**Здоровьесберегающие технологии**

**в современной начальной школе**

 **Выполнила:**

 **Измайлова Р.Ф.**

 специальность

 «Педагогика и методика

 начального образования»

**2014 г.**

**Содержание**

**Введение**…………………………………………………………………………..3

**Глава 1. Теоритические основы здоровьесберегающей работы в начальной школе**………………………………………………………………...5

* 1. Основные задачи в начальной школе по здоровьесбережению детей…………………………………………………………..…………….….5
	2. Реализация здоровьесберегаающих технологии в различных современных УМК……………………………………………………………………….….24

**Выводы по 1 главе**………..………………………………………………..…...29

**Глава 2. Практика применения здоровьесберегающих технологии в реальном педагогическом процессе**………….………………………..……..32

2.1 Эффективный комплекс занятий по здоровьесбережению……...…….…32

2.2 Опыт реализации технологии здоровьесбережения в практике МБОУ Татаромаклаковская СОШ Спасского района…………………………………57

**Выводы по 2 главе**……………………………………………………..……….64

**Заключение**……………………………………………………….……………..65

**Список литературы**………………………….………………………………....68

**Введение**

Одной из основных задач начального образования являетсясохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной

жизни.

Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. Поэтому тема данной работы является для меня наиболее актуальной, своевременной и интересной.

**Актуальность исследования:**проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Следует 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. Почему в начальной школе важно реализовывать здоровьесберегающие технологии?

Проблема воспитания культуры здорового образа жизни у младших школьников рассматривается в исследованиях Г.Л. Апанасенко, М.В. Антроповой, В.Ф. Базарного, Н.В. Смирнова и других.

**Проблема исследования** состоитв выявлении педагогических ресурсов здоровьесберегающих технологий и эффективных практик их внедрения.

**Объектом исследования** является образовательный процесс в начальной школе.

**Предметом исследования** являются педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

**Цель исследования:** выявить педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы. Эту цель мы намерены достичь путем решения следующих задач:

* Провести теоретический анализ научных подходов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы с введением ФГОС НОО второго поколения.
* Выявить и практически проверить эффективные методы и приемы здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы.

**Методы исследования:** при проведении исследования был применен комплекс методов, соответствующих исследовательским задачам:

- изучение и анализ психолого-педагогической литературы;

- изучение и обобщение передового педагогического опыта;

- теоретический анализ и синтез;

**Опытно – экспериментальная работа -** обусловлена целями и задачами исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

**Экспериментальной базой исследования** явился 1 класс МБОУ Татаромаклаковская СОШ.

**Глава 1. Теоретические основы здоровьесберегающей работы в начальной школе.**

* 1. **Основные задачи в начальной школе по здоровьесбережению детей.**

В новых условиях жизни и с введением ФГОС НОО приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности учащихся и укрепление здоровья.

ФГОС НОО второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Результатом решения этой задачи должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды.

Данное понятие в концепции ФГОС НОО определяется как образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся. Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть успешно решены задачи формирования и укрепления здоровья школьников.

В Примерной образовательной программе начального общего образования четко обозначены цели и задачи деятельности образовательного учреждения по данному направлению. Эта деятельность должна:сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* научить учащихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Система работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в стандарте в виде пяти взаимосвязанных направлений:

* создание здоровьесберегающей инфраструктуры,
* рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся,
* эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,
* реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями.

Педагог непременно должен рационально организовывать учебную и внеучебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создавая условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха. Необходимо соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения. Необходимо использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования; ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников; организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

Нужно организовать совместную работу педагогов с родителями по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.[26; С.25]

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие технологии это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [28;С.45].

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья[30;С.56].

Цель современной школы, считает Т. Григорьева [8],- подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на три подгруппы:

• *организационно-педагогические технологии (ОПТ)*, определяющие

структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах,способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии идругих дезадаптационных состояний;

• *психолого-педагогические технологии (ППТ*), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

• *учебно-воспитательные технологии (УВТ)*, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- *социально-адаптирующие и личностно-развивающие* технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

*Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)* составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников [28;С.12].

В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий.

1. Уровень района, города, объединяющий несколько школ и других

образовательных учреждений, предполагает принятие грамотных стратегических решений и, в соответствии с этим, финансирование направлений и программ работы. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния здоровья детей, учащихся, всего населения, проживающего на данной территории. Ответственныелица на этом уровне - руководитель отдела образования и его заместители.

2. Уровень школы (или другого образовательного учреждения). Выбор

пути начинается с постановки целей, определения места проблем здоровья среди задач школы, просто более внимательного отношения к этим вопросам,активного внедрения в работу школы здоровьесберегающих технологий, перехода в статус «школы здоровья» и т.п. Хотя ответственность за все происходящее несет персонально директор школы, принимаются такие решениясовместно с Советом школы, родительским комитетом, педагогическим коллективом. Также необходима научная поддержка, основанная на данных о состоянии здоровья школьников. На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

• создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;

•обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;

• обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;

• включение в учебные планы школы всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;

• обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех

учителей и специалистов к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий;

• обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;

• проведение мониторинга состояния здоровья учащихся;

• проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

3. Уровень класса, обеспечиваемый работой на уроке. От того, насколько работа каждого учителя отвечает задачам здоровьесбережения, зависит результат влияния школы на здоровье учащихся. Организовать обучение учителя таким технологиям - задача руководства; использовать их в своей работе, отслеживая результаты, - задача каждого учителя.

В работе отдельного учителя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья. Это работа учителя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных (дезадаптационных) состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения. Особая забота о психологической адаптированностишкольников обусловлена тем, что это интегральное качество играет определяющую роль в жизни человека, особенно на этапе его развития [3;С.16].

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:

• объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с

профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации;

• пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;

• провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических

приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье

учащихся;

• начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с учащимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки; содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условии и реализации программ, направленных на сохранение формирование и укрепление здоровья.

Таким образом,главная задача реализации здоровьесберегающих технологии - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

*Средства, используемые при реализации здоровьесберегающих технологий.*

Для достижения целей здоровьесберегающих технологии обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;

2. оздоровительные силы природы;

3. гигиенические факторы;

4. факторы становления ценностного отношения к здоровью.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это - движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболевании, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологии обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся, может способствовать снятию негативного воздействия обучения на школьников.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить такие:

• солнечные и воздушные ванны,

• водные процедуры,

• фитотерапия,

• ароматерапия,

• ингаляция,

• витаминотерапия (витаминизация пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников).

Возможно привнесение в жизнь школы новых элементов - фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

• выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;

• личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий,

воздуха и т. д.);

• проветривание и влажная уборка помещений;

• соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности,

режима питания и сна;

• привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании

носового платка при чихании и кашле и т.д.;

• обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни

(ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

• организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций;

• ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих технологий обучения.

Формирование ценности здоровья - одно из важнейших средств реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. Наиболее эффективны в этом направлении программы образования в области здоровья, программы психопрофилактики.

*Методы, используемые при реализации здоровьесберегающих технологий.*

Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения - это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: *специфические* (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют приемы как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

1. защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
2. компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж: самомассаж; психогимнастика; тренинг, позволяющий частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
3. стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
4. информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Использование методов и приемов зависит от многих условий:

• от профессионализма педагога,

• от его личной заинтересованности,

• от уровня, на котором используется технология.

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровье-образовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

*Структура процесса обучения при использовании здоровьесберегающих технологий.*

Обучение — это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнений учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу компетенций, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые компетенции по здоровому образу жизни, научить реализовывать их в повседневной жизни.

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах

здоровьесбережения.

2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на

уровне первоначального умения).

4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа

жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

2. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни. Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил

здоровьесбережения.

3. Формировать практически необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ними широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углубленно познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном

занятии;

б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;

в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с

требованиями их практического использования.

3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа

жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

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

• практический метод;

• познавательная игра;

• ситуационный метод;

• игровой метод;

• соревновательный метод;

• активные методы обучения;

• воспитательные, просветительские и образовательные программы.

