 **Управление образования**

**и**

**молодежной политики**

администрации муниципального образования –

Михайловский муниципальный район Рязанской области

**ДМЦ**

**Педагогический вестник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_март 2017год\_\_**



**СБОРНИК**

**«Методические материалы по обобщению опыта педагогической деятельности учителя начальных классов**

**Козловского филиала МОУ «Михайловская СОШ №1»**

**ГАВРИЛОВОЙ ЕЛЕНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ**

Михайлов 2017год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр.**

1. Вступление 3
2. Автобиографическая справка 4
3. Эссе на тему «Учитель – это профессия или призвание?» 5
4. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 6-18
5. ПРИЛОЖЕНИЕ.
   1. Конспект открытого урока по математике во 2 классе 19
   2. Самоанализ урока 23
   3. Образцы диктантов с грамматическим заданием для учащихся

1-4 классов 27

* 1. Математические задачи 31
  2. Классный час «Как сохранить хорошее зрение?» 35
  3. Игровое занятие по правильному питанию в 1 классе. Составление книги «Советы долгожителя» 41
  4. Классный час «Путешествие в страну «Здоровячков»» 46
  5. Родительское собрание в 1 классе. Режим дня в жизни школьника 49
  6. Родительское собрание. Компьютер и телевизор в жизни школьника 53
  7. Родительское собрание. За здоровый образ жизни 59
  8. Презентация к открытому уроку. Диск
  9. Проектная деятельность учащихся. Диск

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Фамилия: **Гаврилова**

Имя: **Елена**

Отчество: **Владимировна**

Дата рождения: **04.06.1976 г.**

Образование: **высшее, Рязанский государственный университет**

**им.С.А. Есенина, 1999 г**.

**Квалификационная категория: высшая**

**Послужной список:**

С 1995 года – учитель начальных классов Козловского филиала МОУ «Михайловская СОШ №1».

**Адрес собственного**

**Интернет-ресурса**: <http://www.filkzv.mihuoimp.edusite.ru/p3aa1.html>

**Награды:**

* 2012-2013

Грамота УОиМП за творческий и плодотворный труд.

Грамота УОиМП за активное участие в районном педагогическом фестивале «Мой лучший урок».

Грамота УОиМП за 1 место в муниципальном смотре-конкурсе учебных кабинетов.

* 2013-2014

Грамота УОиМП за подготовку победителя муниципальной олимпиады по математике.

Благодарность УОиМП за подготовку призёров в муниципальном конкурсе проектов.

Грамота ДДТ за активное участие в фестивале сказок.

Грамота УОиМП за активное участие в районном педагогическом фестивале «Мой лучший урок».

Почётная грамота администрации муниципального образования - Михайловский муниципальный район Рязанской области за творческий плодотворный труд.

* 2014-2015

Благодарность УОиМП за подготовку призёров в муниципальном конкурсе проектов.

* 2015-2016

Грамота УОиМП победителю муниципального этапа конкурса «Учитель года России – 2016».

Диплом Министерства образования Рязанской области за активное участие в областном этапе конкурса «Учитель года России – 2016».

* 2016-2017

Грамота УОиМП за 1 место в муниципальном педагогическом конкурсе «ИКТ - интересно, креативно, талантливо».

**Профессиональные ценности учителя:**

**Девиз:** Выберите себе работу по душе, и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни.

**Педагогическое кредо:** Помнить о том, что ученик - это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь.

**Почему нравится работать в школе:**

Ученики заставляют быть таким учителем, каким являюсь на сегодняшний день. Ведь они «закалили» меня и многому научили. Научили принимать их такими, какие они есть, быть терпимей к их детским ошибкам, но требовательней к самой себе. Воспитывая их, я изменяюсь сама.

**АВТОБИОГРАФИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

Говорят, педагог – не бог,

Человек не святой – простой.

Не на небе – а на Земле,

И не светит во мгле.

Но не верю я в эту ложь-

Как сердца у детей зажжёшь,

Путеводной станешь звездой

И поведешь их за собой!

Я родилась в 1976 году в городе Михайлове. В 1983 - 1991 г. обучалась в Михайловской средней школе.

Моей первой учительницей был замечательный педагог — Кочеткова Лидия Сергеевна. Лидия Сергеевна подарила нам столько любви, внимания, заботы! Мне очень хотелось быть похожей на неё. И уже обучаясь в начальной школе, я знала, кем я хочу стать.

В 1995 году окончила Спасское педагогическое училище по специальности учитель начальных классов с дополнительной специальностью «Учитель английского языка в основной школе». В этом же году начала работать в Козловской школе города Михайлова.

Своим вторым учителем я считаю завуча нашей школы Медведева Николая Фёдоровича. Он щедро делился со мной — молодым учителем, своим педагогическим мастерством, своей мудростью и любовью к детям. И со временем я поняла, что учитель – это не профессия, это образ жизни.

