



Реализация Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

(Из опыта работы учителей МБОУ «СОШ № 35»)

Май 2014 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

Вахрушева Надежда Анатольевна,

методист МБУ «Муниципальный методический центр»

Мусатова Елена Дмитриевна,

зам. директора по НМР МБОУ «СОШ №35», высшая квалификационная категория

Моргунова Светлана Петровна,

зам. директора по УВР МБОУ «СОШ №35», первая квалификационная категория

Недорезова Вера Витальевна,

учитель начальных классов МБОУ «СОШ №35», первая квалификационная категория

Рябова Светлана Сергеевна,

учитель начальных классов МБОУ «СОШ №35», первая квалификационная категория



Содержание

1. От составителей.....	3
2.Здоровьесбережение и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС.- <i>Моргунова С.П., заместитель директора по УВР</i>	4
3.О программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни МБОУ «СОШ №35» – «Уроки здоровья»- <i>Недорезова В.В, учитель начальных классов</i>	8
4.Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников из опыта работы классного руководителя.- <i>Рябова С.С., учитель начальных классов</i>	13
5.Интеллектуальная игра «Анатомия здоровья»- <i>Мусатова Е.Д. ,заместитель директора по НМР</i>	17

От составителей

Цель семинара: знакомство с опытом работы СОШ №35 по реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

В содержательный раздел ООП НОО в соответствии с ФГОС входит Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся. В концепции ФГОС позиции здоровьесбережения и здоровьесформирования впервые обрели в общем образовании собственную значимость: получили структурированное воплощение, чётко сформулированы цели и задачи деятельности учителя и ОУ.

В рамках семинара определена значимость Программы, названы ожидаемые результаты, направления деятельности ОУ по созданию здоровьесберегающей среды, факторы риска школьной среды.

Вниманию участников семинара представлена программа для 1-4 классов «Уроки здоровья». Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа состоит из 7 разделов. В содержании программы повторяются на протяжении четырёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

Из опыта работы классного руководителя предложено обсудить: физкультминутки, игровые перемены, уроки здоровья, работу с родителями, работу летнего оздоровительного лагеря «Планета здоровья». Показано, что все формы работы ставят целью научить детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Показаны физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

Продемонстрирована игра «Анатомия здоровья» для учеников 4-го класса. Все участники семинара получили диск с материалами семинара и наработками ОУ по реализации данной программы.

Особое внимание обращено на вопрос повышения компетентности учителей по формированию культуры безопасности у учеников. Внимание уделено направлению «Взаимодействие семьи и школы в процессе формирования культуры безопасности у учащихся»-(материал подобран методистом МБУ «ММЦ» Вахрушевой Н.А.). На семинаре присутствовало 26 педагогов. Отзывы о семинаре: -«чёткость, краткость»; -«новый вид интеллектуальной игры»; - «правильное проведение пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз».

О том, что материалы пригодятся в практической работе отметили 74% опрошенных. Материалы собраны в электронный сборник.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

(Моргунова Светлана Петровна, зам. директора по УВР МБОУ «СОШ №35»)



ФГОС начального, основного и среднего (полного) общего образования выдвинули формирование *ценностей здоровья, здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся* в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы.

Почему появилась необходимость выдвижения данных приоритетов? Дело в том, что:

- По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в начальной школе здоровы 11 - 12 % детей, в основной – 8 %, в средней – 5 %.
- По данным Института возрастной физиологии РАО, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза – патологии органов пищеварения.

I группу здоровья имеют менее 30 % детей

Специалисты считают, что на долю негативного влияния школы на здоровье детей и подростков приходится от 20 до 40 %.

Большое внимание здоровью обучающихся уделяется в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

- 1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- 2) организацию питания обучающихся;

- 3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- **4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;**
- 5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
- 6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- 7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- 8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

В нашем государстве остро стоит проблема: все общество, родители хотят, чтобы в школе была создана здоровьесберегающая среда, чтобы детей учили как беречь свое здоровье, **НО** лишь 20 % школ имеют программы по сохранению и формированию здоровья обучающихся.

Каковы же пути решения данной проблемы?

Чтобы эффективно влиять на улучшение показателей здоровья школьников, нужна программа действий.