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

• элементарные движения во время занятия;

• физические упражнения;

• физкультминутки и подвижные перемены;

• «минутки покоя»;

• различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

• лечебная физкультура;

• подвижные игры;

• специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);

• массаж;

• самомассаж;

• психогимнастика;

• тренинги;

• элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизация пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников);

• фитобары в стенах школы;

• кабинет физиотерапии;

• оздоровительные тренинги для педагогов и учащихся;

• различные реабилитационные мероприятия;

• массовые оздоровительные мероприятия;

• спортивно-оздоровительные праздники;

• тематические праздники здоровья др.

*Организация урока с применением здоровьесберегающих технологий.*

Исследованиями гигиенистов установлено, что построение учебного и продленного дня без учета возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению учащихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья учащихся в конце учебного года.

Рациональный режим, прежде всего, предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгую регламентацию разных видов деятельности. Подавляющее большинство функциональных отклонений в организме учащихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильным построенным уроком.

Урок с применением здоровьесберегающих технологий должен быть построен с учетом возрастных потребностей и физиологических возможностей детей.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

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 общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей

развития, интересов, наклонностей 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 (физкультминуток, 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 урока с учетом особенностей развития учащихся.

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

• уроки-игры;

• уроки-дискуссии;

• уроки-соревнования;

• театрализованные уроки;

• уроки-консультации;

• уроки с групповыми формами работы;

• уроки взаимообучения учащихся;

• уроки творчества;

• уроки-аукционы;

• уроки-конкурсы;

• уроки-обобщения;

• уроки-фантазии;

• уроки-концерты;

• уроки-экскурсии и др.[28; С.25-28]

Из числа здоровьесберегающих технологий хотелось бы выделить технологию «Раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В.Ф. Базарным. Характерными чертами, которой является внедрение в образовательный процесс движения наглядного учебного материала.

Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, «бегущие огоньки» (можно использовать лазерную указку). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).

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

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

Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. С этой целью дети посещают хоровой кружок при школе.Одной из требований технологии - условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, - регулярное проведение экспресс диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах.При использовании технологии Базарного результаты внедрения обучения по его системе показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогическом коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья и т. п., т. е. все признаки, которые характерны для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию В.Ф. Базарного как здоровьесберегающую [2;С.32].

* 1. **Реализация здоровьесберегаающих технологии в различных современных УМК.**

Начальная школа МБОУ Татаромаклаковская СОШ работает по 2 УМК: «Начальная школа XXI века» и «Гармония». Оба эти УМК являются пропагандистами здоровьесберегающих технологий. На уроках используются различные методики по укреплению и формированию здоровья у младших школьников.

В УМК «Начальная школа XXI века» реализован основной принцип обучения: начальная школа должна быть *природосообразной*, то есть соответствовать потребностямдетей (в познании, общении, разнообразной продуктивной деятельности), учитывать типологические и индивидуальные особенности их познавательной деятельности и уровень социализации. Особенностьпроекта "Начальная школа ХХI века" состоит в том, по УМК позволяет успешно решать одну из приоритетных задачначального образования - *формировать основные компоненты учебной деятельности*, *методике обучения особое вниманиеуделяется* целенаправленному использованию моделирующей деятельности, авторами создана система игр с правилами, которые развивают необходимые для учения качества, в содержании и структуре средств обучения отражены новые подходы к развитию контролирующей и оценочной деятельности учащихся (рубрика "Проверь себя", задания "Сравни свой ответ с текстом", "Найди ошибки" и др.). В УМК приоритетной является поисково-исследовательская деятельность. Это достигается методикой, при которой школьник осваивает принципиально другую роль - не просто "зритель", "слушатель", "репродуктор" ("смотрю, слушаю, запоминаю, повторяю"), а "исследователь". Роль исследователя заключается, прежде всего, в том, что школьник является равноправным участником процесса обучения, его субъектом. Он весьма заинтересован в поиске истины, открытии для себя нового знания: ученик может выдвинуть свою гипотезу (рубрика учебника "Выскажи предположение"), выбрать иобосновать свой путь решения учебной задачи, вступить в дискуссию (задания "Выскажи свое мнение"). В этом случае меняется место и роль образца (правила, способа, вывода и пр.). Он не предъявляется учителем в начале познавательной деятельности как не подлежащий обсуждению, изменению и тем более оценке, а рождается в процессе коллективной работы и часто завершает ее, что дает возможность

каждому ученику "открыть" для себя и сознательно принять научное знание.

Авторы УМК поставили перед собой задачу: усилить внимание к творческой деятельности учащихся, которая включает инициативу и самостоятельность каждого обучающегося. Это достигается применением в методике обучения "скрытых" образцов, преобладанием заданий проблемного характера (по сравнению с репродуктивными), наличием системы специальных творческих заданий, усложняющихся от класса к классу. Развитие творчества авторы тесно связывают с совершенствованием такого психического процесса как

воображение, поэтому в УМК впервые для начальной школы разработана *система использования ролевой игры в обучении*, которая дает

возможность развивать различные грани ролевого поведения, а значит воображение и творчество ученика.

УМК "Начальной школы ХХI века" реализует в образовательном процессе право ребенка на свою индивидуальность. Все средства обучения содержат материал, который позволяет учителю учесть индивидуальный темп и успешность обучения каждого ребенка, а также уровень его общего развития. Во всех учебниках предусмотрено дополнительное учебное содержание, что позволяет создать достаточно высокий эрудиционный, культурологический фон обучения, обеспечив, с одной стороны, снятие обязательности усвоения всех предъявленных знаний (ребенок может, но не должен это усвоить), а с другой стороны, дав возможность каждому работать в соответствии со

своими возможностями (рубрики учебников "Для тех, кто хорошо читает", "Путешествие в прошлое", "Этот удивительный мир" и др.).

Это определило авторскую позицию в создании новых подходов к дифференциации обучения: целенаправленная педагогическая помощь и

поддержка осуществляется в условиях *разноуровневого*класса.

Особое внимание авторы УМК уделяют созданию эмоционально-положительной атмосферы обучения младших школьников,

развитию учебной инициативы и самостоятельности. Методика обучения построена таким образом, что предоставляет каждому ребенку

право на ошибку, на самооценку своего труда, самостоятельный анализ как процесса, так и результатов обучения (Рубрика "Проверь себя",

рекомендации учителю по формированию контролирующей деятельности школьников).

Авторы УМК реализовали следующие идеи:

Обучение строится с учётом психологических особенностей и возможностей младшего школьника, его индивидуальности и способностей;

Методика изучения каждого учебного предмета ориентируется на развитие ребёнка, формирование учебной деятельности, восполнение его

духовной и эмоциональной культуры;

Обучение строится на основе дифференциации, позволяющей учитывать индивидуальный темп продвижения школьника, корректировать

возникающие трудности, обеспечивать поддержку его способностей.

Содержание УМК «Начальная школа 21 века» соответствует требованиям ФГОС НОО [6;С.2-3].

*Задачи сохранения и укрепления здоровьесбережения раскрыты в предмете «Окружающий мир». Выделим следующие из них:*

Научить детей заботиться о своем здоровье; дать понятие «что такое здоровье», представление о личной гигиене; научить охранять органы чувств: зрения, слуха, обоняние; раскрыть понятие о режиме питания. Познакомить с номерами экстренной помощи.Учить оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах( ушибе, ожоге, порезе), обмораживании, перегреве.Ознакомить детей с правилами дорожного движения, правилами безопасного поведения в природе в разное время года, правилами поведения с опасными животными.[6;С.52]

УМК «Гармония»- одна из новых  образовательных программ  ее  относят   как   к  традиционному методу  обучения,  так   и  к  развивающему. УМК «Гармония» - это учебный  методический  комплект  под ред. профессора  Н.Б. Истоминой. В  основе  этого  УМК  лежат  принципы  проблемного  развивающего обучения, авторы  этого  комплекта  другим  образом отвечают  на  вопрос «как учить ребенка?»,  огромное  значение  выделяют  комфортному  обучению (отсюда  и  название «Гармония»),  и  что  еще очень  важно,  программа  «Гармония»  готовит  ученика,   его   способности   к  мышлению для  обучения   в   дальнейшем.
 В учебниках представлено много развивающих, проблемных заданий, много заданий на практику, система дифференцированной работы,  яркая   наглядность. Методический подход создает условия для понимания учеником изучаемых предметов, для   комфортных  (гармоничных) отношений  между  учителем и  учениками,  между учащимися. Цель   учебников-не   передать  готовые   знания,  а   помочь  ученикам  самим, или   вместе   с   учителем,  познавать  окружающий   мир,  уметь анализировать  и  синтезировать,  сравнивать,  классифицировать,  проводить  аналогию и   обобщение.

