

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНФОРМАЦИОННО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» ГОРОДА
ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН
Агрономическая ул., д. 5, г. Лабинск
Краснодарский край, 352500
ИНН 2314014142, ОГРН 1022302349684
КПП 231401001, тел.: 3-28-81
от 29.08.2022г. № 710

Рецензия
на методическую разработку
«Школа – территория здоровья», представленную учителем МОБУ СОШ
№ 28 им. Героя России С.Н. Богданченко ст. Вознесенской
Лабинского района
Жирновой Еленой Петровной.

Методическая разработка предназначена для учителей начальных классов и раскрывает актуальность проблемы здоровьесбережения обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность методической разработки заключается в определении особенностей и возможности использования здоровьесберегающих технологий в работе учителя, что будет способствовать укреплению здоровья обучающихся, так как здоровье ребенка является основной составляющей его всестороннего развития. Применение современных здоровьесберегающих технологий и включение их воспитательно – образовательный процесс позволяют выработать правильное отношение детей к здоровью, к своему организму в частности, пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Методическая разработка по теме «Школа – территория здоровья» имеет практическую направленность. В представленном пособии представлены методические рекомендации к уроку, собраны и систематизированы беседы, направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников, варианты физкультурных минуток, разработки уроков здоровья. Учитель сможет привить обучающимся начальных классов основы здорового образа жизни и повысить физическую активность, научит бережно относиться к своему здоровью, поможет наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Методическая разработка представлена на методическом объединении учителей начальных классов и рекомендована для использования в ОУ.

Рецензент:

методист МКУ ИМЦ
Директор МКУ ИМЦ



Е.А. Козарезова
С.И. Клименко

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28 имени героя России Сергея Николаевича Богданченко станицы Вознесенской муниципального образования Лабинский район

Методическая разработка

«Школа – территория здоровья»

Разработала :
учитель начальных классов
Жирнова Е.П.

Аннотация

**Обучать без вреда для здоровья - это не задача школы,
а обязательное условие её работы!**

Методическая разработка адресована учителям начальных классов и раскрывает актуальность проблемы здоровьесбережения обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Разработанные методические рекомендации позволят педагогам обеспечить здоровьесбережение учащихся на занятиях и во внеурочное время и повысят уровень обучаемости.

Современные здоровьесберегающие технологии направлены на профилактику заболеваемости, укрепление физического и психического здоровья, что является следствием повышения результативности воспитательно-образовательного процесса.

Основополагающие принципы здоровьесберегающей работы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учет познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства.

При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
8. Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

В школе необходимо создание единого здоровьесберегающего пространства, что предполагает:

- приведение состояния здания и помещений школы в соответствие с гигиеническими нормативами;
- оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
- организация рационального питания (организация диетпитания);
- наличие здоровьесберегающей службы, деятельность которой осуществляется квалифицированными специалистами (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

Методические рекомендации учителю к уроку в условиях здоровьесбережения.

1. Построение урока на основе закономерностей учебно- воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно- воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учетом особенностей развития учащихся.

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД КУЛЬТУРЫ
КУБАНСКОГО КАЗАЧЕСТВА «ЛИНЕЕЦ»**

ЛАБИНСКИЙ ОТДЕЛ КУБАНСКОГО КАЗАЧЬЕГО ВОЙСКА

АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

*Посвящается светлой памяти
академика Российской академии образования,
доктора педагогических наук, профессора
Бондаревской Евгении Васильевны*

ИЗ ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЫ ЛИНЕЙНОГО КАЗАЧЕСТВА СЕВЕРНОГО КАВКАЗА

**МАТЕРИАЛЫ ОДИННАДЦАТОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ
КУБАНСКО-ТЕРСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**Армавир
2018**

включая в себя сотни образовательных учреждений, десятки тысяч участников (в том числе и представителей разных народов), современная педагогика казачества возрождает в воспитательном пространстве широкого социума востребованные ныне ценности российской цивилизации: любовь к России и своей малой родине, служение Отечеству «не за страх, а за совесть», народовластие, гражданственность, веротерпимость.

Воспитательной целью в педагогике казачества, реализуемой в современном российском образовательном пространстве, выступает человек российской национальной культуры, открытый для восприятия других культур, воплощающий в себе традиции «российскости», соизмеряющий свои действия по ценностям, исторически присущих казачьей культуре, как-то: свобода, народовластие, патриотизм, социальная ответственность, культурный плюрализм, служение Отечеству; активно реализующий себя в различных профессиональных, гражданских, общественных, семейных и иных отношениях.

С учетом вышеизложенного современную педагогику казачества целесообразно интерпретировать как фактор укрепления национального единства россиян. В этой связи актуальной научной задачей является теоретическая разработка и экспериментальная апробация социально-педагогической модели воспитания человека российской национальной культуры на основе воспитательного потенциала культуры российского казачества, реализующего национально-культурные традиции цивилизационного единства российского общества.