В концепции федеральных государственных образовательных стандартов позиции *здоровьесбережения и здоровьесформирования* впервые обрели в общем образовании собственную значимость:

- получили структурированное воплощение.

Что же нового привнесли ФГОС в решение проблемы сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни учащихся?

- 1 - это новые смыслы образования: «от успешности школы (по результатам Государственной Итоговой Аттестации) к успехам ребенка, развивающегося как личность»;
- 2 - построение образования на основе системно-деятельностного обучения, наполненного личностным смыслом;
- 3 - это обязательное наличие самой программы формирования здорового и безопасного образа жизни у школьников разных ступеней обучения;
- 4 - обозначены направления (блоки) деятельности учителя, ОУ по формированию здорового и безопасного образа жизни школьников (по здоровьесформированию и здоровьесбережению);
- 5 - достаточно четко сформулированы цели и задачи деятельности учителя, ОУ по формированию ЗОЖ на разных ступенях обучения;
- 6 - включение в БУП НОО 10 часов внеурочной деятельности, предполагающей, в том числе, спортивно-оздоровительное направление, которое в первую очередь может быть использовано для привития любви к подвижному, спортивному образу жизни.

Исходя из логики новых стандартов, следует ожидать, что с их введением образование должно стать более безопасным, здоровьесформирующим и здоровьесберегающим, гарантирующим защиту учеников от перегрузок, формирование личности безопасного типа, умеющую заботиться о своем здоровье.

КАКИЕ ЖЕ СУЩЕСТВУЮТ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ШКОЛЬНОЙ СРЕДЫ:

Интенсификация учебного процесса и учебные перегрузки

Использование педагогических технологий, не прошедших гигиеническую экспертизу

Авторитарная педагогика

Гипокинезия школьников

Снижение возраста начала школьного обучения

Плохая организация школьного питания

Нерациональное чередование учебы и каникул

Несоблюдение гигиенических требований к микроклимату, освещенности, учебной мебели, ТСО и др.

Общеизвестные школьные факторы риска здоровью учащихся и учителей, в силу своей живучести, вряд ли исчезнут полностью.

Следует ожидать, что будут обеспечены:

- одноменность обучения;
- улучшение психологического климата (все же будут иметь коммуникативные навыки);
- снабжение учащихся современными информационными носителями (не надо будет носить тяжелые ранцы, рюкзаки);
- создание зон релаксации учащихся;
- использование музыкотерапии в перерывах между занятиями, сенсорных кабинетов; другое.

Что же такое Здоровьесберегающие технологии? (в широком смысле слова) – это деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива, отдельного учителя, преподавателя, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников

Здоровьесберегающие технологии (в узком смысле слова) – это педагогические (образовательные) технологии, которые построены на индивидуализации обучения и направлены на удовлетворение образовательных потребностей каждого учащегося, студента с учетом его возрастных психофизических, функциональных особенностей, с учетом его здоровья, пола, склонностей, интересов, учебно-познавательных возможностей.

Кроме того появились новые требования ФГОС НОО к структуре основной образовательной программы. Так в Содержательный раздел в обязательном порядке включается Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Требования ФГОС НОО к структуре основной образовательной программы



Перед начальной школой, уже начавшей реализацию ФГОС НОО в 2011 г., и перед основной и старшей школой, занимающейся подготовкой к внедрению ФГОС ООС с 2015 встают задачи обязательной разработки и реализации программ (подпрограмм в рамках программы воспитания и социализации) по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Реализация данных программ, составленных для разных ступеней обучения, будет способствовать созданию в общеобразовательном учреждении здоровьесберегающей среды[1], и в конечном итоге – сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Такие школы смогут по праву называться школами, содействующими здоровью.