Личностно-деятельностный   подход   в   организации   обучения:
а)  сначала   ставится   учебная   задача,  затем  вводятся  новые  знания.
б) информация  не  предоставляется   в   готовом   виде,  она  «добывается»  вместе с учениками.
Активно  используются  приемы:  наблюдение,  выбор, преобразование  и конструирование. Соблюдается  баланс  между  интуицией  и  знанием. Один  и  тот  же  объект   или   предмет   при   их   изучении рассматриваются   с   разных  сторон.Существенная  опора  на  опыт  ребенка.Опережающее  обучение.Используются   новые технологии, позволяющие развивать способности  ученика  к  логическому  мышлению. В комплекте предлагаются задания  для  детей с различным уровнем  их подготовленности. Формируется   ситуация  успеха,  она   же   создает в  детях  здоровую  личность.[24;С.4-5]

*Цели по здоровьесбережению по УМК «Гармония» предмет*

*«Окружающий мир»:*

Дать понятие о человеке как части живой природы, зависимости жизни человека от природы, науках, изучающих организм человека и условия сохранения его здоровья, о *рождении и развитии человека*; общее представление об организме человека, его внутренних органах, о дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной, кровеносной, выделительной, нервной системах.Познакомить с основными частями скелета, их назначением, свойствами костей и функциями суставов, о важности правильной осанки, предупреждении искривления позвоночника, о мышцах и их назначении, о важности укрепления и тренировки мышц.

Научить оказывать первую помощь при переломах, растяжении связок.

Расширить знания о питании и составе пищи, витаминах, их значении для организма, органах пищеварения, зубах, их роли в пищеварении.

Дать представление об органах зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, гигиене органов чувств; предупреждении их заболеваний, обэлементарных представления об их строении, нервной системе , её значении для организма, роли головного и спинного мозга, роли природы в сохранении и укреплении нервной системы.

Ценность здоровья и здорового образа жизни. Роль природы в сохранении и укреплении здоровья. Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья. Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Важность сохранения здоровья органов чувств.

Азбука безопасности. Дорога от дома до школы, правила безопасного поведения на улице, в транспорте. Правила дорожного движения – гарантия безопасности на улицах города. Правила безопасного поведения дома (безопасное пользование бытовыми электрическими приборами, правила обращения с газом, водой, противопожарная безопасность). Телефоны экстренной помощи (несчастный случай, пожар, злоумышленник, утечка газа и др.).

Правила безопасного поведения в природе (в горах, у водоёмов, во время грозы, под солнечными лучами), при встрече с разными животными.

Опасность пребывания на свалках. Оказание первой помощи при лёгких травмах (порез, ушиб, ожог, обморожение). Использование целебных свойств растений.

Забота о здоровье и безопасности окружающих людей – нравственный долг каждого человека [26;С.54].

**Выводы по 1 главе:**

Таким образом, в ФГОС НОО одной из основных задач являетсясохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование этих знаний в повседневной жизни. Именно поэтому для достижения этой задачи обязательно необходимо использовать новейшие и современные технологии-здоровьесберегающие..

Итак, проведя теоретический литературный обзор, касающийся основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы:воспитание у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни помогает расширить их представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

-создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровье сбережения;

-обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;

- установление межпредметных связей;

-логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности;

-эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр;

-формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;

-тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

**Глава 2. Практика применения здоровьесберегающих технологии в реальном педагогическом процессе.**

**2.1.Эффективный комплекс занятий по здоровьесбережению.**

Урок окружающего мира в 1 классе по УМК «Начальная школа XXI века».

**Тема: Здоровье и питание**

**Тип урока:** Урок освоения новых знаний.

**Методы обучения:** Поисковый, словесный, практический, использование некоторых методов и приемов технологии развития критического мышления).

**Оборудование:** Компьютер (презентация «Здоровье и питание»)

1. Правила правильного питания.
2. Памятка с упражнениями для снятия усталости глаз.

**Цель:**

Развивать культуру здоровьесбережения через приобщение к здоровому образу жизни, формированию положительных привычек и выработку навыков правильного питания.

***Задачи*** (шаги достижения целей):

***Метапредметные****:*

*Регулятивные*

* Организовать пространство диалога, творческой деятельности на уроке.
* Способствовать формированию умения сравнивать, обобщать, группировать, анализировать; формулировать свои мысли, высказывать их вслух, развивать умение делать выводы, переключать внимание.

*Личностные:*

* Организовать обмен содержанием субъективного опыта между учениками.
* Общение с учениками выстраивать на принципах сотрудничества. Организовать атмосферу включённости каждого ученика в работу класса.

*Коммуникативные*: *планирование учебного сотрудни­чества* - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; *взаимодействие* - строить монологи­ческое высказывание.

Предметные (здоровьесберегающие):

* Развивать в детях чувство необходимости сохранения физического здоровья.
* Способствовать формированию мотивации соблюдения гигиенического поведения детей.
* Учить навыкам соблюдения правил питания, заботиться о своём здоровье.

**План урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Название используемых ЭОР** |
| **I.Организационный момент.** **II. Повторение пройденного** | Упражнения «Улыбнись самому себе», «Улыбнись своему соседу»-Сегодня у нас непростой урок.Послушайте послание ДоктораЗдоровейкина:Рано утром просыпайся,Себе, людям улыбайся,И зарядкой занимайся,Обливайся, обтирайся,Всегда правильно питайся!Аккуратно одевайся,Никогда не сомневайся –В школу смело отправляйся!Гигиену соблюдай.Быть здоровым обещай!**Учитель:** К чему Вас призывает доктор Здоровейкин?**Учитель**: Прежде чем мы придем к новой увлекательной теме, напомните мне, о чём мы говорили на прошлом уроке?**Учитель:** Но сначала повторим, про какие составляющие части здоровья мы говорили.Что такое здоровье для вас? | Умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;Сохранять своё здоровье, заниматься спортом, соблюдая нормы гигиены.(Учащиеся, под руководством учителя, вспоминают материал прошлого урока, где говорилось о четырёх составляющих здоровья). «Модель здорового человека», указав составляющие части здоровья. | Музыкальное сопровождение начала урока – песня Владимира Володина из к/ф [«Закаляйся, если хочешь быть здоров»](http://io.nios.ru/files/038/zdorov.mp3)Учитель включает послание Доктора Здоровейкина(исполнение стих) |
| **III. Актуализация опорных знаний****IV. Анализ ситуации** | – Как человек общается с окружающей средой?– Что ему в этом помогает?**--**Какие внешние органы человека за это отвечают?--Сегодня же речь пойдёт о том, что скрыто в загадках, расположенных у вас на столах и у меня на слайде. (У каждой группы своя загадка)**--**Как вы думаете, дети, о чём пойдёт сегодня речь на уроке?--Питание - необходимое условие для жизни человека**Чтение и обсуждение стихотв. С. Михалкова** «Про девочку, которая плохо кушала». | **Дети:**С помощью 5 органов чувств – осязания, зрения, слуха, обоняния, вкуса.Кожа, глаза, нос, язык.**Загадки на слайде.**Дети отгадывают загадки, приходят к выводу, что отгадкой во всех загадках является слово: продукты питания**--**Мы будем говорить опитании человека(Развивать культуру здоровьясбережения и выработку навыков правильного питания).Дети работают по указаниям учителя. | **Слайд № 1.**(отгадки за интерактивными заслонками – бирюзовыми овалами).**Слайд № 2**  |
| **V. Работа по теме урока****1) Как устроены органы пищеварения?****2) что такое правильное питание?** | Учитель просит двух представителя от каждой группы поочерёдно выйти к доске.**Учитель** подводит итог того, о чём говорили дети:**Проведение опыта**  | Один ученик читает отрывок из стихотворения | **Слайды № 3 - 6**Публикация к уроку. (Просим учащихся следить по тексту учебника) |
| **Физкультминутка.**  | Учитель проводит весёлую, динамичную физкультминутку.  |  | Музыкальное сопровождение |
| **3) Пословицы о правильном питании.**  | Учитель раздаёт пословицы4 группыО чём пословица? | Учащиеся каждой группы получают пословицы,читают и обсуждают их | Групповая работа по обсуждению ситуации, опасной для здоровья (если неправильно питаться). |
| **4) Витамины в продуктах.** | Как питаться детям для сохранения здоровья?В питании любого ребенка должны обязательно быть свежие молочные продукты, мясо, нежирная рыба. Клетчатка в виде любимых вами, дети, свежих овощей и фруктов также обязательна.Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, с малым сроком хранения, что говорит о ненасыщенности их консервантами.Не стоит налегать на биологически активные добавки.Во-первых, не все из них проходят качественную проверку. Во-вторых, от некоторых из них, даже качественных и хороших, у Вас, дети, может появиться аллергия и дисбаланс в обмене веществ. | Дети высказываются по тому, как понимают здоровое питание | **Слайды № 7-9** |
| **Физкультминутка, включающая работу с офтальмологическим тренажером.** | Учитель проводит работу с офтальмологическим тренажером. |  | **Слайд № 10**. |
| **5) Советы Доктора Здоровая Пища** | Доктор Здоровая Пища дает нам советы |  | **Слайд № 11**. |
| **VI. Работа по закреплению знаний** | Поиграем в **игру «Полезно – вредно»**. Если ваша команда считает, что действие вредно для здоровья, то показываете красную карточку, если не вредно, то зелёную карточку.Итак: есть полезную пищу, витамины;* обращаться к врачу
* выполнять гимнастику для глаз во время уроков, дома;
* соблюдать режим дня;
* есть жирную пищу…
 | Дети внимательно слушают фразы и показывают либо красную, либо зелёную карточки. |  |
| **Физкультминутка. «Гимнастика для глаз»**  | Внимательно просмотрите предложенные доктором Здоровейкиным для вас упражнения.--Для чего, по вашему мнению, нужно делать зарядку для глаз?--Правильно от ежедневной гимнастики укрепятся не только мышцы тела, но и глаз.  | (ответы детей)На парте у каждого лежит памятка «Гимнастика для глаз».Дети выполняют за партой комплекс упражнений для глаз. | **Слайд № 12**. |
| **VII. Итог урока.**  | * О чём сегодня шла речь?
* Что интересного, важного узнали?
* С какими новыми словами встретились?
* Что они означают?
* О чём расскажете дома?
* Достигли ли мы поставленной цели урока?
 | (ответы детей) | **Слайды № 13-15.** |