Примечания:

1. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации. URL: <http://sntr-rf.ru/>.
2. Лубский А.В. Государство-цивилизация и национально-цивилизационная идентичность в России // Гуманитарий Юга России. 2015. № 2. С. 30–45.
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, А.М. Тишков. М.: Просвещение, 2009. 45 с.
4. Лукаш С.Н. Казачество Юга России: от традиций к инновациям: монография. 2-е изд., перераб. и доп. Армавир: РИО АГПА, 2014. 344 с.
5. Лукаш С.Н. «Российскость» как базовая парадигма человека культуры // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. Волгоград: ВГСПУ «Перемена». 2016. № 1. С. 60–66.
6. Виноградов В.Б. Процесс осознания «российскости» в исторических судьбах Северного Кавказа (историографиче-

ский обзор) // Российский Северный Кавказ: факты, события, люди / Под ред. С.Л. Дударева. М.–Армавир: РИО АГПУ, 2006. С. 14–17.

7. Виноградов В.Б. Российскость как парадигма северокавказского историко-культурного единства в составе России // Российскость в истории Северного Кавказа. Армавир: РИО АГПУ, 2002. С. 3–11.

8. Воспитание гражданина, человека культуры и нравственности – основа социальной технологии развития современной России: Материалы IV Международного педагогического форума. Том I. Ростов-на-Дону: Дониздат, 2012. 320 с.

9. Гулыга А.В. Русская идея и ее творцы. М.: Эксмо, 2003. 448 с.

10. Бондаревская Е.В. Концепция и стратегия воспитания студентов в культурно-образовательном пространстве педагогического института ЮФУ. Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2007. 80 с.

**О.Ю. Латышев, Л.В. Елисеєва,
В.П. Власова, Е.П. Жирнова,
А.В. Емцова, П.А. Латышева
(г. Москва – ст. Вознесенская)**

ПЕДАГОГИКА КАЗАЧЕСТВА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Тема экспериментального исследования «Педагогика казачества в средней школе» является одним из частных выражений международного эксперимента «Социализация учащихся, студентов и учёных в глобализующемся мире». Данная программа продолжает традиции пятнадцатилетнего взаимодействия научно-исследовательских центров, а также учреждений высшего профессионального и общего основного образования. Ведущую роль в данном процессе играют учёные Российской академии наук в лице Российской академии образования, Российской академии художеств и др. Организующее начало настоящего этапа экспериментальных исследований выступает в качестве согласованной деятельности Международной Мариинской Академии им. М.Д. Шаповаленко, Академии Инноваций и Устойчивости, Института Менеджмента Знаний (Скопье, Республика Македония), Высшего училища телекоммуникации и почты (София, Республика Болгария), Южно-Казахстанского государственного педагогического института, (г. Шымкент, Республика Казахстан) и ряда других научных учреждений, а также МОБУ СОШ № 28.

В общей сложности в эксперименте принимает участие 1058 учёных, представляющих 793 института, университета и

Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова

Научно-исследовательский институт педагогических инноваций
и инклюзивного образования

ПРЕИМУЩЕННАЯ СИСТЕМА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы X Международной научно-практической конференции

18-19 марта 2021 г.

УДК 37.018.4:376
ББК 74.044.6+74.5
П71

Печатается по решению редакционно-издательского совета Казанского инновационного университета имени В. Г. Тимирязова

Редакционная коллегия:

А. В. Тимирязова, ректор ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова», к. э. н., доцент;
Д. З. Ахметова, проректор КИУ, зав. кафедрой теоретической и инклюзивной педагогики, д. п. н., профессор;
Н. А. Паранина, к. п. н., доцент кафедры теоретической и инклюзивной педагогики, зам. зав. кафедрой теоретической и инклюзивной педагогики;
Н. В. Климов, к. п. н., доцент кафедры теоретической и инклюзивной педагогики;
И. Г. Морозова, к. п. н., доцент кафедры теоретической и инклюзивной педагогики, зам. директора НИИ педагогических инноваций и инклюзивного образования;
Г. Я. Дарчинова, директор издательства «Познание» ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова»;
Н. Р. Мазитова, главный редактор газеты «Вести университета» ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова»;
С. Ю. Гордеева, технический секретарь, старший преподаватель кафедры теоретической и инклюзивной педагогики

П71 Преемственная система инклюзивного образования: материалы X Международной научно-практической конференции, 18–19 марта 2021 г. – Казань: Изд-во «Познание» Казанского инновационного университета, 2021. – 416 с.
ISBN 978-5-8399-0784-3

Данный сборник содержит как теоретические статьи, так и практический опыт, обобщенный в исследованиях авторов. Конференция подытожила многолетний опыт работы исследователей проблем инклюзивного образования и педагогических инноваций и дала старт исследованиям актуальнейших вопросов здоровьесбережения молодого поколения с учетом множества экологических угроз.

Предназначен для педагогов, психологов, студентов, магистров и аспирантов, а также всех интересующихся проблемами развития инклюзивного образования и обеспечения здоровьесбережения детей и населения.