[1] Здоровьесберегающая среда общеобразовательного учреждения (ОУ) – это результат деятельности коллектива сотрудников ОУ по созданию и поддержанию оптимальной среды, которая включает соблюдение требований санитарного законодательства (СанПиН), оптимальную с позиции сохранения здоровья организацию учебно-воспитательного процесса, благоприятный психологический микроклимат, систему воспитательной работы по формированию здорового и безопасного, спортивного образа жизни. От качества здоровьесберегающей среды и деятельности коллектива сотрудников по поддержанию этого качества на высоком уровне зависят сформированность здоровьесберегающего, безопасного поведения и состояние здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, предметные)

Программа предусматривает комплексный и непрерывный характер гигиенического обучения и воспитания. Ее реализация призвана побуждать обучающихся к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, таким как:

- сознательное участие в охране здоровья и в создании среды, способствующей здоровью, особенно условий учебы, труда и быта;

- реализация потребности беречь свое здоровье и заботиться о нем, соблюдение правил здоровьесберегающего и экологически ориентированного поведения, улучшение собственного физического и психического состояния;
- отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявление нетерпимого отношения к употреблению психоактивных веществ, к действиям людей, наносящим ущерб окружающей среде, здоровью;
- соблюдение правил поведения на дорогах, в транспорте, в случае болезни, особенно хронической, нацеленного на выздоровление;
- оказание заботы, посильной помощи нуждающимся в них людям.

Направления деятельности ОУ по созданию здоровьесберегающей среды и формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на разных ступенях обучения

1. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся
3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы
4. Реализация дополнительных образовательных программ по ЗОЖ (профилактика употребления).

О ПРОГРАММЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МБОУ «СОШ №35» - «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

(Недорезова Вера Витальевна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ №35»)



Современное образование в начальной школе предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Для этого школа должна создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формировать ценностное отношение обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Школа

может обеспечить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья.

По результатам наблюдений и исследований медицинскими работниками обучающихся, на заседании методического совета начальных классов, принято решение по проектированию комплексной программы « Уроки здоровья» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет проводиться в рамках внеурочной деятельности.

Программа « Уроки здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа « Уроки здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели определяются следующими **задачами**:

1. Формировать:

- представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыки конструктивного общения;

2. Обучать:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы « Уроки здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №35»

Программа « Уроки здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Уроки здоровья»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, это позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным особенностям младших школьников. (Игры, беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, школьные конференции, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок).

Формы проведения занятия и виды деятельности

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доборечие»

	<p>Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа</p>
тесты и анкетирование	<p>Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
круглые столы	<p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений</p>
школьные конференции	<p>В мире интересного</p>
просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.</p>
экскурсии	<p>«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»</p>
дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»</p>
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	<p>В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>
решение ситуационных задач	<p>Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки</p>
театрализованные представления, кукольный театр	<p>Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»</p>
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	<p>«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы»</p>

Программа « Уроки здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 30 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа « Уроки здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»
- «Питание и здоровье»
- «Моё здоровье в моих руках»
- «Я в школе и дома»:
- «Чтоб забыть про докторов»
- «Я и моё ближайшее окружение»
- «Вот и стали мы на год взрослей»

В содержании программы перечисленные разделы повторяются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

Программа состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»
- 3 класс «По дорожкам здоровья»
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой единую систему, которая постоянно изменяется и самосовершенствуется. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Модель выпускника:

Выпускник должен иметь устойчивый интерес к своему здоровью, применять знания о здоровом и безопасном образе жизни на практике, быть внимательным, уверенным в себе, ответственным, чутким, иметь привычку к режиму дня, личной гигиене и правильному питанию.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

(Рябова Светлана Сергеевна, учитель начальных классов МБОУ «СОШ №35»)

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время катастрофически ухудшается здоровье учащихся. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25- 30% детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье.

Перед учителями начальной школы стоит серьезная задача сохранения и укрепления здоровья детей, когда они поступают в первый класс, когда возрастает и психологическая, и физическая нагрузка на организм.

Формирование ценностных ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

Цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда вытекают основные задачи, которые я ставлю перед собой в своей работе:

- обеспечить школьникам возможность сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снизить уровень заболеваемости обучающихся;
- сохранить работоспособность на уроках;
- сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для создания здорового образа жизни;
- сформировать систему спортивно- оздоровительной работы.

Изучив специальную литературу по этому вопросу, я пришла к выводу: необходимо увеличить двигательную активность детей.

Для этого в образовательный процесс были введены следующие спортивно – оздоровительные мероприятия:

1. Утренняя гимнастика.

В начале недели перед занятиями мы с детьми разучиваем комплекс упражнений утренней гимнастики. Она проводится с музыкальным оформлением, что создает хорошее настроение, доставляет удовольствие от выполненных упражнений.