С 1996 года по 1999 год обучалась в Рязанском педагогическом университете по специальности учитель начальных классов.

«Выберите себе работу по душе, и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни» — говорил Конфуций. И вот уже 21 год я — учитель!

Моя работа – это, собственно, и не работа, а вся моя жизнь. Труд учителя нельзя назвать лёгким, но никакие трудности не пугают, потому что я – первая учительница, которая входит в жизнь ребёнка и его семьи. Каждый день на меня смотрят глаза моих учеников. В моей работе на первый план выходит человеческое: помочь увидеть прекрасное, приласкать, посочувствовать, поговорить по душам. Стремлюсь чувствовать ребёнка, уважать его, уважать мнение детского коллектива, строить свою работу таким образом, чтобы дети не чувствовали над собой жёсткого контроля и в то же время ощущали мою поддержку. Своё общение с родителями я строю не только как педагог, но и как мама, которой не чужды детские проблемы. Всегда стараюсь поставить себя на место родителей, понять, как я бы отнеслась к той или иной информации. Думаю, поэтому мы очень дружны со многими родителями. Есть семьи, в которых родители, уже зная меня как учителя, отдавали своего второго ребёнка в мой класс. Взяв новый класс, я опираюсь на родителей-энтузиастов, которые с удовольствием принимают участие в организации мероприятий.

Помимо работы, люблю активный отдых: катаюсь на лыжах, семьёй часто организуем вылазки на природу, являюсь член женской сборной команды района по волейболу.

**Эссе на тему «Учитель – это профессия или призвание?».**

Учитель...   
 Сколько надо любви и огня,   
 Чтобы слушали,   
 Чтобы верили,   
 Чтобы помнили люди меня....

В. Трошин.

Я, наверное, не буду оригинальна в утверждении, что по-разному приходят в школу учителя: кто-то осознанно шёл к своей профессии, из множества вариантов выбрав (чего греха таить!) не самую престижную, кто-то – просто потому, что проходной балл (всё та же мода виновата!) ниже, чем в другие вузы, а учиться и потом работать где-нибудь надо … Но я уверена, что наша современная жизнь очень бурная и противоречивая, оставляет в школе самых сильных и выносливых, сумевших приобщиться к большому и необыкновенно сложному труду. А сложность учительского труда в том, чтобы найти путь к каждому ученику, создать условия для развития способностей, заложенных в каждом. Самое главное – учитель должен помочь учащемуся осознать себя личностью, пробудить потребность в познании себя, жизни, мира, воспитать в нём чувство человеческого достоинства, составляющая которого – осознание ответственности за свои поступки перед собой, товарищами, школой, обществом. От веры учителя в возможности каждого своего ученика, от его настойчивости, терпения, умения вовремя прийти на помощь зависят успехи его воспитанников на трудном пути познания. Ведь, как справедливо отметил Я. А. Коменский, «учителями должны быть люди…честные, деятельные и трудолюбивые; не только для вида, но и на самом деле они должны быть живыми образцами добродетелей, которые они должны привить другим».

Оглядываясь назад, вижу себя, ещё совсем юную, двадцатилетнюю, на пороге школы с дипломом в руках. Я – учитель! И «Первый раз – в первый класс», и «Это мне решили поручить их: 40 душ и 80 глаз…», и ещё много других известных строчек – это всё можно было бы в то время сказать про меня. Но тогда я ещё не осознавала, что мало быть учителем по образованию, что становятся им не после окончания педагогического института, а после многолетнего общения с детьми. Только постепенно, учась (да, именно учась!) вместе с ребятами, поняла, что надо ещё заслужить это высокое звание – УЧИТЕЛЬ – у своих учеников. Учитель и Ученик! Мы должны быть соратниками и друзьями. Уважать друг друга. Идти вперёд и не бояться трудностей, потому что мы – вместе!

И вот теперь, спустя 20 лет, могу с полной уверенностью сказать: я счастлива тем, что выбрала для себя профессию учителя. За годы работы в школе (сменился век, изменилась жизнь, поменялись ученики) не осталось и капли сомнения (это остаётся неизменным!): без педагогического призвания учить нельзя! Но настоящий учитель не имеет права забывать и про науки, с которыми он знакомит своих воспитанников. «Сознательный и любящий своё дело учитель, конечно, может, особенно в раннем детском возрасте, влиять плодотворно на ученика при помощи любого предмета преподавания…» - сказал Д. И. Менделеев. На уроках ученикам не должно быть неинтересно, ведь кто знает, может быть, именно скучающий сейчас ученик и способен был внести вклад в науку, охоту к которой отбил педагог, случайно оказавшийся в школе. Настоящий Учитель должен быть влюблённым в своё дело, уметь зажигать сердца. У Ш. А. Амонашвили есть слова: «Учитель, будь солнцем, излучающим человеческое тепло…». Я стараюсь для своих учеников быть таким солнцем:

- согреть каждого, не оставив никого в тени;

- дать лишь толчок для роста, поверив в возможности каждого ребёнка;

- быть мудрой: не испепелить любовью и не охладить равнодушием.