УДК 37.018.4:376
ББК 74.044.6+74.5

ISBN 978-5-8399-0784-3

© Авторы статей, 2021
© Казанский инновационный университет
имени В. Г. Тимирязова», 2021

Е. П. Жирнова,
учитель начальных классов
МОБУ СОШ № 28 Лабинского района Краснодарского края
им. Героя России С. Н. Богданченко, станица Вознесенская,
почетный член Международной Мариинской
академии имени М.Д. Шаповаленко,

О. Ю. Латышев,
п. д. н., к. филол. н., действительный член МАС, МАЕ, ЕАЕ, ISA, МОО
АД ЮТК, член-корр МАПН, профессор РАЕ, президент, международная
Мариинская академия имени М. Д. Шаповаленко, г. Москва

П. А. Латышева,
исполнительный директор Международная
Мариинская академия имени М. Д. Шаповаленко, г. Москва

ИНКЛЮЗИВНОЕ МЕДИАОБРАЗОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

INCLUSIVE MEDIA EDUCATION STUDENTS OF ELEMENTARY CLASSES WITH RESTRICTED HEALTH OPPORTUNITIES

Аннотация. В наибольшей мере возможности медиаобразования раскрываются в ситуации, где от него ожидаются весомые компенсаторные практики. Инклюзивное образование в начальной школе при наличии детей с ограниченными возможностями здоровья, на наш взгляд, в полной мере выражает суть медиаобразования.

Abstract. To the greatest extent, the possibilities of media education are revealed in a situation where significant compensatory practices are expected from it. Inclusive education in primary school with children with disabilities, in our opinion, fully expresses the essence of media education.

Ключевые слова: медиаобразования, медиапедагогика, кинообразование, обучающиеся, школа, класс, учитель, тьютор, компьютер, смартфон

Keywords: media education, media education, film education, students, school, class, teacher, tutor, computer, Smartphone

Медиапедагогика последних лет демонстрирует все более быстрое и многостороннее развитие. И если по отношению к здоровым физически обучающимся медиаобразование может быть обращено обилием натуральных артефактов при походах в музеи, выставочные залы, поездках в экспедиции и т. д., то их



Удостоверение является документом
о повышении квалификации

Регистрационный номер 2568



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Жирновой
(фамилия, имя, отчество)

Елене Петровне

в том, что он(а) с «13» января 2020..... г. по «30» января 2020.... г.

прошел(а) обучение в (на) Автономной некоммерческой образовательной

организации дополнительного профессионального образования

Центр повышения квалификации работников образования

по дополнительной профессиональной программе
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

«Разработка адаптированной рабочей программы

для обучающихся с задержкой психического развития»

в объеме 144 часов
(количество часов)



Ректор (директор)..... И.С. Дрягина
Секретарь..... Н.Н. Игнатович

Город Киров год 2020

Российская Федерация
Научно-Производственное Объединение
ПрофЭкспортСофт
ООО "НПО ПРОФЭКСПОРТСОФТ"
<https://УчебныйКласс.РФ>

УДОСТОВЕРЕНИЕ
о повышении квалификации
00000005610881

Документ о квалификации
Регистрационный номер
82710881

г. Брянск
Дата выдачи 11.07.2020г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Жирнова Елена Петровна

прошел(ла) обучение

в Научно-Производственном Объединении
ПрофЭкспортСофт
по программе дополнительного
профессионального образования
(повышение квалификации)

*«Использование современных дистанционных технологий
и интерактивных сред электронного обучения
в организации образовательного процесса в школе
в условиях сложной санитарно-эпидемиологической
обстановки с учетом требований ФГОС»
в объёме 72 часа*

Директор

Горелова Н.В.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201006258

Регистрационный номер № 18263/21

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Жирнова Елеча Петровна
(фамилия, имя, отчество)

с «.....09.....» декабря.....2021... г. по «.....24.....» декабря.....2021... г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «**Организационно-методические аспекты реализации ФГОС в ...**»
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

образовательной области "Родной язык и родная литература»

в объеме108 часов.....
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в области школьного языкового образования	8 часов	Зачтено
Психолого-педагогические условия реализации ООП ФГОС в условиях поликультурной образовательной среды	20 часов	Зачтено
Информационная культура в образовательной деятельности	8 часов	Зачтено
Проектирование образовательной деятельности учителя родного языка и литературы в соответствии с ФГОС	24 часа	Зачтено
Методика преподавания родного языка и литературы в условиях школы с русским языком обучения	28 часов	Зачтено
Системно-деятельностный подход в преподавании родного языка как основа личностно-ориентированного обучения	20 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета)

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор **Т.А. Гайдук**

Секретарь **Е.Л. Николаевская**

Город **Краснодар**

Дата выдачи **24 декабря 2021 г.**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 28 имени героя России Сергея Николаевича
Богданченко станицы Вознесенской муниципального образования Лабинский район

Методическая разработка

«Школа – территория здоровья»

Разработала :
учитель начальных классов
Жирнова Е.П.