Физкультминутки

Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.



Поэтому одним из обязательных условий организации урока являются **физминутки**. Которые вводятся в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

Любой учитель начальных классов может сказать о важности физкультминутки на уроке.

В нашей школе ежегодно проводится конкурс физкультминуток среди учащихся 2-4 классов по параллелям. Ребята сами придумывают комплекс упражнений, подбирают музыку. Физкультминутки получаются яркими, зажигательными, динамичными. Конкурс проходит живо, интересно, эмоционально. Настоящий праздник!

Самые интересные упражнения берём на заметку, разучиваем и используем на уроках.

Ребята моего класса всегда принимают участие в конкурсе физкультминуток среди классов начальной школы и занимают призовые места.

2. Игровые перемены.

Замечено, что если после урока младшие школьники гурьбой выбегают из класса, то, значит, они были сильно утомлены. Снять утомление за несколько минут между уроками помогают динамические перемены. Игры проводим в коридоре перед кабинетом, причем большую роль играет эмоциональная окраска этих игр. Дети не только отдыхают физически, но ещё получают заряд положительных эмоций.

3. Уроки здоровья.

Главная цель уроков здоровья – всестороннее развитие личности на фоне доступного в младшем школьном возрасте уровня физической культуры. Темы уроков: «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Как правильно есть», «Где найти витамины зимой».

Проводятся практические занятия по уходу за волосами, зубами, ногтями, по уходу за телом, по уходу за одеждой и обувью. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, ближе знакомятся друг с другом или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.



Работа с проектами

Эта форма работы позволяет соединять знания из разных областей и применять их на практике. А так же интересная работа не вызывает утомления детей, а значит проекты можно считать здоровьесберегающими технологиями. Но, самое главное, метод проектов учит детей размышлять. А это важнейшие умения, которые будут способствовать успешной взрослой жизни.

Темы, с которыми работали дети:

«Влияние завтрака на успеваемость школьника», «Роль физической нагрузки на работу сердца», «Чипсы: вред или польза».

«Что полезно есть?». Ребята работали по группам. Перед ними ставилась проектная задача: создать газету в виде коллажа о полезных продуктах и творчески доказать пользу того или иного продукта.

«Реклама и жевательная резинка». Цель, над которой работали дети: узнать, правда ли, что жевательная резинка снижает уровень кислотности в ротовой полости. После проведенной работы выяснили, что результат после использования жевательной резинки и полоскания водой одинаков.

Дети защищают свои проекты на школьном уровне, а потом принимают участие в районных научно-практических конференциях.

4. Оздоровление детей в условиях школы.

Здоровое питание (работа с родителями по организации стопроцентного охвата учащихся горячим питанием в школьной столовой), витаминизация (детские коктейли).

Ежегодно в школе в рамках Дня Здоровья проводятся конкурс газет по правильному питанию «Самые полезные продукты», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?», «Если хочешь быть здоров».

Проводятся соревнования по лыжам, снайперу, Веселые старты, весенний и осенний кросс среди классов начальной школы.

Интересно проходит игра «Поезд здоровья», где дети, путешествуя по станциям, отвечают на вопросы по здоровьесбережению, правильному питанию, правилам поведения на дорогах.

5. Работа с родителями.

В работе с родителями большое место занимают совместные классные мероприятия.

Среди них хотелось бы отметить спортивно – оздоровительные конкурсы и эстафеты.

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

Веселая атмосфера праздников здоровья передается и взрослым. Способствует к пробуждению у них интереса к общению со своими детьми. Родители хорошие помощники при подготовке и проведении практических занятий по здоровому образу жизни.

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

6. Летний оздоровительный лагерь « Планета здоровья»

В летний период, на базе школы организуется летний оздоровительный лагерь «Планета здоровья».

Творческая группа учителей до начала сезона разрабатывает проект тематической смены.

Цель работы лагеря - направить пребывания детей в оздоровительном лагере на их комплексное оздоровление через использование традиционных и инновационных форм лагерной работы;

формировать позитивную мотивацию на здоровый образ жизни, обеспечить систематические занятия детей физической культурой.