**Приложенияк уроку.**

**Упражнения для глаз**

**«Мечталка».**

Такие упражнения снимают спазм цилиарных мышц.

Закрыть глаза, положить на них тёплые ладошки, но не давить на веки. Расслабиться и, всматриваясь в темноту перед глазами, представить, что разглядываешь тёмное небо. (30-40 сек.)

Открыть глаза, широко и радостно улыбнуться. (до 5 сек.)

**«Смотрелки».**

Закрыть глаза, сильно зажмуриться на 15-20 сек.

Открыть глаза, посмотреть вдаль, т.е. задуматься.

При открытых глазах сделать массаж двух точек (внутренний конец бровей): погладить точки (до 5 сек.), а потом надавить на них (20-30 сек.).

Закрыть глаза, вдох – носом: шумный, мощный короткий; выдох – со звуком «ах», «ух».

Расслабить мышцы лица, т.е. отпустить нижнюю челюсть, дышать спокойно.

**«Рисовать брови».**

Закрыть глаза, тёплыми пальцами «нарисовать» под бровями дугу. «Рисовать» от носа к вискам. На виски не давить (10-15 раз).

«Рисовать» так же, но над бровями.

Открыть глаза, посмотреть вдаль.

**«Глаза устали»** (выполняются стоя или сидя).

Закрыть глаза зажмуриться. Открыть глаза, смотреть вдаль. Дыхание ритмичное. Упражнение выполняется 3 раза.

Не поворачивая голову смотреть: вправо – 1сек.; вдаль – 3 сек.; влево – 1 сек.; вдаль – 3 сек.; вниз – 1 сек.; вдаль – 3 сек.; вверх – 1 сек.; вдаль – 3 сек; смотреть на переносицу – 2 сек.; смотреть вдаль – 3 сек. Повторить 3 раза.

Не поворачивая голову медленно смотреть вверх, вправо, вниз, влево и в обратную сторону. Потом вдаль .

Смотреть на палец вытянутой руки 2 сек. Потом вдаль 3-4 сек.

**Питание - необходимое условие для жизни человека**

**«Правила здоровья»**

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

**Беседа по теме**

Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором - доктором Здоровая Пища.

* Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые про­дукты?
* Чем питается человек?
* Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками де­ревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

* Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? *(Органы пищеварения.)* (Показать рисунок.)

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее чубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительныхсоков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кров| и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - при водит к болезням.

Пословицы о продуктах питания

Всякому нужен и обед и ужин.

Голодной лисице виноград снится.

Голодному Федоту любые щи в охоту.

Если щи хороши, другой пищи не ищи.

Хлебушко калачу дедушка.

Больному помогает врач, а голодному - калач.

**Отгадайте загадки.**

Промеж гор Печор Лежит бык печен,

 А в брюхе мак толчен. А в боку нож вострен. *(Пирог.)*

Чистое небо, да не вода, Клейкое, да не смола,

Белое, да не снег, Сладкое, да не мед,

От рогатого берут, Малым детям дают. *(Молоко.)*

Белая беляна По полю гуляла, Домой пришла, в сусек легла. *(Мука.)*

Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. *(Хлеб.)*

Белый тулупчик сшит без рубчики. *(Яйцо.)*

Твоему мячу подобен,

Только вкусен и съедобен.

Хоть зеленые бока,

Мякоть красная сладка. *(Арбуз.)*

На кусточке в саду

Хоть она красна на вид,

Но слегка она горчит.

На болоте среди кочек

Ты найдешь се, дружочек. *(Клюква.)*

Красная и белая,

Вкусная, спелая.

И черна она бывает.

Кто ее здесь угадает? *(Смородина.)*

В чай кладу его порой.

Чай становится такой

Вкусный, ароматный,

Витамином С богатый. *(Лимон.)*

**Упражнение «Гора» (для осанки)**

Люди с самого рождения Жить не могут без движения.

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте.

 Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой.

Представьте, что ваше тело - гора. Одна половинка горы говорит:

«Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит:

«Нет, сила во мне!» тоже тянется вверх.

«Нет, - решили они. - Мы две половинки од­ной горы,

и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно.

Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

**«Продолжи сказку»**

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любилa только сладкое. И с нею случилась беда». Какая случилась беда с принцессой?

Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

Какие советы вы дадите?

**Анализ ситуации**

(Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».)

Раз бабулю Люсю посетила внучка, Крохотная девочка, милая Варюшка. Бабушка от радости накупила сладостей, Вкусный суп сварила,

 свежий сок открыла.

* Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая - умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

* Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.
* Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
* Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет
* Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
* Морщит Варя носик — есть она не хочет.
* Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
* Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда
* Остальное все продукты - ерунда!
* Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
* Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот'
	1. **Это интересно!**

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся и оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соеди­нив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

**«Доктор Здоровая Пища дает нам советы»**

* + 1. Воздерживайтесь от жирной нищи.
		2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
		3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
		4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
		5. Овощи и фрукты - полезные продукты.

**Конспект урока по окружающему миру в 3 классе по**

**УМК «Гармония».**

**Тема:** Кожа – надёжная защита организма.

**Цели:**

1. знакомство с понятием «кожа» и её функциями, прививать гигиенические навыки по уходу за кожей;
2. развитие мышления, речи, памяти, воображения, умения высказывать и доказывать собственное мнение, выслушивать мнение одноклассников;
3. воспитание ответственного отношения к своему здоровью, доброжелательного отношения друг к другу.

**Оборудование:** кроссворд «Органы чувств», книга Алексея Дорохова «Про тебя самого», зеркальце у каждого ученика, увеличительные стёкла у каждого ученика, 3 шарфа или платка, памятка для каждого ученика «Уход за кожей», таблица «Кожа», детское мыло, детский крем, учебник А.А. Плешакова «Окружающий мир. 3 класс», тетради по окружающему миру.