Содержание:

1. Аннотация	с.3
2. Пояснительная записка	с.4
3. Основопологающие принципы здоровьесберегающей работы	с.5
4. Методические рекомендации к уроку в условиях здоровьесбережения	с.5
5. Организация урока на основе принципов здоровьесбережения	с.6-7
6. Физкультминутки	с.7
7. Рекомендации учителю как сохранить здоровье.	с.8
8. Заключение	с.9
9. Приложение .	с.10 - 23

Аннотация

**Обучать без вреда для здоровья - это не задача школы,
а обязательное условие её работы!**

Методическая разработка адресована учителям начальных классов и раскрывает актуальность проблемы здоровьесбережения обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Разработанные методические материалы позволят педагогам обеспечить здоровьесбережение учащихся на занятиях и во внеурочное время и повысят уровень обучаемости.

Современные здоровьесберегающие технологии направлены на профилактику заболеваемости, укрепление физического и психического здоровья, что является следствием повышения результативности воспитательно-образовательного процесса.

Пояснительная записка

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодёжи в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Целая серия нормативных документов подкрепляет главные задачи современной школы: воспитание здоровой личности, личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя.

Учитель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных конкретных условиях успех конкретного учащегося.

Факторы влияющие на здоровье школьника: учебная нагрузка, средства и методы обучения и воспитания, качество дидактических материалов, педагогические методики, организация физического воспитания, качество оборудования, организация двигательной активности, оздоровительные мероприятия, мотивация учащихся, взаимоотношения ученик-учитель, взаимоотношения ученик-класс, взаимоотношения учитель -родители.

В данной методической разработке рассмотрим применение здоровьесберегающих технологий в образовательной организации.

Цель методической разработки «Школа – территория здоровья»:

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни, сформировать экологическую культуру;
- учить детей быть здоровыми и душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- активизировать инновационную деятельность участников образовательного процесса.

Основополагающие принципы здоровьесберегающей работы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учет познавательной активности в двигательной деятельности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
7. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
8. Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

В школе необходимо создание единого здоровьесберегающего пространства, что предполагает:

- приведение состояния здания и помещений школы в соответствие с гигиеническими нормативами;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
- организация рационального питания (организация диетпитания);
- наличие здоровьесберегающей службы, деятельность которой осуществляется квалифицированными специалистами (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

Методические рекомендации к уроку в условиях здоровьесбережения.

1. Построение урока на основе закономерностей учебно- воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация, на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно- воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учетом особенностей развития учащихся.

Организация урока на основе принципов здоровьесбережения .

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. Наоборот: частая череда смен одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут. Комментарии здесь аналогичные.
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
6. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
7. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

Для всех уроков, независимо от степени трудности предмета, действует правило: через каждые 7-10 минут (для младших классов) и каждые 15 минут (для всех остальных) нужно делать физкультминутки.

8. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
9. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.
10. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками.
11. Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

В конце урока обратить внимание на следующее.

1. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.
2. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.
3. Темп окончания урока:
 - быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;
 - спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.
 - задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются *физкультминутки*. Физкультурная минута представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Строится он из 3—4 упражнений для рук, туловища, ног — упражнений простых, не требующих сложной координации. Движения на физкультурной минуте по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, движению рук детей во время урока. Вынужденные во время учебной работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибание спины и сведение плеч, наклоны головы вперед должны сменяться во время физкультурной минуты выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы; напряжение мышц кисти — их расслаблением; статические положения — движениями с достаточно большой, насколько позволяют условия класса, амплитудой.

При этом подбираются такие упражнения комплекса физкультурной минуты, которые охватывают большие группы мышц и, в основном, снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение и лимфообращение, т. е. снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой.

Физкультурные минуты необходимо проводить на всех без исключения уроках. В зависимости от видов учебной деятельности учащиеся могут выполнять упражнения, сидя или стоя. Физкультминутки могут включать в себя не только физические упражнения, но и игры, «этюды для души» - аутотренинга.

Виды физкультминуток: упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, гимнастика для улучшения слуха, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения, корректирующие осанку, дыхательная гимнастика.

Ожидаемые конечные результаты: Повышение функциональных возможностей организма учащихся. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Повышение приоритета здорового образа жизни. Повышение мотивации к

двигательной деятельности, здоровому образу жизни. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Важным направлением в работе современного ОУ является **здоровьесбережение учителя**. Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. В условиях реализации принципов личностно-ориентированного обучения, особую актуальность приобретает проблема эмоционального выгорания, поскольку ориентация деятельности учителей на личность воспитанника требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Для работы учителя характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения. Рабочий день учителя не ограничивается проведением уроков, внеклассного мероприятия. Вернувшись домой, педагоги продолжают свой рабочий день в процессе подготовки к урокам на следующий день.

Выйдя за порог школы, оставь там, за дверью, все профессиональные мысли и заботы.

Рекомендации учителю как сохранить здоровье.

Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила.

Правило первое: Не закикливайтесь на плохом подводя итоги дня,

- считай только удачи !.

Правило второе: Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

Правило третье: Каждый день начинайте жизнь с «нового листа». В «реку жизни», как Вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течет, всё меняется.

Правило четвёртое: В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

Правило пятое: Помнит восточную мудрость: «Трудись не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

Правило шестое: Осознайте высшую самооценку жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы оттого, что живём. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

Программа: Простые утверждения снимают беспокойство. Повторения коротких, простых утверждений позволяют справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров.