Приоритетными направлениями работы лагеря является оздоровление, закаливание, воспитание и развитие детей.

Этому способствуют:

1. Эффективное использование природных ресурсов (солнечные и воздушные ванны, физические упражнения на свежем воздухе).

2. Сбалансированное питание (наличие в рационе свежих овощей и фруктов, натуральных соков).
3. Четкое соблюдение санитарно-гигиенических норм отдыха детей, формирование навыков личной гигиены.
4. Надлежащая организация физкультурно-оздоровительной работы (спортивные соревнования, подвижные игры, походы, формирование навыков безопасного поведения и т.д.).
5. Соблюдение режима дня.
6. Разнообразные воспитательные мероприятия.

Для этого каждый день посвящается какой-то теме, например, День защиты детей, Фестиваль талантов, День физкультуры и спорта, День здорового юмора, День безопасности жизнедеятельности, День народных обычаев, День здорового питания. Согласно этому подбираются и воспитательные мероприятия, проводимые в этот день. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараемся задействовать как можно больше детей.

Наша цель: научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что дети будут более здоровыми и развитыми не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Десять золотых правил здоровья:

1. НИКОГДА НЕ КУРЮ.
2. ВСЕГДА ЗАВТРАКАЮ.
3. ЕМ НЕ СПЕША.
4. НИКОГДА НЕ ПЕРЕЕДАЮ.
5. АЛКОГОЛЬ НЕ УПОТРЕБЛЯЮ.
6. ЕЖЕДНЕВНО ХОЖУ ПЕШКОМ.
7. ЗНАЮ ПАРАМЕТРЫ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.
8. КОНТРОЛИРУЮ СВОЙ ВЕС.
9. СПЛЮ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ.
10. НИКОГДА НЕ РАЗДРАЖАЮСЬ И НЕ ВЫХОЖУ ИЗ СЕБЯ.



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА «АНАТОМИЯ ЗДОРОВЬЯ»
(Мусатова Елена Дмитриевна, зам. директора по НМР МБОУ «СОШ №35»)



Цель: воспитание познавательного интереса к себе и своему здоровью, развитие интеллектуальных способностей.

Ведущий: Добрый день, ребята. Я приветствую вас в нашей игре «Анатомия здоровья».

Наша игра - это место, где каждый, кто заботится о своем здоровье и знает, как его укрепить, может заработать деньги! Только, деньги у нас особенные! Это банкноты достоинством «один ум». А у вас, дорогие игроки, «умов» сегодня будет ровно по пять у каждого! Причем в течение игры вы сможете как увеличить свое состояние, так и стать банкротом.

В игре вас ждут 20 вопросов из разных областей знания о физиологии, анатомии и гигиены человека.

Я называю область знания и вопрос, а вы, если решаетесь отвечать, должны будете сделать ставку в «один ум». Если же вы ошибаетесь - ваши «умы» пополнят кассу нашей игры, если отвечаете правильно, то «умы» удваиваются.

Условия игры просты: я задаю вопрос и даю три варианта ответов. Вы должны выбрать правильный ответ и поднять табличку с соответствующей цифрой: 1, 2 или 3. Отвечать на вопрос имеет право только тот, кто сделает свою ставку.

Начинаем.

Вопрос 1.

Вопрос из области физиологии.

Кто смелый – делаем ставки.

Внимание! **Что такое «биологические часы»?**

1. Это привычка тела, разная для всех людей, говорящая нам, когда пора вставать или лечь спать.

2. Это фиксированное для всех время, когда пора вставать или лечь спать.

3. Это время обедать.

Вопрос 2.

Вопрос из увлекательной области «языкознания» т.е. о языке.

Внимание! **Как язык различает вкус?**

1. Язык выделяет слюну, она для этого и нужна.
2. На языке есть особые бугорки – вкусовые луковицы.
3. На языке внизу есть особая область. Она и различает вкус.

Вопрос 3.

Вопрос о сне.

Внимание! **Зачем люди спят?**

1. Мы спим, когда больше нечего делать.
2. Во время сна мы восстанавливаем силы.
3. Спать надо, чтобы восстановить приток свежей силы к голове, который ухудшается, когда мы стоим или сидим.

Вопрос 4.

Вопрос из области физиологии.