**Тип урока:** изучение нового материала.

**Ход урока.**

**1. Организационный момент:**

- Проверяем готовность к уроку. На столе лежат ручки, карандаши, учебник «Окружающий мир», тетради по окружающему миру. Сегодня нам предстоит много важного и необходимого для сохранения нашего здоровья. Но сначала мы повторяем все, с чем познакомились на прошлом уроке.

**2. Повторение, проверка домашнего задания:**

- Как называется наука, которая изучает строение тела человека? *(Биология)* Как называется наука, которая изучает работу органов человека? *(Физиология)*

***1)Разгадывание кроссворда:***

1. ***С помощью какого органа ты узнаешь о том, что запел соловей, залаяла собака, зазвенел будильник?*** *(Ухо)*

- Одно – ухо, а много? *(Уши)* Какая орфограмма есть в этом слове? *(Жи - ши пиши с буквой и.)* Для чего человеку уши*? (Слышать окружающие звуки, друг друга)* Как надо беречь уши? *(Регулярно мыть с мылом, чистить туго скрученной ваткой, не ковырять в ушах спичками, булавками и другими острыми предметами.. Не слушать громкую музыку, чаще отдыхать в лесу, у реки – среди тишины.)*

1. ***С помощью какого органа ты видишь, что написано или нарисовано в книге?*** *(Глаз)*

- Какая орфограмма есть в слове глаз? *(Парный согласный [з]. Проверочное слово – глаза.)* Для чего человеку нужны глаза? *(Видеть окружающий мир, читать книги, смотреть телевизор, различать цвета предметов, размеры и т.д.)* Как надо беречь уши? *(Читать, писать при хорошем освещении, яркий свет в глаза не должен попадать. Книга и тетрадь должны находиться на расстоянии 30 – 35 см от глаз. При письме свет должен падать слева. Нельзя читать лежа, в транспорте. Вредно подолгу смотреть телевизор, работать на компьютере. Нельзя тереть глаза руками.)*Вспомните или найдите в учебнике, сколько раз в день моргает человек? *(11500раз)* Сколько дней живет каждая ресница? *(100 дней, затем выпадает, а на ее месте вырастает новая.)*

1. ***Какой орган нам помогает узнать, колючие или мягкие хвоинки у елки, у лиственницы?*** *(Кожа)*

- Какие сведения о мире может получить человек с помощью кожи? *(Может узнать, какие предметы его окружают: мягкие или твердые, гладкие или шершавые.)* Подробнее о коже мы поговорим сегодня на уроке, а сейчас продолжим разгадывать наш кроссворд.

1. ***Какой орган помогает почувствовать запах хлеба, цветка, духов?*** *(Нос)*

- Если это слово прочитать наоборот, что получится? *(Сон)* Какие еще запахи можно почувствовать с помощью носа? *(Запахи, которые доставляют удовольствие: запах сладостей, цветов.Запахи, которые предупреждают об опасности: запах дыма, газа и т.д.)*Как заботиться о носе, чтобы он нас никогда не подводил? *(Надо оберегать себя от простуды, закалять свой организм.Никогда не курить, обоняние у курящих ухудшается.)*

1. ***С помощью какого органа ты отличаешь сладкую пищу от горькой?*** *(Язык)*

- Сколько букв в слове язык? *(4)* А сколько звуков? *(5 звуков, буква «я» в начале слова обозначает два звука.)* Что вы знаете о языке? *(На языке расположены вкусовые сосочки, которые помогают различать вкус пищи. С помощью языка можно узнать, что пища испорчена и ее есть нельзя. Пища должна быть не очень горячей, чтобы не навредить языку.)*

- Какое слово получилось по горизонтали? *(Органы)* Да, это органы чувств.

***2)Работа на карточках:***

- А сейчас выполните задание на карточках.

|  |
| --- |
| **Соедини стрелочкой слова левого столбика** **со словами правого столбика.** |
| ОРГАН ЗРЕНИЯ | ЯЗЫК |
| ОРГАН СЛУХА | КОЖА |
| ОРГАН ОБОНЯНИЯ | ГЛАЗА |
| ОРГАН ВКУСА | УШИ |
| ОРГАН ОСЯЗАНИЯ | НОС |

**3. Физкультурная минутка:**

- Встаньте парами друг напротив друга. Я буду называть орган чувств, а вы показывайте его у соседа. Будьте осторожны, когда я назову глаза, просто прикройте их ладошкой. За уши и нос, кожу можно дотронуться рукой, а вот на язык просто указать.

НОС, ЛЕВОЕ УХО, КОЖА, ГЛАЗА, ПРАВОЕ УХО, ЯЗЫК, ЛЕВЫЙ ГЛАЗ, УШИ.

**4. Сообщение темы урока:**

«Хорошо бы изобрести такую одежду, которая не промокала бы под дождем, не впитывала в себя влагу, но свободно пропускала воздух. И к тому же чтобы она не выцветала, не мялась, и ее можно было бы носить хоть сто лет.

А ведь такая необыкновенная одежда существует…» (*Отрывок из книги А. Дорохова «Про тебя самого».)*

- Ребята, что же это за необыкновенная одежда, которая есть у каждого из нас? *(Кожа)* Как я уже говорила, сегодня мы продолжим работать с органами чувств. Мы познакомимся поближе с органом осязания – с кожей.

**5. Работа по теме:**

***1) Практическая работа:***

- Кожа равномерно покрывает все наше тело, но это не просто оболочка нашего тела, а сложный орган со многими функциями. Сейчас мы выполним практическую работу, а о своих наблюдениях, как настоящие исследователи, будем записывать в дневник наблюдений, то есть в нашу рабочую тетрадь.

***Чтение заданий для практической работы в учебнике на стр. 136:***

1. Рассмотри кожу своей руки. Потрогай ее, потяни. Что ты можешь сказать о коже? *(Кожа упругая, тонкая, мягкая, прочная.)*

***Запись в рабочей тетради на стр. 59.***

1. Проведи пальцем по лбу, затем приложи палец к стеклу. Что осталось на стекле? Как ты это объяснишь? *(Осталось пятно, кожа выделяет пот и жир.)*
2. Рассмотри кожу через лупу. Что ты на ней видишь? Постарайся увидеть маленькие отверстия – поры. Как ты думаешь, какое значение они имеют? *(Кожа через отверстия – поры дышит.)*

***2) Объяснение учителя:***

- Наша кожа состоит из трех слоев (показ по таблице):

1 слой – наружная оболочка, которая предохраняет нашу кожу от повреждений. В ней поры, через которые кожа дышит.

2 слой – сама кожа. В ней находятся сальные железы, которые смазывают кожу и волосы. А нужны ли нам пот и жир, которые выделяет кожа? *(Дети высказывают свое мнение.)*

***3) Работа по учебнику:***

- Более точную информацию о роли пота и жира мы получим из учебника. Прочитайте самостоятельно статью на странице 136. Так какой же вывод вы теперь сделаете, нужны нам пот и жир, который выделяет кожа? *(Жир, покрывая кожу тонким слоем, делает ее более мягкой и упругой. Пот испаряется с поверхности кожи, и тело человека от этого охлаждается. Человек легче переносит жару и выполняет тяжелую работы. С потом выделяются из организма некоторые вредные вещества.)*

3 слой – подкожный жир. Он предохраняет кожу от ушибов и сохраняет тепло.

1. **Физкультурная минутка:**

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнусь.

1. **Беседа «Уход за кожей»:**

- Любую одежду надо чистить, стирать. А что же делать с кожей, ведь она очень быстро становится грязной. *(Надо мыть все тело мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю. Лицо, уши, шею надо мыть два раза в день – утром и перед сном. Руки мыть с мылом несколько раз в день, особенно перед едой и после туалета.)*

- Я приготовила для вас памятки *(Памятка №1),* которые будут напоминать вам о том, как ухаживать за кожей.

- Есть специальные средства по уходу за кожей. Это детское мыло и детский крем (показ). Они помогут вам в уходе за вашей кожей.

- Но ведь кожа может не только измазаться, но и повредиться. Какие повреждения кожи вы знаете? *(Ушибы, ранки, ожоги и т.д.)* Очень важно уметь оказывать помощь при повреждениях кожи, это может пригодиться в жизни.