1. Сейчас я чувствую себя лучше
2. **Я** могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться
3. Я могу управлять своими внутренними ощущениями
4. **Я** справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю
5. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякое беспокойство
6. Чтобы ни случилось, постараюсь сделать все, от меня зависящее, чтобы

избежать стресса

7. Внутренне я ощущаю, что все будет в порядке и т.п.

Конечные результаты:

Увеличение числа детей, обладающих физическим, психическим и духовным здоровьем, с хорошим уровнем познавательной, речевой и социальной активности.

Применение в работе ОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательнообразовательного процесса, сформирует у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, педагогов ОУ и родителей.

Варианты физкультурных минуток:

1.

1-е упражнение комплекса должно быть типа потягивания, выпрямления туловища, разгибания во всех суставах из разных исходных положений с движениями рук;

2-е упражнение должно содержать движения туловища в правую и левую сторону, вперед и назад, вокруг своей оси;

3-е упражнение — движения для ног (разгибание и сгибание ног, поднятие согнутых в коленях ног, из положения сидя за партой -вставание и возвращение в исходное положение, из положения стоя — приседания и др.);

4-е упражнение--спокойные и простые движения.

Выполнение должно быть четким, правильным, кратным соответственным ритму дыхания.

*1. Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась.
Раз – росой умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – улетела.*

*2. Поднимаем руки, класс – это раз,
Повернулась голова – это два,
Руки вниз, вперед смотри – это три,
Руки в стороны – пошире, развернули на четыре,
С силой их к плечам прижать – это пять,
Всем ребятам тихо сесть – это шесть.*

*3. Топай, Мишка, хлопай, Мишка!
Приседай со мной, братишка!
Руки- вверх, вперед и вниз-
Улыбайся и садись.*

*4. Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо,
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше ,выше.*

Оздоровительная минутка:

Упражнение 1

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. Тоже сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу

желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. Тоже самое сделайте дома со стопами (массаж).

Упражнение 2

Закройте глаза, вытяните руки.

Представьте себе, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Примерные темы «Уроков здоровья»

- Глаза –главные помощники человека.
- Друзья Вода и Мыло
- Чтобы зубы были здоровыми
- Как сохранить улыбку красивой?
- Как следует питаться.
- Настроение в школе.
- Кто и как предохраняет нас от болезней.
- Здоровый образ жизни.
- Осанка – стройная спина.
- Как помочь сохранить себе здоровье?
- Что мы знаем о курении.
- Чистота и здоровье.
- Наркотик – тренинг безопасного поведения.
- Злой волшебник алкоголь.
- Как сохранить улыбку здоровой.
- Правила бережного отношения к зрению.
- Правила сохранения органов слуха.
- Правила ухода за зубами.
- Золотые правила питания.
- Правила для поддержания правильной осанки.
- Правила поведения на воде.

Тема урока: Глаза – главные помощники человека.

1. Организационный момент.

2. Беседа по теме.

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания -5 органов чувств).
- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?
- Для того, чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Заучивание слов:

*Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!*

А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

«Два братца через дорогу живут, друг друга не видят» . (Глаза).

-А как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. 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 в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

-Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

-Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка -0 роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

3. Опыт(наблюдения детей).

Яркий свет –зрачок сужается, а слабый – расширяется. Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

-Как защищены глаза? (Веки, ресницы.)

-Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку:

«Под мостом- мостищем, под сободем –соболищем два соболька разыгрались» (Брови и глаза).

Брови , ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

-А зачем человеку слезы? (Тоже защищают от пыли).

4. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз».

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево –вверх –направо –вниз –направо –вверх –налево –вниз. Повторите 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

5. Игра «Полезно – вредно».

Рассмотрите рисунки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно.

Рисунки:

- Читать лежа
- Смотреть на яркий свет
- Смотреть близко телевизор
- Оберегать глаза от ударов
- Промывать по утрам глаза
- Тереть глаза грязными руками
- Читать при хорошем освещении.

6. Правила бережного отношения к зрению:

- *Умываться по утрам.*
- *Смотреть телевизор не более 1 -1,5 часов в день.*
- *Сидеть не ближе 3 метров от телевизора.*
- *Не читать лежа.*
- *Не читать в транспорте.*
- *Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.*
- *При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.*
- *Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 -35 сантиметров.*
- *Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).*
- *Делать гимнастику для глаз.*
- *Укреплять глаза, глядя на заходящее или восходящее солнце.*

7. Если вы носите очки:

- Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- Берегите свои «вторые» глаза.
- Храните их в футляре.
- Не кладите стеклами вниз.
- Регулярно мойте теплой водой с мылом.
- Снимайте во время занятий спортом.

8. Итог урока.

-Что для глаз полезно, а что вредно? (Можно дать задание нарисовать, что вредно для глаз).

Тема урока: Друзья Вода и Мыло

I. Повторение правил доктора Воды.

II. Беседа по теме.

Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, куски хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе — на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

— Подумайте, что в этой сказке, правда, а что вымысел?

— Что помогает нам победить микробов? (*Вода.*)

С водой надо дружить. Вода — доктор. Без воды не может жить человек.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией?