Сейчас мои первые ученики уже приводят в школу своих детей, некоторых выпускников я встречаю на улице. И как отрадно слышать, что многие из них помнят уроки в начальной школе, теперь уже с высоты своих лет осознают моё желание научить всех и каждого, говорят слова благодарности за «школьные годы чудесные». И после таких слов чувствуешь, как вырастают за спиной крылья, ради этого стоит работать. Справедливо отмечал Д. И. Менделеев: «Вся гордость учителя в учениках, в росте посеянных им семян». Пусть же семена, которые УЧИТЕЛЬ стремится взращивать в душах ребятишек, всегда будут семенами разумного, доброго, вечного!

**Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.**

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная*

*жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность*

*знаний, вера в свои силы».*

В. А. Сухомлинский

Наше будущее – это наши дети. И насколько им будет комфортно в жизни, зависит во многом от нас взрослых.

Еще в 1905 году Песталоцци оповестил мировую педагогическую общественность, что при традиционно сложившихся формах обучения происходит непонятное «ухудшение развития детей, убийство их здоровья».

Прошли годы, но и в XXI веке проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в совокупности с качественным образованием не перестает быть актуальной.

Сегодня основной деятельностью школы является адаптация молодого человека к современным условиям, подготовка детей к жизни. Значимость приобретают такие цели образования, как развитие инициативности, самостоятельности осознания ценности знаний, способности принимать решения и брать ответственность на себя, решать нестандартные жизненные задачи. Не уменьшая значимость интеллектуального развития, следует признать, что фундаментальной основой для полноценного и гармоничного развития личности выступает ее физическое и духовное развитие, что определяет актуальность выбранной темы.

Внедрение в систему российского образования ФГОС предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.

Здоровье человека зависит:

• на 50% - от образа жизни;

• на 25% - от состояния окружающей среды;

• на 15% - от наследственной программы;

• на 10% - от возможностей медицины.

(по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).

Но как сохранить здоровье ученика, дав ему качественное образование? Эта проблема уже давно перестала быть проблемой только здравоохранения и она сегодня уже имеет другое решение. Освоение и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс позволяет сделать его «безопасным » для ученика, четко определив стратегию развития: – здоровье через образование.

Внедряя данную технологию, поставим следующую **цель:**

создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха. А отсюда вытекают **задачи**, которые на одном уровне с обучением детей:

* обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
* снижение уровня заболеваемости учащихся;
* сохранение работоспособности на уроках;
* формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
* формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
* сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Важная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация учебной деятельности.

Показателями рациональной организации являются:

объём учебной нагрузки – количество уроков, их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

нагрузка от дополнительных занятий в школе;

занятия активно-двигательного характера (уроки физической культуры, спортивные мероприятия, динамические паузы).

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. В оздоровительной работе в классе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса. Поэтому в режим дня учащихся введены уроки физкультуры три раза в неделю, физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью увеличен объём двигательной активности школьников. Так, например, физкультурные паузы представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока, время проведения 2-3 минуты. Проведение физкультминуток в начальных классах, является обязательным пунктом на каждом уроке. Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном классе. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Лучик котика коснулся

Котик сладко потянулся.

Физкультминутки проводятся с учетом специфики предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток включаются:

• упражнения по формированию правильной осанки;

• укреплению зрения;

• укрепления мышц рук;

• отдых позвоночника;

• упражнения для ног;

• релаксационные упражнения для мимики лица;

• потягивание;

• массаж области груди, лица, рук, ног;

• упражнения на выработку рационального дыхания.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому вводятся упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико - динамическую нагрузку.

Не возможно не сказать о пальчиковой гимнастике, её дети тоже очень любят. Предлагаем им такие упражнения, как: гребешок, бабочка, птица, гонки слонов, кошка выпускает коготки. Последние научные исследования выявили прямую зависимость между развитием мелкой моторики и развитием функциональных возможностей головного мозга. Пальчиковые игры могут помочь:

подготовить руку к письму;

предотвратить появления писчего спазма;

развить внимание, терпение;

стимулировать фантазию;

научиться управлять своим телом;

активизировать работу мозга.

Даже на уроках русского языка не забываем о здоровье. В начале каждого урока записываем с комментированием пословицы и поговорки о здоровье. Например, Береги платье снова, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись. Подбираются связные тексты, упражнения способствующие осознанию школьниками необходимости здорового образа жизни, личной активности в повышении уровня здоровья. Большинство заданий призывают учащихся вспомнить о важности правильного питания, спорта, об активном отдыхе.