**8. Работа по учебнику:**

**-** На странице 138 прочитаем, как можно оказать первую помощь себе и товарищу, если вы поранились или ударились. *(Дети читают вслух по очереди.)*

**-** Если ушибы или ранения очень серьезные, тогда надо обратиться к врачу. А у меня для вас есть еще одна памятка *(Памятка №2),* которой вы поделитесь с родителями. Если вы будете выполнять все правила по уходу за кожей, то никакой беды с вами и вашей кожей не случится.

**9. Эксперимент:**

- В 1 классе вы научились писать буквы и сейчас знаете, как они пишутся. Каждый из вас ел яблоко, и никто его вкус не перепутает со вкусом огурца. А если с каким-то предметом вы не знакомы, вам трудно будет определить его с закрытыми глазами. Сейчас мы проведём эксперимент и проверим память ваших органов чувств.

Ко мне выйдут три человека, я им завяжу глаза и дам разные предметы. Они должны определить, что я им дала.

**10. Итоги урока, оценивание:**

 - Вы убедились, что наши органы чувств действительно имеют память. А что нового узнали сегодня на уроке? Что на уроке вам особенно запомнилось и понравилось?

**ПАМЯТКА №1**

|  |
| --- |
| **ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**Надо обязательно мыться хотя бы раз в неделю, но гораздо лучше делать это каждый день, особенно летом. Только представь, сколько на тебе оседает грязи и пыли, когда ты гуляешь, бегаешь, катаешься на велосипеде и роликах! И уж совсем неприятно и тебе и окружающим, когда от тебя пахнет потом. Умываться нужно дважды в день – утром, чтобы проснуться и освежиться, и вечером, чтобы смыть с лица всю грязь, осевшую на коже лица за день. Руки мой с мылом несколько раз в день, особенно перед едой и после туалета. |

**ПАМЯТКА №2**

|  |
| --- |
| **ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОЖОГАХ**1. Опустите поражённую поверхность в холодную воду или поставьте под холодную струю воды и держите, пока боль не утихнет (от 10 минут до получаса).
2. После этого перебинтуйте поражённый участок. Если бинта под рукой нет, воспользуйтесь любой чистой материей.
3. Ни в коем случае не мажьте обожженное место жиром, кремом, мазью.
4. Не прокалывайте волдыри, чтобы туда не попали микробы, вызывающие нагноение.
5. Если ожог сильный и глубокий, срочно обратитесь к врачу.

**ЛЕЧЕНИЕ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ**1. Наложите на обожженный участок холодный компресс, постоянно меняйте его.
2. Для снятия боли можно принять аспирин или парацетамол (могут дать только родители).

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ**1. Ни в коем случае нельзя сильно растирать отмороженные участки, так как можно повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноение.
2. Обмороженные места следует сначала хорошенько потереть спиртом, затем слегка растирать мягкой сухой шерстяной тканью до появления чувствительности, а после этого смазать каким-нибудь жиром.
3. Если на обмороженном участке появились пузыри, надо протереть их спиртом, завязать чистым бинтом и обратиться к врачу.

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**1. Прежде чем выходить на холод, хорошенько позавтракайте.
2. Ваша одежда должна надёжно защищать ваше тело от ветра и дождя.
3. Отправляясь в дальний поход, обязательно иметь при себе сухую пару белья.
4. Помните, что риск переохладиться усиливается на ветру.

**О своих проблемах в первую очередь сообщайте взрослым!** |

**Тест к разделу «Здоровье и безопасность» для 2 класса по УМК «Гармония»**

1. **Допиши предложение.**

Голова, шея, туловище, руки, ноги – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Установи стрелками соответствие.**

**ОРГАНЫ**

**туловище**

**голова**

**сердце**

**мозг**

**шея**

**легкие**

**конечности**

**ЧАСТИ ТЕЛА**

1. **С помощью какого органа дышит человек? Обведи нужную букву.**

а) мозг;

б) легкие;

в) сердце;

г) желудок.

1. **Какой орган непрерывно гонит в сосуды кровь и заставляет её обегать всё тело? Обведи нужную букву.**

а) легкие;

б) сердце;

в) желудок;

г) кишечник;

1. **В каком ряду дан правильный порядок расположения органов пищеварения? Обведи нужную букву.**

а) кишечник – рот – желудок – пищевод – прямая кишка;

б) рот – зубы – пищевод – желудок – кишечник – прямая кишка;

в) желудок – рот – зубы – кишечник – прямая кишка.

**6. Отметь на рисунке легкие.**

****

**7. В какой строчке описывается здоровый человек?**

а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;

б) горбатый, бледный, хилый, низкий?

в) стройный, сильный, ловкий, статный.

**8. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?**

а) выполнение домашних заданий, обед, прогулка;

б) обед, прогулка, выполнение домашних заданий;

в) обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

**9. Какой из этих предметов должен быть личным?**

****

**10. в каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?**

А) хлеб, чай, сыр, картофель, орехи;

Б) хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.

В) масло, сыр, творог, мясо, рыба.

**Классный час в 1 классе**

**«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.**

**Где найти витамины весной?»**

Цель: познакомить детей с разнообразием овощей, ягод, фруктов и их значением для организма.

Оборудование: карточки весны; карточки со словами; карточки с изображением овощей, фруктов, ягод; рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»; образцы сухофруктов.

Ход урока:

**1.** Занятие начинается с картин весны. Учитель читает стихотворение:

Отшумели все метели,

И морозы не трещат.

С крыш закапали капели,

И сосульки в ряд висят,

Веселее и теплее

Стали мартовские дни.

В нашем садике в аллеях

Уж проталины видны.

Звонко тинькает синица

Возле нашего окна...

Скоро в дверь к нам постучится

Настоящая весна!

- Назвать признаки весны, которые вы услышали в стихотворении?

- Какая это настоящая весна? Чем радует весна?Чем может огорчать?

**2.** С наступлением весны многие из нас испытывают усталость, вялость, сонливость. Это - явление сезонное, называемое авитаминозом. Однако определение «авитаминоз» не совсем верно: ведь слово это подразумевает почти полное отсутствие в организме витаминов, а такое бывает редко - или при полном голодании, или из-за крайне бедного рациона. Скорее, мы каждый год имеем дело с гиповитаминозом - снижением содержания витаминов в организме по сравнению с потребностями в них. А так как организм не способен вырабатывать их самостоятельно, то самое главное нужно обогащать рацион продуктами, богатыми витаминами и минеральными веществами.

**3.** Где же найти витамины весной?

- Дети называют разные овощи, ягоды и фрукты

- На доске - картинки с изображением овощей, ягод и фруктов, детям необходимо назвать их и разделить на группы

- Далее учащиеся должны узнать продукты по описанию - учитель загадывает загадки:

* Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

* Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. (Лук)

* Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие дети. (Яблоко)

* На припёке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелёк

Держит алый огонёк.

Разгибаем стебельки -

Собираем огоньки. (Земляника)

* Низок, да колюч,

Сладок, да не пахуч.

Ягоды сорвёшь -

Всю руку обдерёшь. (Крыжовник)

* Кафтан на мне зелёный,

А сердце как кумач;

На вкус как сахар, сладок,

А сам похож на мяч. (Арбуз)

* Лоскуток на лоскутке -

Зелёные заплатки.

Целый день на животе

Нежится на грядке. (Капуста)

* Неказиста, шишковата,

А придёт на стол она, -

Скажут весело ребята:

«Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картошка)

**4**. Какие названия витаминов вы знаете? Витамины обозначаются и называются латинскими буквами. Давайте узнаем, какие витамины есть в разных овощах, фруктах и ягодах. В настоящее время известно свыше 20 различных витаминов. Вот некоторые из них.

- Выступления детей с информацией о витаминах:

* Витамин А благотворно влияет на состояние организма, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям. В зелени, овощах и фруктах имеется провитамин А - каротин, который в коже человека под действием солнечных лучей превращается в витамин А. Много каротина в моркови, салате,

Крапиве, щавеле, абрикосах, зелёном луке, свежих помидорах.

* Витамин В1(тиамин) способствует укреплению нервной системы. Витамин этот особенно рекомендуется людям умственного труда. Высоким содержанием витамина В1 отличается фасоль, яблоки, картофель.
* Витамин С (аскорбиновая кислота) помогает бороться с рядом инфекционных болезней. Он необходим для правильного развития организма, ускоряет заживление ран, повышает трудоспособность. Много витамина С в свежей капусте,

картофеле, помидорах, зелёном луке, апельсинах, лимонах. Из ягод наибольшее количество витамина С содержит чёрная смородина. Имеется он также в рябине, малине, землянике (клубнике), крыжовнике. Но больше всего витамина С в плодах шиповника.