Внимание! **Верно ли то, что температура везде внутри тела одинаковая?**

1. Нет, температура разных частей нашего тела отличается.
2. Да, верно.
3. Температура разных частей тела отличается только тогда, когда мы бодем.

Вопрос 5.

Вопрос из области физиологии.

Внимание! **Почему нам хочется пить, когда жарко?**

1. Мы потеем, тело теряет воду, и ее запас надо восполнить.
2. Когда жарко, мы дышим глубоко, с открытым ртом, и вода испаряется с языка.
3. Тело на солнце нагревается, и мы пьем холодную воду, чтобы его охладить.

Вопрос 6.

Вопрос о зубах.

Внимание! **Одинаково ли работают передние и задние зубы человека?**

1. Да.
2. Передние зубы пережевывают пищу, задние – разгрызают твердые куски.
3. Передние зубы режут пищу, задние – пережевывают.

Вопрос 7.

Вопрос из области «языкознания» т.е. о языке.

Внимание! **Какой частью языка человек чувствует кислый вкус?**

1. Кончиком языка.
2. Боковыми частями языка.
3. Дальней частью языка.

Вопрос 8.

Вопрос о коже.

Внимание! **Для чего нужна наша кожа?**

1. Она не пропускает бактерии внутрь нашего тела.
2. Она защищает внутренние органы.
3. Она защищает наше тело и регулирует его температуру.

Вопрос 9.

Вопрос из области физиологии.

Внимание! **Почему наше тело покрывается «мурашками» когда нам холодно?**

1. Потому что волоски на теле становятся «дыбом» и натягивают кожу.
2. Потому что поры закрываются.
3. Потому что когда мы дрожим, корни волосков перемещаются и образуют бугорки.

Вопрос 10.

Вопрос о болезнях.

Внимание! **Почему во время болезни температура тела повышается?**

1. Когда мы кашляем, все тело сотрясается, и, от напряжения, температура тела растет.
2. Просто, чтобы согреться.
3. Когда температура повышается, организму легче бороться с вирусами.

Вопрос 11.

Вопрос из области анатомии.

Внимание! **Насколько процентов человек состоит из воды?**

1. 5 – 10 %
2. 50 – 60 %
3. 70 – 80 %

Вопрос 12.

Вопрос из области анатомии.

Внимание! **Какие кровяные клетки переносят кислород?**

1. Лейкоциты.
2. Эритроциты.
3. Тромбоциты.

Вопрос 13.

Вопрос о болезнях.

Внимание! **Что нужно, чтобы не болеть гриппом?**

1. Сидеть дома и никуда не ходить.
2. Укреплять свой организм.
3. Мыть руки с мылом.

Вопрос 14.

Вопрос о болезнях.

Внимание! **Кто является переносчиком геморрагической лихорадки?**

1. Люди.
2. Мыши.
3. Птицы.

Вопрос 15.

Вопрос из области анатомии.

Внимание! **Какая группа мышц в нашем теле самая сильная?**

1. Мышцы спины.
2. Мышцы плеча.
3. Бедренные мышцы.

Вопрос 16.

Вопрос из области анатомии.

Внимание! **Меняется ли размер ступни в течение суток?**

1. Да, утром больше.
2. Да, он больше вечером.

3. Нет. Он всегда одинаков.

Вопрос 17.

Вопрос из области анатомии.

Внимание! **Есть ли у ушей какие-то другие функции кроме слуха?**

1. Да, на них удобно цеплять дужки очков?
2. В них можно засовывать всякие интересные вещи?
3. Они помогают нам сохранять равновесие.

Вопрос 18.

Вопрос из области физиологии.

Внимание! Почему люди зевают?

1. Люди зевают если устали или хотят спать.
2. Люди зевают, если сердятся.
3. Люди зевают от напряжения во время трудной работы.

Вопрос 19.

Вопрос из области физиологии.

Отчего возникает икота?

1. Из-за сильного голода.
2. Бактерии типа Икотус Бигус вызывают икоту.
3. Из-за судорожных сокращений диафрагмы.

Вопрос 20.

Вопрос из области анатомии.

Внимание! Как сделать кости крепче?