2 класс

Зарядка

Стоит тёплая погодка. Школьники вышли на зарядку. Бодрой походкой идут они на площадку. Учитель даёт команду. Руки вперёд! Руки в стороны! Руки назад! Зарядка нужна для укрепления здоровья.

3 класс

Коньки

Коньки известны народам северных стран давно. В древности их делали из кожи животных. Катались на таких коньках с помощью палок. На конце палки был тяжёлый наконечник. Коньки крепились к обуви ремнями.

Коньки из металла появились позднее. Носок у таких коньков был загнут. Он напоминал конскую голову. Отсюда и пошло название.

С годами коньки меняли форму. Для скорости необходимо было длинное, тонкое и прямое лезвие. Так были придуманы беговые коньки.

Помимо диктантов используем разного рода задания для формирования ЗОЖ:

Напишите правильно:

Зап…вать лекарство – зап…вать песню;

Разв…вается болезнь – разв…вается флаг;

Посв…тить жизнь медицине – посв…тить фонариком;

Ож…г руку - ож…г руки;

Ч\_ стота пульса - ч\_стота помещений;

Дозы очень м\_лы – приходилось стоять на м\_лу;

Зак\_лять организм – нак\_лоть дров.

На уроках математики пользуемся задачами здоровьесберегающего характера:

Курящий человек пробежал 2 километра, а некурящий на 3 километра больше. Сколько километров пробежал некурящий человек?

Коля ходил на 2 спортивные секции, а Слава на 3 спортивные секции. Сколько всего секций посещали мальчики?

Миша и Света чистили морковь. Миша почистил 5 штук, а Света на 4 больше. Сколько всего моркови почистили ребята?

Без здоровья, что за жизнь?

На турник - и подтянись!

Подтянулся 10 раз

Наш силач спортсмен Тарас.

А его сосед Емеля

Один разик еле-еле.

На сколько меньше подтягиваний сделал Емеля?

На уроках окружающего мира говорим о правильном питании школьника, вредных привычках. Несколько уроков рисования были посвящены режиму дня в картинках, зимним видам спорта. Учащиеся моего класса являются частыми участниками школьных и районных конкурсов рисунков на тему здоровьесбережения.

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы.

Веками известна фундаментальная роль осанки (телесная вертикаль: прямохождение и прямостояние) в формировании здорового человека, особенно ребенка. Все сетуют на малоподвижный образ жизни современного человека. Но этот «образ жизни» мы сами и создаем. Так, например, ребенок по своей природе весь в движении. Сидеть для него противоестественно. Еще с древних времен люди знали, что движение — это жизнь. А как организовано рабочее место у большинства современных людей и у всех детей? Только в положении сидя за столом. И так из года в год… всю жизнь. Нет выбора! Вот и болезни копятся и нас одолевают. Между тем, практически во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу причин возникновения болезней цивилизации (зрения, сердца, психики, опорно-двигательной и иммунной систем, урологических заболеваний у мужчин, все растущей и молодеющей импотенции и мужского бесплодия, и гинекологических заболеваний у женщин, связанных с родоразрешением), фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении самой тяжелой соматической патологии в XX столетии. Вот почему как первое средство профилактики и оздоровления я использую в учебном процессе специальную мебель - конторки. Благодаря этим, на первый взгляд незамысловатым приспособлениям, видно насколько легче дети стали справляться с достаточно продолжительным процессом ежедневного обучения. Принцип работы за конторками очень прост: ребёнок, почувствовав, что устал сидеть, в любое время может спокойно встать и занять свободное место за конторкой. Следует отметить, что первоначально мне приходилось самой буквально заставлять детей встать за неё, однако вскоре дети сами почувствовали значимость конторок, и теперь смена динамических поз у детей стала обыденным делом. Хочется добавить, что в то время, когда дети стоят за конторками, они ещё параллельно делают массаж ног при помощи специальных ковриков, расположенных под конторками.

Внедрение ФГОС НОО привело к появлению внеурочной деятельности. У меня возникли дополнительные возможности по разработке темы здоровьесбережения.

Появилась новая форма работы – проектная деятельность. По возможности стараюсь заинтересовать ребят темами, связанными со здоровьем. Например,

1. Правильное питание.

2. Вредные привычки.

3. Кулинарные традиции моей семьи.

4. Мифы о "пользе" курения.

5. Правила здорового образа жизни!

6. Питаться вкусно, или правильно?

7. Газировка: пить или не пить?

8. Так ли вредны чипсы?

Некоторые детские проекты стали интересны не только нам. На районном конкурсе проектов дана высокая оценка нашей работе, и класс был удостоен 2 места. Работа над данным проектом оказалась очень увлекательной. Ребята проводили:

Микроисследование №1.