* Витамин Е особенно полезен при нервных заболеваниях, малокровии. Содержится он во многих растениях, в частности, в кукурузе.
* Витамин Р (цитрин) содержат апельсины, мандарины, лимоны, виноград, чёрная смородина. Отсутствие этого витамина в организме вызывает хрупкость сосудов.

**5**. После выступления детей проводится игра - учитель бросает мяч с названием витамина, а дети называют овощи, фрукты и ягоды, в которых они находятся.

- Вывод о пользе овощей, ягод и фруктов, о том, что их нужно постоянно использовать в пище. Что можно приготовить из этих продуктов?

- Учитель обобщает ответы детей: все витамины играют важную роль в нашем организме. Наш организм как большой механизм, работает хорошо только тогда, когда в нём есть всё, что нужно для нормальной работы. Кроме питательных веществ и витаминов, в ягодах, фруктах и овощах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм.

**6.** Где можно в настоящее время взять овощи, фрукты и ягоды?

- Дети говорят об овощных магазинах, о домашних заготовках: соленья, компоты, варенье.

Но в этих продуктах осталось меньше витаминов, чем было, так как они собраны в прошлом году. Много витаминов в самой первой зелени: лук, укроп, салат.

- Где сейчас можно вырастить?

- Показать образец посадки лука.

- Для того, чтобы было красиво, можно украсить (предложить сделать мордочку их головки лука).

- После всего делается вывод, что витамины можно получить из свежих овощей, фруктов и ягод, домашних заготовок, выращивание.

**7.** Учитель показывает сухофрукты и просит определить, что это.

- Что такое сухофрукты?

- Для чего их засушили?

- Какие знаете сухофрукты?

Детям раздаются сухофрукты и они пытаются узнать их название. Далее дети разгадывают кроссворд о сухофруктах на стр. 60.

- Что можно приготовить из сухофруктов?

- После этого делается вывод о том, где можно найти витамины весной.

**8.** Мало информации было о ягодах. Давайте прочитаем об этом на стр. 63 - 64.

Компенсировать недостаток витаминов весной поможет шиповник. Из этой ягоды можно приготовить отвар или настой. Предлагаю вам рецепт настоя шиповника: 20 г. сухих плодов залить 0,5 л кипятка и держать на водяной бане при закрытой крышке 10 мин., настаивать ночь в термосе и процедить. К настою по вкусу можно добавить мёд.

Пить по ½ стакана 3 раза в день. Хранить настой в холодильнике не более 2 дней.

**9**. Безусловно, натуральные витамины лучше «искусственных». Но если гиповитаминоз напоминает о себе всё чаще, нужно пользоваться витаминными комплексами. Многим людям, например, жителям Крайнего Севера, где сезон свежих овощей и фруктов слишком короток, принимать их просто необходимо. Из множества витаминных препаратов и поливитаминных комплексов, выпускаемых фармацевтической промышленностью, всегда можно найти самый для вас подходящий.

Далее учитель предлагает буклеты с витаминами, которые можно приобрести в аптеках.

**10.**Итог занятия.

- Почему весной организм человека ослаблен?

- Где находим витамины весной?

* 1. **Опыт реализации технологии здоровьесбережения в практике**

**МБОУ Татаромаклаковская СОШ Спасского района.**

Изучив теоретические основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы поставили цель - практически проверить эффективные методы и приемы здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы..

 Опытная работа проводилась на базе МБОУТатаромаклаковская СОШ . В экспериментальном исследовании приняли участие 26 учеников (12 девочек и 14 мальчиков) 1 класса и их родители (26 человек) и 1 учитель.

На первом этапе исследования в 2012 году мы провели анализ медицинских карт учащихся 1 класса, которое выявило следующие показатели здоровья. С высоким уровнем здоровья наблюдалось 20% детей класса, со средним уровнем 45%, а с низким 35% детей.

После чего мы начали работу по реализации здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности в исследуемом нами классе данного образовательного учреждения.

На уроках я начала использовать различные приемы:

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.

2. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем. Дети на этих уроках вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствуют усталости, сохраняют энергию на последующее время обучения.

Активно внедряю в практику своей работы игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Элементы игры используются в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников: хлопанье в ладоши, топанье ногами, поднятие руки или сигнальных карточек различного цвета, обозначающего «да», «нет», «прошу слова».

Во время фронтального опроса использую игру с мячом или воздушным шариком: ученик ловит мяч на правильный ответ, не ловит - на неправильный или ловит шарик и дает свой вариант ответа. Эта технология имеет свои варианты.

Кроме того, провожу обязательные две зарядки на одном уроке: для глаз и различных групп мышц. Зарядка часто сочетается с предметом и даже темой урока.

Использую элементы театрализации с появлением литературных или театральных героев, словарная работа проводилась в игровой форме, когда дети поочередно выбегали к доске и на скорость записывали слова.

Приемы с соревнованиями благотворно влияют на здоровье детей.

Сохранению физического, нравственного, социального здоровья учащихся способствует также индивидуальная работа учителя с учениками на разных этапах урока, с одаренными детьми, работа по индивидуальной программе.

Периодически проводятся «уроки-праздники», которые способствуют сохранению здоровья учащихся. На этих уроках каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в уроке решает целый комплекс учебно-воспитательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

На уроках учащиеся выполняют практические задания, которые сознательно и целенаправленно способствуют укреплению здоровья.

Для укрепления физического и нравственного здоровья проводятся уроки физической культуры, малоподвижные игры на перерывах, игры-считалки на переменах, подвижные игры на свежем воздухе и в помещениях школы в группах продленного дня.

В системе воспитательной работы постоянно проводятся: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями.

Мною используется здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного, включающая в себя: основу телесной вертикали и телесно-моторную активность, режим смены динамических поз, реализацию специальных упражнений, снимающих зрительное утомление.А также игровые технологии Ольги Алексеевны Степановой, в которой формулируются основные научно методические подходы к использованию игры в целях оптимизации двигательной активности младших школьников.

В обязанности каждого педагога входит умение и готовность видеть и определять явные нарушения требований СанПина, предъявляемые к гигиеническим условиям обучения, и по возможности изменить их в лучшую сторону - самому, с помощью администрации, медиков, родителей, других учителей.

Для того, чтобы дети не перегружались, при составлении расписаний уроков учитывается ранговая шкала трудности предметов для младших школьников по В.И. Агаркову.

Также очень большое значение имеет создание предметно-пространственной системы для ребенка. В первых и вторых классах в МБОУТатаромаклаковская СОШ создана в кабинетах игровая зона, которая состоит из 5 центров: центр искусства (драматизация, кукольный театр, мольберт для рисования и.т.д.), центр естествознания, где проводятся практические занятии по окружающему миру, центр уединения и центр подвижных и тихих игр, где ребята могут провести время по своему желанию во время перемен и некоторых уроков.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при помощи сочетания двух направлений:

* уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время;
* «малых» форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

Каждый день проводится утренняя зарядка до уроков. На уроках ежедневно проводятся две обязательные физкультурные минутки (зарядки): для глаз и различных групп мышц. Она имеет свое назначение - подготовить ребенка к удержанию рабочей позы, углубить дыхание, сосредоточить внимание. Комплексы меняются 2 раза в месяц. В состав упражнений включаются упражнения И.В. Чупаха по формированию и укреплению зрения, гимнастику маленьких пальчиков. Обязательным условием эффективного проведения физкультминуток конечно же является положительный эмоциональный фон.

Немаловажное место в рамках реализации здоровьесберегающей технологии в 1 классе МБОУТатаромаклаковскаяСОШ занимает внеклассная работа с детьми и привлечение родителей учащихся. Ведь дети следят за своим здоровьем так, как их научили родители. Поэтому, проводя внеклассные мероприятия, приглашаются дети с родителями, чтобы они видели, как правильно следить за своим здоровьем. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за свое здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Широко используются игровые методы психокоррекции. Эти игры проводятся после уроков в группе продленного дня, на кружковых занятиях. Работа ведется в следующих направлениях:

Развитие внимания: «Будь внимателен», «Слушай хлопки», «Зеваки», «Буквы алфавита», «Слушай звуки».