1. Есть больше пищи с содержанием кальция и витаминов.
2. Они такие, какие есть, с ними уже ничего не сделаешь.
3. Надо пить больше воды.

Наступило время выявить самых умных игроков и наградить их. Начинаем аукцион – «Кот в мешке».

Проявите же мудрость, друзья: потратитесь на «кота в мешке», не экономьте денежки.

Кот 1. (Общее описание лота). Начальная цена – 5 «умов». Кто даст больше?

Кот 2. (Общее описание лота). Начальная цена – 5 «умов». Кто даст больше?

Аукцион закончен. Поздравляю вас, вы показали отличные знания в области физиологии, анатомии и гигиены человека.

Ответы - пояснения:

2. Весь язык покрыт крошечными пупырышками. Эти пупырышки на самом деле – вкусовые луковицы, они позволяют нам различать вкус. При соприкосновении с пищей луковицы раздражаются, и сигнал от них идет в мозг, создавая у нас представление о вкусе.

3. Когда мы бодрствуем, мозг посылает в разные части тела тысячи команд. Когда мозг утомляется и требует отдыха, мы чувствуем сонливость. Главная цель сна – помочь телу восстановить силы. Согласно медицинским исследованиям, спать надо минимум 6 – 8 часов в сутки.

4. Обычная температура на поверхности кожи – 34 градуса, но она меняется в зависимости от места на теле и влияния окружающей среды. На кончиках носа и ушей она самая низкая. Поэтому, чтобы понять, поднялась ли температура, ее измеряют там, где она меньше зависит от внешних воздействий: под языком или подмышкой.

5. Когда температура тела поднимается, оно покрывается потом. Пот испаряется, и температура тела немного падает. Теряя, таким образом, воду, мы пьем, чтобы пополнить ее запасы.

7. Боковые части языка хорошо различают кислое, кончик – сладкое, а дальняя часть – горькое. И кончик, и боковые части хорошо чувствуют соленое.

8. Кожа защищает тело и помогает ему поддерживать постоянную температуру. Кроме того, кожа чувствительна к боли и изменениям температуры.

9. Тело человека способно «подстраиваться», если температура среды изменяется. При резком падении температуры воздуха поры закрываются, чтоб уменьшить потерю тепла. От этого и образуются мурашки.

12. Главная работа красных кровяных телец эритроцитов – разносить по телу кислород. Отдав кислород, они темнеют – ведь вместо него кровь принимает в себя углекислый газ. Именно поэтому кровь в венах намного темнее, чем кровь в артериях.

Лейкоциты борются с бактериями.

Тромбоциты при соприкосновении с воздухом твердеют. Если на теле есть открытая рана, тромбоциты собираются по ее краям, и кровь густеет, закрывая рану и останавливая кровотечение.

15. Ногам приходится поддерживать вес тела при ходьбе. Кроме того, ногам приходится двигаться больше, чем другим частям тела. Поэтому бедренные мышцы - самые мощные в нашем теле.

16. Обычно мы проводим день в ходьбе, стоя и сидя, и кровь постоянно приливает к ногам. Поэтому ближе к вечеру ступни обычно слегка увеличиваются по размеру.

17. Ухо разделено на три части: внутреннее ухо, среднее ухо и внешнее ухо. Улитка и три полукруглых канала нужны для того, чтобы мы могли сохранять равновесие. В улитке каждого уха есть лимфатический узел – когда мы движемся, движется и он. Информация об изменении его положения передается в мозг, и этот сигнал позволяет определить, как изменилось наше положение в пространстве.

18. Люди зевают, если они устали и им хочется спать. Еще мы зеваем от скуки, когда приходится слушать всякую чепуху. Зевок – сигнал, что тело устало и хочет отдохнуть.

19. Икота – это судороги диафрагмы, если она слишком сильно раздражена. Обычно икота возникает, если быстро выпить очень горячий или холодный напиток или объесться.

20. Чтобы кости стали крепче, надо есть больше пищи с большим содержанием кальция и витаминов – молочных продуктов, рыбы, сыра, яиц. Они содержат вещества, очень важные для роста костей.

Повышение компетентности учителей по проблеме формирования культуры безопасности у учеников.

(Вахрушева Н.А., методист МБУ «ММЦ»)

Во всём мире недостаёт деликатности
по отношению к детям.