«Сбор данных о состоянии ЖКТ детей г. Михайлова у медицинского работника».

На первом этапе наших исследований мы обратились в районную поликлинику к Сафьянниковой С.В., главной медсестре детской поликлиники, в беседе с которой мы выяснили, что почти 30% детей района больны заболеваниями, связанными с ЖКТ и как отметила Светлана Владимировна, на учёте стоят лишь те дети, родители которых обращались к врачу.

Микроисследование №2.

«Анкетирование учащихся начальной школы о перекусах в течение дня»

Правильное питание: Фрукты, овощи 26 уч-ся

Неправильное питание: Чипсы, сухарики 13 уч-ся

Мы опрашивали учеников, чем они перекусывают между основными приёмами пищи в течение дня и выяснили: многие дети выходят утром из дома, не позавтракав, а еду берут с собой в школу или, идя из школы, покупают приглянувшиеся им продукты (чипсы, сухарики), а потом жалуются на плохое самочувствие, боли в животе.

Вывод: Значит, действительно эти продукты наносят вред организму.

Микроисследование №3 .

«Изучение пищевой ценности чипсов, съеденных учениками»

Для того чтобы узнать что представляют собой чипсы с точки зрения пищевой ценности, мы изучили показатели с упаковки средней пачки чипсов весом 90г и сравнили их с суточной нормой для подрастающего организма. Вот что получилось:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | В 100 граммах продукта | Суточная норма для детей  7 – 10 л | % от суточной нормы |
| Жиры | 30 г | 79 г | 37,9 % |
| Белки | 6,5 г | 77 г | 8,4 % |
| Углеводы | 53 г | 335 г | 15,8 % |
| Соль | 0,8 г | 4 г | 20 % |
| Калорийность | 550 ккал | 2350 ккал | 23,4 % |

Цифры говорят сами за себя, но более красноречивы факты и для того, чтобы подтвердить или опровергнуть наличие в чипсах тех или иных веществ, мы провели экспериментальное исследование содержимого пачки.

ОПЫТ 1, в котором мы разминали чипсы внутри чистой салфетки и на месте нажима увидели большое жирное пятно, подтвердил, что чипсы содержат большое количество жира.

ОПЫТ 2, в котором мы капали на чипсы 3%-ым раствором йода, и через несколько секунд появлялось тёмно-синее пятно, выдаёт присутствие крахмала, остатки которого во рту в течение двух часов преобразуется в глюкозу - идеальную питательную среду для кариесных бактерий.

При поджигании ломтика чипсов в ОПЫТЕ 3, мы отметили появление едкого запаха пластмассы, что говорит о присутствии опасного канцерогена – акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающим главным образом нервную систему, печень и почки. В пластике его запах ярко выражен, а в чипсах он завуалирован с помощью ароматизаторов.

ОПЫТ 4, в котором мы добавили нитрат серебра с целью установления наличия солей содержащихся в чипсах. Выпадение осадка в результате опыта, подтвердило наше предположение о большом количестве соли, присутствующей в чипсах

Учёные считают, что предельный уровень акриламида составляет 1 микрограмм в день, т.е. для того чтобы пограничный объём вредных веществ оказался в организме человека, достаточно съесть полграмма картофельных чипсов в день. Значит, даже в самой маленькой пачке (28 г.) безопасная доза превышается в 56 раз.

Результаты нашего исследования показали, что еда быстрого приготовления негативно влияет на подрастающий организм, правильное питание является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья.

Проектная деятельность и тема здоровьесбережения помогла мне и с определением: какую музыку слушает мой старший сын? Возникший спор на тематику музыкальных произведений, привёл нас вначале к простому любопытству и желанию узнать мнения других людей, но затем стал настолько захватывающим, что вылился в проект с говорившим за себя названием - «Влияние музыки на настроение, пульс и давление человека». Изучив и проанализировав теоретический материал по теме проекта, мы выдвинули гипотезу: если человека духовно развивать средствами классического музыкального искусства, то это благотворно повлияет на состояние его здоровья: пульс, а\д, настроение.

Мы решили провести анкетирование среди учащихся 5-х классов по выявлению их музыкальных пристрастий, мнений учащихся о возможности влияния определённой музыки на здоровье человека в результате анкетирования было выявлено следующее.

По результатам анкетирования стало ясно, что большинство учащихся класса не считают, что музыка может повлиять на их настроение. И практически все уверенны, что музыка не может повлиять на их здоровье. Тогда мы предложили следующий эксперимент: с помощью тонометра мы предложили замерить пульс, а затем произвести повторные замеры после прослушивания классической и рок музыки. В результате были получены следующие данные. Помимо учащихся, в нашем эксперименте приняли участие и взрослые, у которых мы производили замеры а\д после прослушивания классики и рока.

