родителей и детей общим делом; 2) привлечь родителей к совместной работе по подготовке мини газет.</p>	
<p>III. 1) Консультация для родителей «Если хочешь быть здоров – закаляйся» (буклет)</p> <p>2) Заучивание отрывка из сказки «Мойдодыр» К.И. Чуковского</p> <p>3) Экспериментальная деятельность «Что мы знаем о воде?» (опыты с водой)</p> <p>4) Физическая культура -утренняя и бодрящая гимнастика - подвижные игры на свежем воздухе: «Солнышко и дождик» «Попрыгунчики» «Шагом марш» «На турнике»</p> <p>5) Интегрированная деятельность«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»</p>	<p>обратить внимание родителей о важности здорового питания в жизни человека</p> <p>1) прививать детям культурно-гигиенические навыки;2)вызвать желание запоминать и выразительно воспроизводить четверостишия</p> <p>1) познакомить детей со свойствами воды (вкус, цвет, запах, текучесть); 2)уточнить значение воды для всего живого</p> <p>1)совершенствовать двигательные умения и навыки детей; 2)развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>1) поддержать хорошее состояние здоровья; 2)повысить устойчивость организма к внешним факторам;3) увеличить закалывающий эффект через физические, дыхательные упражнения, игры; 4)улучшить настроение детей.</p>	<p>Н О Я Б Р Ь</p>
<p>IV. 1)Анкетирование родителей(опрос - анкета) «Здоровье вашей семьи»</p>	<p>1) выявление круга актуальных вопросов по воспитанию здорового ребёнка; 2) выявить участие родителей в оздоровление детей после проведённые мероприятий в</p>	

<p>2) Познавательное развитие Мини – викторина «По следам здоровья» (в формате КВН)</p> <p>3) Художественное творчество. Совместная деятельность с воспитателем. Изготовление коллажа «Мама, папа, я - здоровая семья»</p> <p>4) «Сказка о потерянном здоровье» (+физкультурный комплекс «Неболейка»)</p> <p>5) Открытое мероприятие с участием родителей «Путешествие в страну здоровья»</p>	<p>рамках проекта</p> <p>1) формировать представление детей о здоровье и здоровом питании; 2) закреплять знания о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах; 3) развивать мотивы самосохранения в отношении культуры гигиены;</p> <p>4) воспитывать привычку думать и заботиться о своем здоровье</p> <p>1) развивать навыки коллективной работы;</p> <p>2) закреплять знания о составляющих здорового образа жизни;</p> <p>3) воспитывать интерес к здоровью</p> <p>1) продолжать формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни; 2) познакомить с понятием здорового образа жизни; 3) развивать познавательную активность детей; 4) учить рассуждать, делать выводы; 5) систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах</p> <p>1) способствовать формированию у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни;</p> <p>2) закреплять навыки гигиены; побуждать использовать полученные умения и навыки для сознательного отношения к своему здоровью;</p> <p>3) воспитывать интерес к спорту и здоровому питанию</p>	<p>Д</p> <p>Е</p> <p>К</p> <p>А</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Ь</p>
---	--	--

Ожидаемые результаты реализации проекта

<i>Ожидаемый результат</i>	<i>Индикаторы его достижения</i>
1) возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребёнка и мотивации ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности; • анкетирование родителей; • отзывы родителей
2) создана здоровая сберегающая и развивающая среда, обеспечивающая	• блок нестандартного оборудования (массажёры, дорожки здоровья);

комфортное пребывание ребёнка в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> • картотека дидактических игр
3) у детей сформировано первоначальное представление о ЗОЖ, воспитана привычка к аккуратности, привиты культурно – гигиенические навыки	<ul style="list-style-type: none"> • мониторинг знаний детей • наблюдение за детьми • снижение уровня заболеваемости детей

Риски при реализации проекта и пути их преодоления

-Неактивность участия родителей в совместных мероприятиях .(Использование практических способов взаимодействия в совместных мероприятиях детей с родителями.)

- Недостаточное взаимодействие всех работников ДООУ направленное на решение целей и задач проекта. (Перспективное планирование организации всех участников проекта на этапе разработки деятельности) .

-отсутствие интереса детей к деятельности (Для устранения данного риска в проект включены инновационные технологии и формы работы с детьми для стимуляции их познавательной, творческой и двигательной активности)

Выводы

В результате работы над проектом:

1. Были выявлены основные условия способствующие сохранению и укреплению здоровья: правильное питание, закаливание, ежедневная зарядка и здоровый образ жизни.
2. Дети научились самостоятельно ориентироваться в информационном пространстве, систематизировать полученную информацию.
3. Участники проекта пришли к выводу о необходимости проведения ежедневной зарядки, как профилактики заболеваний и усталости организма.

Список используемой литературы и интернет источников

1. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. - М.: ТЦСфера, 2007.
2. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДООУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учеб.пособие/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. - М. Изд. Центр «Академия», 2002.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М., 1998.
5. Шамова Т.И.и др. Управление образовательными системами: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Т.И.Шамова, Т.М.Давыденко, Г.Н.Шибанова; Под ред. Т.И.Шамовой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
6. http://dovosp.ru/j_zd - журнал «Здоровье дошкольника»
7. <http://doshkolnik.ru/>- официальный сайт «Дошкольник»
8. <http://www.pediatricjournal.ru/> - журнал «Педиатрия»

**ПОИСК: приоритеты, опыт, инновации, сотрудничество, качество.
Выпуск №1, 2014**

Составители сборника:

Федотова Е.Ю.

Кот Т.В.

Федорчук О.Ф.

Материалы печатаются в авторской редакции.

Подписано в печать 29.04.2014. Формат 60x90 1/8
Усл. печ.л. 26. Тираж 1000 экз. Зак.49

.....

Отпечатано в ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
198099, Санкт-Петербург, ул.З.Космодемьянской, 31