Развитие памяти и восприятия, наблюдательности: « Повтори за мной», «Запомни движения», «Запомни свое место», «Запомни свою позу», «Испорченный телефон», «Вот так позы».

Развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации: «Дракон кусает свой хвост», «Лисонька, где ты?»

Развитие мышления и речи: «Картинки загадки», «Определи игрушку», «Сочини предложение», «Перечисли предметы».

Игры, способствующие снятию страхов в общении: «Кто за кем», «Нарисуй свой страх».

Организуются походы, экскурсии. Устраиваются конкурсы рисунков «Секреты здоровья», «Здоровый образ жизни», «Соблюдаем режим дня»

и многие другие.

 Во время прогулок в группе продленного дня активно используются игровые техники:

* игры для развития общей выносливости: «Кто дальше», «Шаг в шаг, «Салка с мячом»;
* игры для развития быстроты движения: «Правильно и быстро», «Ловкий и смелый»;
* игры для развития координации «Лиса и куры».

Три раза в неделю проводится занятие по внеурочной деятельности «Азбука здоровья». На нем рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни.

Были проведены родительские собрания на темы «Цель лечебной гимнастики», «Стрессовые ситуации в жизни ребенка», «Антистрессовые ситуации» и так далее.

Рациональная организация урока - важная составная часть здоровьесберегающей работы школы. Только при выполнении основных гигиенических критерии рациональной организации урока по Н.К.Смирнову, урок будет соответствовать условиям здоровьесберегающей педагогики. С началом обучения в школе у большинства детей проявляются поведенческие особенности: страхи, истерические реакции, повышенная слезливость, агрессивность и другие. В начале учебного года и дальше по четвертям составляется карта наблюдений за поведением ребенка в школе.

Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительным сидением за партой, то на уроках используется передвижение по классу.

*Форма организации деятельности учащихся на уроках:*

* работа в группах;
* работа в парах;
* фронтальный опрос с использованием игровых ситуаций;

*Педагогииспользуют элементы игрыв качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:*

* хлопанье в ладоши;
* поднятие руки;
* сигнальные карточки различного цвета.

В качестве приема здоровьесбережения применяется дифференцированный и личностно – деятельностный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе. Привычно переживаемая ситуация успеха способствует повышению самооценки учащихся, снижает страховые барьеры, формирует доверие к педагогу и доброжелательные взаимоотношения в классном коллективе. Для создания благоприятного психологического климата используются различные формы проведения уроков: урок-праздник, КВН, игра, сказка, аукцион, концерты, экскурсии, а также творческие уроки с применением учебной стратегии: зигзаг, пила.

После года реализации нами здоровьесберегающих технологий в 1 классе МБОУТатаромаклаковская СОШ мы повторно провели анализ медицинских карт и получили следующие результаты показателей здоровья учащихся: с высоким уровнем здоровья – 40%, со средним 50%, а с низким 10%

**Выводы по 2 главе:**

В результате нашего исследования, мы можем сделать вывод, что внедрение специально разработанных и апробированных здоровьесберегающих технологий в обучение ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, открывается простор для педагогического творчества. Коллектив учащихся становится более сплоченным. Происходит личностный рост учащихся. Повышается качество обучения. Учащиеся принимают здоровый образ жизни как осознанную необходимость.Стиль педагогической деятельности учителей способствует формированию высокого уровня учебной мотивации учащихся к снятию психической напряженности, приводящий к переутомлению. Это удалось достигнуть благодаря использованию здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, которые применялись на валеологической основе.

**Заключение**

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому. И, конечно, если не решать проблемы сбережения здоровья детей помимо традиционного пути, то здоровье детей будет ухудшаться.

Мы поняли, ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьей.

Проведя теоретический литературный обзор, касающийся основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе, мы можем сделать следующие выводы:

воспитание у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни помогает расширить их представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков, расширить знания школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

В настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

 Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

* создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровье сбережения;
* обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей;
* установление межпредметных связей;
* логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности;
* эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр;
* формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье;
* тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

 В исследуемом нами учебном заведении построение учебного процесса осуществляется с учетом не только возросших, но и индивидуальных морфофункциональных и психофизических особенностей учащихся. Обучение строится в соответствии с научно-обоснованным режимом дня, который нашел отражение в расписании учебных занятий. Это благоприятствовало развитию детского организма в условиях процесса обучения и воспитания в школе.

Проделанная нами работа показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим здоровьесберегающие технологии, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Для успешного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни учителю необходимо найти решение трех проблем:

* изменение собственного мировоззрения, отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровье сбережения;
* изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности;
* изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Когда педагог будет ответственен в равной мере не только за результаты обучения, но и за нравственное и физическое здоровье учащихся, можно будет реально думать о формировании здоровой, гармонически развитой личности, а поступление в школу будет праздником для детей и родителей.

**Список литературы**

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / Психология здоровья под ред. Г.С. Никифирова //-С.Пб.-2007. -С 41.

2. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, -2005. -С 45.

3. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.

4. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98

5. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.

6. Виноградова Н.Ф. «Окружающий мир» методика обучения/ Виноградова Н.Ф.-2-е издание доп.-М.: Вентана- Граф, 2012.-с.49.

7. Виноградова Н.Ф. «Окружающий мир»: 2 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений в 2 ч. Ч.1/ Виноградова Н.Ф.-5-е издание доработанное.-М.: Вентана- Граф, 2012.-с.52.

8. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. - М., Знание, -2010. -С 37.

9. Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования Нижегородской области/ Министерство образования и науки Нижегородской области. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2008.-214с.

10. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа.-2007.-№3.-С.52-87.

11. Зеньковский, В.П. Психология детства / В.П. Зеньковский.//- Екатеринбург-2005. -С 297.

12. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.

13. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Начальная школа// - 2005. -№11, -С 11.

14. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.

15. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М.: -2007. -С 67.

16. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс - 2010. -С 45.

17. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровье сберегающие технологии в школе». /Просвещение, Хрипкова А.Г., Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский.// - М.: Прогресс. –2006 - С 21.

18. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. / Серия «Учение с увлечением».// - Ростов н /Д: изд-во «Феникс»- 2010.-С 384.

19. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2008. - № 10. С. 86.

20. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.

21. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Педагогика.//- 2008. -№ 6. -С 23.

22. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. / Начальная школа// 2012. - № 6.- С 23.

23. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2011, № 8. С. 90.

24. Окружающий мир, 3 класс: поурочные планы по учебнику

О.Т. Поглазовой, В.Д. Шилина. Ч.2/авторсоставитель Т.В. Бондарева.

-Изд. 2 –е исправленное .- Волгоград: «Учитель»,2010.-с.123

25. Педагогика и психология здоровья. / под редакцией Н.К. Смирнова.//- М.:-2009.- С 15.

26.Поглазова О.Т. Окружающий мир. Пособие для учителя Методическиерекомендации к учебнику для 1 класса общеобразовательных учреждений Смоленск «Ассоциация XXI век», 2010,с.5

 27.Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1.-4 издание переработанное – М.: Просвещение, 2010.-400с. ( Стандарты второго поколения).-с.278.

28. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатскойдис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.

29. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. /Н.К. Смирнов // М.:АРКТИ.-2010.- С 320.

30. Соковня И.И. Социальное взросление и здоровье школьников. /И.И. Соковня // М.:Просвещение.- 2009. С 21.

31. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева// ЭКО.-2006. - № 17. - С 23-28.

32. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез /Е.Л. Солдатова// - Ростов на Дону: Фениксю-2004. С 15.

33. Степанов Е.Н. Воспитательная система образовательного учреждения. /Е.Н. Степанов //Классный руководитель.- 2008. № 8. - С 21.

34. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья индивидуального здоровья и его компонентов. Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб.-2009, - С 140.

35. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/И.В. Чупаха, Е.С. Путаева, И.Ю. Соколова. // - М.: Илекса.-2011. - С 143.

36. Шилова, М.И. Проблема ценностей и цели воспитания /М.И. Шилова // Классный руководитель. - 2011. - № 3. - С 23.

37. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.

**Электронные ресурсы**

1.<http://zdorovayashkola.ru/zzt/zzt/>

2. Здоровье и образование [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)

3. Каталог образовательных интернет- ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223