По собранным данным были сделаны выводы:

- невзирая на возраст слушателя (подопытного) прослушивание «тяжёлого рока» приводит к увеличению артериального давления и учащению пульса. При этом у людей среднего и старшего возраста возникает чувство раздражения.

У всех наблюдается повышенное возбуждение и чувство агрессии.

При прослушивании классических произведений, лёгкой музыки, лирической музыки у испытуемых наблюдалось снижение давления (до 5-ти, 6-ти пунктов).

Уменьшалась частота пульса.

Улучшалось настроение, исчезала апатия.

Изучив и проанализировав материалы по теме проекта, нами были сделаны следующие выводы:

1)музыка способна порождать особую энергетику множественного воздействия;

2)музыка обладает многогранной преобразующей силой, в том числе оздоравливающей;

3)терапевтические возможности музыкального искусства известны с древнейших времён и нашли научное подтверждение в наше время.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что духовное развитие человека средствами классического музыкального искусства благотворно влияет на состояние его здоровья, была подтверждена в ходе практической исследовательской деятельности. Полученные результаты тестирования и диагностики подтвердили наше предположение, ими мы поделились с учащимися 5 класса на классном часе. Итоги нашего с сыном спора были следующие: 3 место на районном конкурсе проектов, досрочное окончание сыном музыкальной школы и самое главное в нашем доме звучит хорошая музыка!

Помимо учебной деятельности работа по здоровьесбережению находит отражение и в воспитательной работе с классом.

**1.Проведение тематических классных часов:**

Мифы о "пользе" курения.

Как сохранить зрение.

Как укрепить мышцы.

Путешествие в страну Витаминию.

Уроки Здоровейки-осанка.

Вредные привычки.

Секреты здоровья.

Наше здоровье в наших руках.

Мы за здоровый образ жизни.

Наши помощники-органы чувств.

Курение и здоровье.