А портной?

— Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (*Мыло, вода, чистое полотенце.*)

— Да, Вода и Мыло — настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

— Когда следует мыть руки?

— Как надо правильно мыть руки?

При обсуждении этого вопроса прикрепите большой лист бумаги и отметьте фломастером каждый шаг.

1. Сильно намочите руки.

2. Пользуйтесь мылом.

3. Намыливайте руки с обеих сторон.

4. Намыливайте руки между пальцев.

5. Полощите руки чистой водой.

6. Вытирайте руки насухо полотенцем.

7. Полотенце расправьте и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

(Попросите некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.)

III. Заучивание слов:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

IV. Оздоровительная минутка.

V. Игровая ситуация

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер, придумал «Вредные советы»:

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.

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?

— Выскажите свое мнение об этих советах.

Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей

Итог.

— Как правильно мыть руки и лицо?

Тема урока: Чтобы зубы были здоровыми

1. Беседа по теме:

Что вредно для зубов?

- грызть орехи;
- есть очень холодную и очень горячую пищу;
- есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

2. Упражнение «Спрятанный сахар».

(Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.) Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (сахар сироп, мед, мальтоза, фруктоза, цукроза).

2. Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов?

Доктор Здоровая Пища советует, есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.

3. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте створим солнце в себе.

Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. *(Руки в стороны перед собой).*

4. Зачем человеку зубная щетка?

Как надо ухаживать за зубами? *(После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.)*

Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку, для ухода за зубами? *(Зубная щетка, паста.)*

Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно со1 мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

- Как правильно чистить зубы?

5. Практикум «Чистка зубов».

(Все дети выполняют порядок чистки зубов.)

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки — сверху вниз.

Тщательно чистить каждый зуб.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки — снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки — вперед назад.

4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.

6. Разучивание стихотворения:

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки. Предпочти конфетам фрукты, Очень важные продукты. Чтобы зуб не беспокоил, Помни правило такое: К стоматологу идем В год два раза на прием. И тогда улыбки свет Сохранишь на много лет!

7. Найди правильный ответ:

1. Я чищу зубы два раза в день.
2. Я перекусываю фруктами и овощами.
3. Я часто ем сладкое.
4. Я не грызу ручки и карандаши.

8. Итог урока.

— Как беречь зубы?

— Когда чистить зубы.

Тема урока: **Как сохранить улыбку красивой?**

1. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте створим солнце в себе.

Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. *(Руки в стороны перед собой).*

2. Беседа по теме.

— Кто мне скажет, что означает слово здоровье?

— Чему мы учимся на этих уроках здоровья?

- Да, на уроках здоровья мы учимся любить свой организм, заботиться о нем.

-А какая у нас сегодня тема?

Ответ на этот вопрос спрятан в загадке. Послушайте ее внимательно и постарайтесь найти ответ: «Чем из **того**, что тебе принадлежит, ты можешь поделиться с другими людьми, не отдавая этого?» *(Улыбка.)*

- Сегодня мы проводим занятие по теме «Как сохранить улыбку красивой?». Посмотрите на рисунки, на которых люди улыбаются.

— Давайте и мы улыбнемся, друг другу и посмотрим, что больше всего привлекает ваше внимание в этот момент. *(Зубы)*

- Правильно у человека зубы вырастают два раза. Первые — временные, их еще называют молочными зубами, их 20. Вторые постоянные, их от 28 до 32. Молочные зубы играют важную роль в развитии постоянных.

— Как вы думаете почему? *(Они сохраняют пространство для них, направляют рост постоянных зубов.)*

- Временные зубы меняются на постоянные. Эта стадия называется смешанным зубным рядом, так как в этом возрасте большинство детей имеют как молочные, так и постоянные зубы. А что происходит, когда временный зуб выпадает?

- На его месте вырастает постоянный. Этот постоянный зуб будет

служить всю жизнь. Смена зубов — естественный процесс, который происходит у всех людей, и не надо этого бояться.

В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов. У испанцев надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок, приглашая мышонка, взять старый зуб и принести новый. Когда японский ребенок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «Превратись в зуб Они». (Они — это японское чудовище, у которого очень крепкие зубы). У корейцев ребенок бросает зуб на крышу и говорит «Черная птица, черная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый». (Черная птица символизирует удачу).

- А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

3. Практическое занятие.

Возьмите зеркало и рассмотрите свои зубы. Найдите молочный и постоянный. Чем отличаются молочные зубы от постоянных?

1. Постоянные больше по размеру.
2. Временные бело-голубоватого цвета.

Это отличие. А сходство спрятано внутри. Оказывается, строение молочных и постоянных зубов одинаковое. Давайте рассмотрим схему внутреннего строения зуба и назовем его части. Зуб состоит из трех основных частей:

Коронка — часть зуба, которая видна в полости рта;

Корень — часть зуба, которая располагается в челюсти;

Шейка — часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

— Итак, мы знаем, как устроенные наши зубы, как вы думаете, для чего нужны эти знания?

— О сохранении какой части мы должны заботиться в первую очередь?