Надо любить и уважать детей,
но в то же время надо объяснять им
границы дозволенного.

В.Гальперин

В содержательный раздел ООП НОО в соответствии с ФГОС входит Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Программа должна содержать модели организации работы, описание видов деятельности и форм занятий с обучающимися по формированию экологически

целесообразного, здорового и безопасного уклада школьной жизни и поведения; физкультурно-оздоровительной работе, профилактике употребления психоактивных веществ обучающимися, профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Таким образом, важным направлением работы школы является формирование у учеников установки на безопасный, здоровый образ жизни, сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Какие основные задачи школы в контексте обеспечения формирования у учеников безопасного образа жизни?

Это: - создание безопасной среды в ОУ и помощь семье в обеспечении безопасности ребёнка в домашних условиях, на улице;

- построение образовательного процесса, направленного на формирование у ребёнка **культуры безопасности**.

Практика показывает, что необходимо обеспечить интеграцию содержания учебных предметов с целью объединения в новое системное целое представленных в них элементов культуры в урочное и во внеурочное время.

Несколько базовых направлений деятельности педагогов начальной школы:

- воспитание у учеников мотивации к безопасности;
- формирование у детей: системы знаний об источниках опасности и средствах их предупреждения и преодоления;
- компетенций безопасного поведения;
- физической готовности к преодолению опасных ситуаций
- готовности к эстетическому восприятию и оценке действительности;
- психологической готовности к безопасному поведению;
- качеств, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций.

Взаимодействие семьи и школы в процессе формирования культуры безопасности у учащихся.

Роль педагогов в развитии у детей культуры безопасности велика, однако во взаимодействии с родителями школьников учителя смогут добиться устойчивого результата. «Семья для ребёнка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение... Ребёнок – зеркало семьи» (В.А. Сухомлинский). Исследования, проводимые в психолого-педагогической литературе, свидетельствуют, что почти 100% родителей младших школьников стремятся оградить своих детей от опасностей, но у большинства из них усилия носят запретительный характер. В последних исследованиях по данной проблеме лишь у 20% родителей выявлено наличие продуктивной родительской тактики воспитания. Дети этих родителей во время диагностической игры демонстрировали высокий уровень умения выстраивать алгоритм действий в проблемной ситуации. Выбор родителями непродуктивных методов воспитания, наличие у них низкого уровня культуры безопасности, делегирование ими полномочий образовательным организациям (школе) приводят к проблемам социализации детей, затрудняют формирование ребёнка как личности безопасного типа. Поэтому очень важно школе вместе с родителями проводить мероприятия по повышению уровня культуры безопасности.

Педагогу при организации родительского образования необходимо учитывать специфику, принципиальное отличие семейного воспитания от общественного. Если основой общественного формирования личности является система социальных требований к ребёнку, то фундаментом родительского влияния выступает родительская любовь к ребёнку, принятие его таким, какой он есть. Важнейшими результатами образования родителей должны стать: осознание значимости воспитательной деятельности семьи, появление родительской ответственности, освоение конкретных умений, связанных с воспитанием.

Назовём интерактивные методы обучения родителей учащихся:

- тренинги;
- креативные игры;
- анализ педагогических ситуаций;
- решение проблемных педагогических задач;
- управляемое игровое взаимодействие родителей и детей;
- двигательные, игровые, рисуночные упражнения проектного характера;
- анализ мотивов детского поведения, примеров из личной практики семейного воспитания и др.

Перечень тем для работы педагога по повышению компетентности родителей в вопросах развития у учащихся культуры безопасности:

-Культура безопасности: основные понятия. Место и роль семьи в воспитании культуры безопасности.

- Потенциальные опасности, их источники.
- Зоны родительской ответственности и детской самостоятельности.
- Обучение детей безопасному поведению в быту, на дороге, в общественном транспорте, в уличных играх, на природе.

-Особенности формирования навыков безопасного поведения у детей в ситуации общения с незнакомыми людьми.

-Влияние телевидения и компьютерных игр на психику ребёнка.

Использованная литература:

1. Журнал «Народное образование», №3-2014г.
2. Журнал «Управление начальной школой», №10-2013г.
3. Журнал «Управление начальной школой», №1-2014г.