**2.Оформление тематических стендов:**

-по ПДД

- по противопожарной тематике

- по профилактике гриппа

**3. Встречи с узкими специалистами: стоматологом, педиатором, сотрудником ДПС, пожарными.**

**4. Дни Здоровья.**

**5. Походы.**

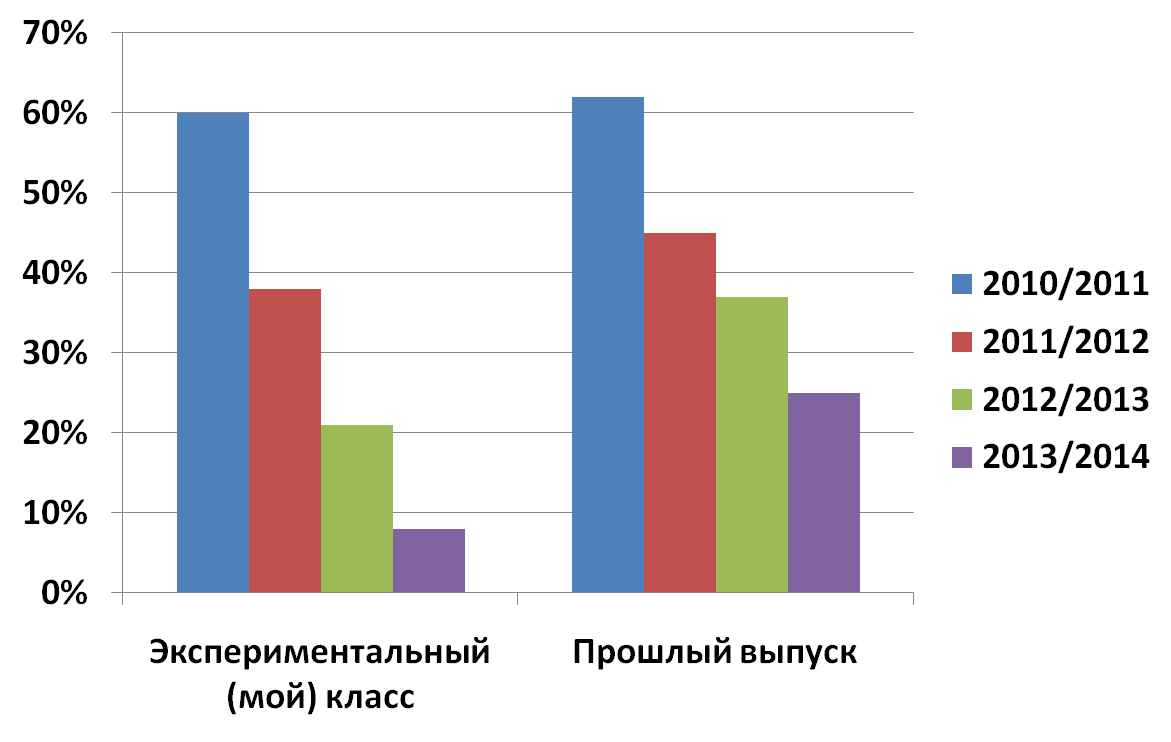
**6. Спортивные соревнования.**

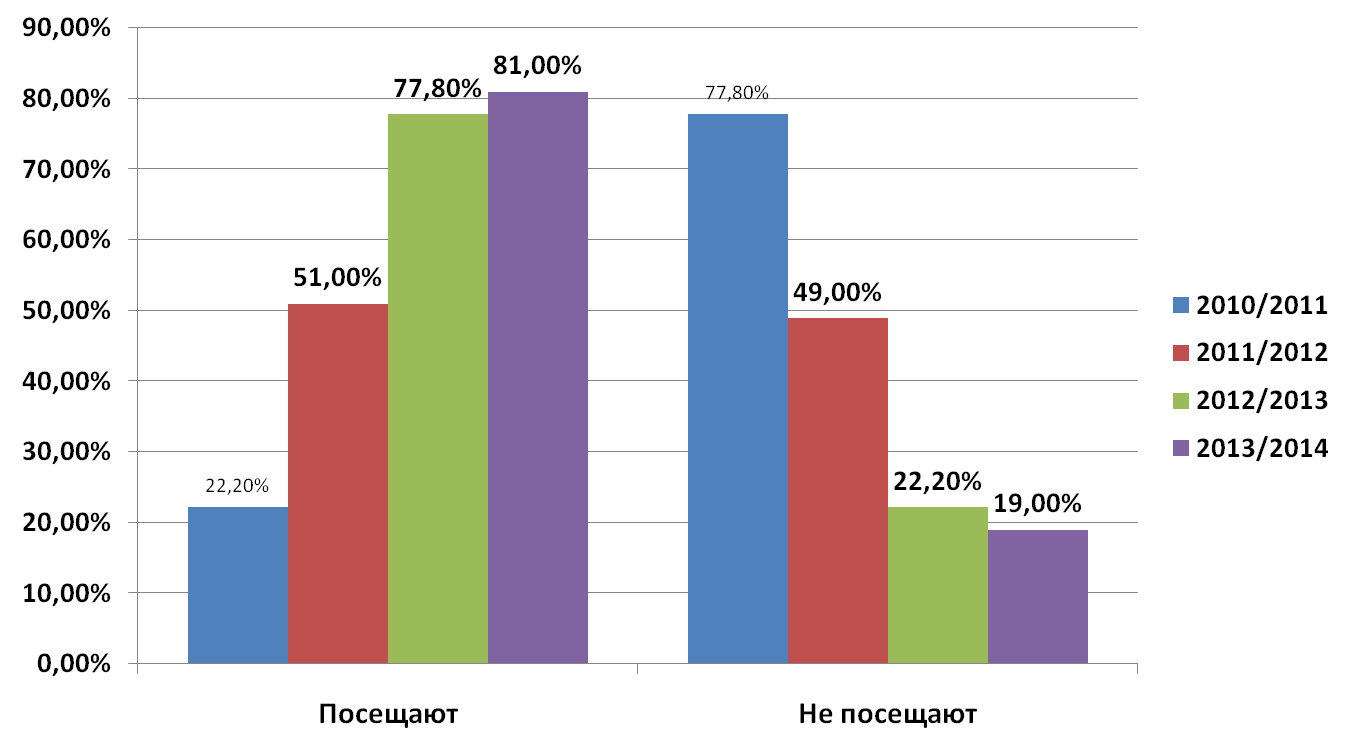
**7. Отработка навыков эвакуации во время пожара.**

**8. Инструктаж учащихся по технике безопасности.**

Большое значение по формированию ЗОЖ уделяю работе с родителями. Так, традиционными стали совместные походы, спортивные праздники, в которых родители принимают активное участие.