4. Оздоровительная минутка.

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

1. Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте.
2. Медленно поднимайте руки вверх и сцепите их в замок над головой.
3. Представьте, что ваше тело — как гора. Одна половина горы говорит: «Сила во мне» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне» и тоже тянется вверх.
4. «Нет! — Решили они — мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно.
5. Медленно опустите руки и улыбнитесь!

5. Повторение пройденного.

— Назовите главных помощников, сохранения зубов здоровыми. (*Зубные пасты, щетки.*)

Как надо ухаживать за зубами, нам сегодня расскажет доктор Кролик.

«Я прошу вас взять в руки зубную щетку и повторять все движения за мной».

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения зубной щетки - сверху вниз.
2. Очистить внутреннюю поверхность зуба. Движение щетки снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки - вперед назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык. Молодцы!

Это полезно запомнить.

1. Ешьте фрукты и овощи. Не злоупотребляйте сахаром и сладостями.
2. Чистите зубы не менее двух раз в день: после завтрака и перед сном.

3. Меняйте зубную щетку каждые три месяца. Это лучший подарок для вашей улыбки.

4. Дважды в год посещайте стоматолога, и тогда у вас будет ослепительная улыбка!

Мы научились правильно чистить зубы, а теперь давайте попробуем разъяснить важность этих процедур другим детям. Рассказ об этом запишем в виде небольшого стихотворения. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете отвечать на них. Ответы мы запишем на цветных листочках, вырезанных в форме зубика.

- Сколько раз мы чистим зубы в день? *Мы чистим зубы дважды в день.*

- И делать это нам *(не лень).*

- С помощью каких предметов мы чистим зубы? *Три минуты щеткой с пастой.*

- Какие зубы надо чистить?

Чистим зубы все подряд.

- Как начинается чистка зубов?

Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.

- А зачем внутри? *Вычищаем всех бактерий.*

- А в заключении?

И язык почистим.

- Что еще осталось нам сделать? *Рот осталось сполоснуть.*

6. Итог урока.

- Давайте подытожим: верно ли поступаем, правильный ли путь выбрали? У вас на столах лежат маски. Лица у них какие-то безликие, чего то не хватает в них. *(Улыбки)*

Давайте оживим эти лица. А чтобы нам работалось веселее включим музыку *(звучит песня «Улыбка»)*. Дети оживляют маски.

Итак, наши маски ожили. Некоторые из них я прикреплю на доску. Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок в классе. Давайте исполним нашу песенку:

Если только рассмеяться,

То настанут чудеса –

От улыбок прояснятся

И глаза, и небеса.

Ну-ка взрослые и дети,

Улыбнитесь поскорей,

Чтобы стало на планете

И светлее, и теплей.

Улыбка, улыбка до ушей

Такая улыбка хоть завязочки пришей

Улыбка до ушей (2 раза)

Хоть завязочки пришей.

(Дети рисуют круг, в нем два глаза и нос).

Тема урока: **Зачем человеку кожа**

1. Проведение опытов.

Опыт I

Закройте глаза. Пусть кто-нибудь из ребят положит вам на руку сначала теплый предмет, а затем холодный (например, металлические ножницы). Что вы почувствовали? *(Тепло, холод.)*

Опыт 2

Слегка уколите палец иголкой. Что вы почувствовали? (*Боль.*)

Вывод: кожа очень важна для нашего организма. Она помогает человеку почувствовать тепло, холод, жару, мороз, боль, в какой-то мере заменяет глаза.

- С закрытыми глазами, на ощупь, что мы можем определить?

Это все мы можем определить благодаря осязанию — одному из чувств человека.

— Вспомните, что появляется на грязной коже? (*Микробы.*)

2. Это интересно!

На каждом участке кожи находятся нервные окончания, которые передают в мозг: больно, холодно, жарко!

Например, 250 тысяч нервных окончаний предупреждают о холоде, 30 тысяч — о тепле.

(Можно рассмотреть рисунок — строение кожи.)

Верхний слой кожи — эпидерма, по-гречески — верхний, повер ностный слой; это очень тонкий слой, клеточки которого часто отмирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.

- Нарисуйте верхний слой кожи.

Слой, лежащий под эпидермисом, и есть сама кожа. Это сравнительно толстый слой, богатый железами, которые вырабатывают кожное сало. Это сальные железы. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже — поры кожное сало попадает на поверхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические вещества быстро ее высушили бы, и она растрескалась бы. Сальные железы не единственные железы в коже. Когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы потовых желез, находящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные вещества, а также много воды.

Посмотрите внимательно на кожу руки, вы увидите маленькие волосы. Каждая волосинка вырастает из корешка — это волосяная луковица.

3. Оздоровительная минутка «Солнышко».

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. Мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание становится плавным, равномерным. Улыбнитесь другу, скажите добрые слова.

4. Правила ухода за кожей.

- Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
- Мыть руки каждый день после загрязнения.
- Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
- Носить свободную одежду и обувь.
- Закаляться (обтирания, душ).

5. Итог урока.

Тема урока: **Гигиена кожи.**

Зачастую мы очень небрежно относимся к нашей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов.

Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до 1,5 млрд. микробов. Представляете?

8. Первая помощь при повреждениях.

Мы с вами говорили сегодня, что кожа — надежная защита организма и все удары она принимает сначала на себя.

- Какие повреждения кожи вы знаете? (*Ушиб, рана, обморожение, ожог*).

Рассказать о первой помощи при получении ран, ушибов, ожогов, обморожений.

Беседа по теме: «Если кожа повреждена».

Отчего кожа может повреждаться и заболеть? (Можно показать рисунки.)

1. Если человек обгорел на солнце.
2. Если покусали комары.
3. Если после работы на руках появились мозоли.
4. Если в ранку попала грязь.
5. Если зимой обморозил руки.
6. Если ходил босиком и поранил кожу.
7. Если плохо вытирал кожу между пальцами ног (грибок).
8. Если носил грязную одежду и т.д.
9. Если был неосторожным при работе с иглой, ножницами.

Как помочь больной коже? Игра «Можно или нельзя»:

- Париться в бане.
- Облизывать ранку.
- Расчесывать воспалившееся место.
- Мыться теплой водой с мылом.
- Надевать чужую одежду и обувь.
- Прикладывать лист подорожника.
- Обратиться к врачу.
- Пользоваться специальными мазями и растворами (йод, пеленка, перекись водорода).

9. Игра «Выбери ответ».

1. Выбрать верное определение понятия «кожа» среди перечисленных:

- а) важный орган человека;
- б) скелет человека;
- в) наружный покров тела человека.

2. Какие функции выполняет кожа?

- а) защищает от ран, грязи;
- б) переваривает пищу;
- в) дышит;
- г) выделяет пот;
- д) очищает кровь.

3. Через что выделяется жир и пот в организм человека?

- а) через поры кожи;
- б) через легкие;
- в) через кишечник.

4. Какую роль играет жир, выделяемый кожей,

- а) делает кожу мягкой, упругой;
- б) делает кожу крепкой и сильной;

в) делает кожу ловкой и стройной.

10. Итог урока.

КОНСПЕКТЫ БЕСЕД

<p align="center">«Как устроено тело человека»</p> <p>Программное содержание: Обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.</p> <p>Ход беседы Ребята, сегодня мы непосредственно на себе узнаем, зачем человеку нужны те или иные органы. Вы различаете, что называется частью тела и что органом? (ответы детей) У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Кира, подойди ко мне. Что у нас находится вверху? (ответ детей - голова). Головой называют часть тела на которой находятся все органы чувств и в которой находится головной мозг. Зачем она нужна? (думать, дышать, есть, разговаривать и т. д.) Ниже находится туловище. Какие органы есть на туловище? (руки, ноги) . Есть ли у человека хвост? Сейчас посмотрим (шутка) Нет. А у животных есть. Бывает, что и дети рождаются с хвостиками, но у наших детей хвостиков нет. Узнаем, зачем же человеку руки. Денис, подойди ко мне. Убери руки назад, за спину, и возьми со стола книгу. (Денис пытается выполнить просьбу) Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (чтобы брать предметы, рисовать, кушать, играть мячом, игрушками и т. д.) А теперь походите все по комнате, только без ног. (дети предпринимают какие то попытки, но все они оканчиваются неудачей) Зачем нам ноги? (чтобы ходить, бегать, прыгать, плавать и т. д.) Скажите, есть ли у нас хоть одна часть тела не нужная? (нет) Все части тела человека нам очень, очень нужны. (дети рассматривают иллюстрации тела</p>	<p>Закаливание</p> <p>Цель. Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний.</p> <p>Ход беседы Попросите детей описать, опираясь на собственный опыт, состояние здорового и больного человека. Подведите их к выводу о том, что здоровое состояние организма способствует росту и развитию ребенка; позволяет играть, гулять, ходить с родителями в гости и т. д. Раскройте необходимость бережного отношения к своему здоровью. Познакомьте детей со свойством человеческого организма чутко реагировать на изменения температуры, а в случае переохлаждения некоторых органов – болеть. Раскройте значение для здоровья человека закаливающих мероприятий. Предложите детям вспомнить и рассказать, какие закаливающие процедуры они выполняют в детском саду, какое оборудование для этого необходимо. Поинтересуйтесь отношением ребят к закаливанию.</p>
---	--

<p>человека) .</p>	
<p>«В здоровом теле — здоровый дух». Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».</p> <p>Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».</p> <p>Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.</p> <p>Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья! Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.</p> <p>Как вы считаете, заботится ли этот</p>	<p>А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.</p> <p>Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!</p> <p>Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели. Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными. Я хочу здоровым быть — Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!</p> <p>Ответь на вопросы 1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них. 2. Какие водные процедуры ты делаешь по</p>

человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни. Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

утрам?

3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры тебе нравятся?

8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет. *(Мяч.)*

Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем На площадке в... *(Бадминтон.)*

Стоят игроки друг против друга, Сетка меж ними натянута туго, Бьют по мячу и красиво, и метко, И оживает в руках их ракетка. *(Теннис.)*

Выполни задание Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.