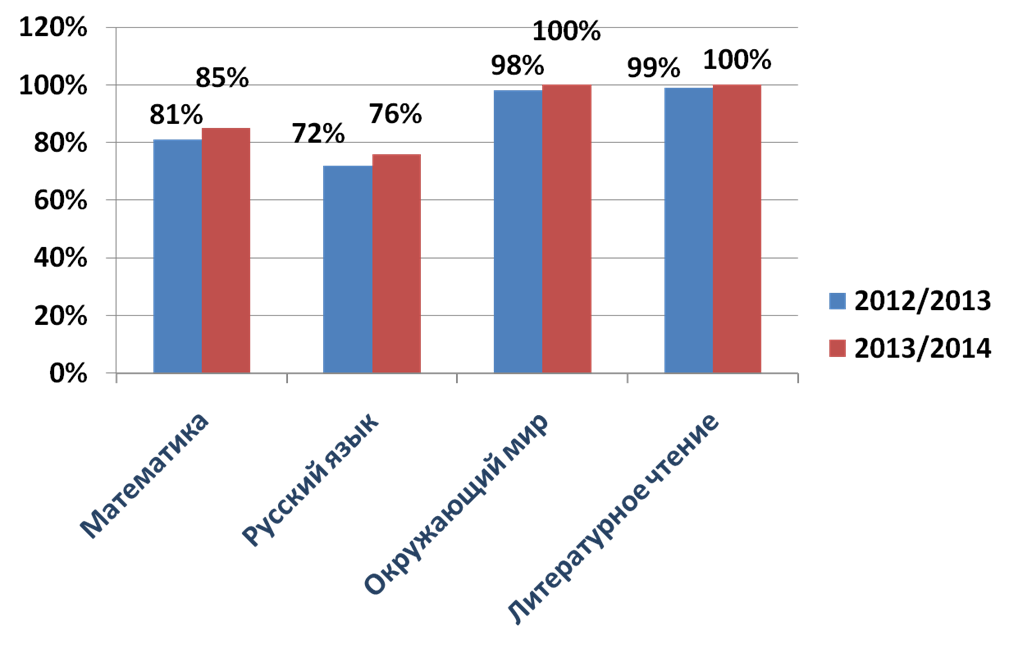
Работая над проблемой здоровьесбережения на протяжении последних лет, после активного изучения и применения их на практике с теперешним 6 классом и с ребятами, которых обучаю второй год можно сделать конкретные *выводы*. Сложилась определенная система использования здоровьесберегающих технологий в работе. Результаты деятельности таковы. Сравнительный анализ динамики заболеваемости по классам показал:

Пропуски занятий по болезни:

Пропаганда здорового образа жизни привела к увеличению детей, занимающихся в спортивных секциях.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Посещение школы практически без болезни приводит к улучшению качества знаний по предметам.



Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. И я стараюсь для детей быть именно таким примером: являюсь членом районной женской сборной по волейболу, участвую в ежегодных районных лыжных гонках и на следующий год поставила перед собой цель сдачи норм ГТО.

Обращаюсь ко всем людям: не шутите со здоровьем, ведь у него нет чувства юмора!

**ПРИЛОЖЕНИЕ.**

1. **Открытый урок по математике во 2 классе.**

Тема урока «Компоненты действия деления».

Педагогические цели:

 организовать учебную деятельность учащихся, направленную на освоение понятий «делимое», «делитель», «частное»;

 организовать учебную деятельность учащихся по выработке умения правильно определять в выражении данные компоненты.

Педагогические задачи:

 организовать знакомство учащихся с понятиями «делимое», «делитель», «частное»;

 организовать тренинг;

 организовать контроль;

 организовать рефлексивную оценку.

Развивающий эффект:

 способствовать формированию у учащихся опыта постановки цели своей учебной деятельности под руководством учителя (формирование регулятивных УУД).

Воспитательный эффект:

 способствовать формированию у учащихся самостоятельности в организации и осуществлении своей учебной деятельности под руководством учителя, активности (формирование личностных качеств);

 способствовать формированию у учащихся личностных качеств (активность на уроке);

 способствовать формированию у учащихся коммуникативных УУД.

Учебные цели:

 освоить определение понятий «делимое», «делитель», «частное»;

 выработать умение правильно определять их в выражении.

Цель может считаться достигнутой, если ученик может обозначить названия компонентов.

Методы работы:объяснительно – иллюстративные, частично – поисковые, словесные, наглядные, практические.

Регулятивные УУД:

-уметь определять и формулировать цель урока;

-учиться планировать учебную деятельность на уроке;

-оценивать правильность выполнения действий на уроке.

Познавательные УУД:

-уметь ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что необходима дополнительная информация для решения учебной задачи;

-делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;

-добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт, информацию, полученную на уроке;

-уметь осознанно строить речевое высказывание, перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельно выводы.

Коммуникативные УУД:

-уметь оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других, работать в парах и группах.

Предметные УУД:

-знать название компонентов и результата действия деления;

-правильно употреблять в речи математические понятия;

-решать текстовые задачи;

-решать логические задачи.

Личностные УУД:

-уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности;

-стремиться к получению новых знаний, совершенствовать свои умения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап урока | Материал ведения урока |  | Деятельность ученика |
| 1. | Организационный момент | Здравствуйте, ребята. Меня зовут Гаврилова Елена Владимировна, я приехала к вам из города Михайлова Рязанской области. Я рада встречи с вами. Давайте подарим друг другу улыбку.  Наша с вами встреча выпала на месяц апрель. А какое значимое событие для всего мира произошло в этом месяце 55 лет тому назад?  Правильно, 12 апреля 1961 года Ю. Гагарин стал первым в мире человеком, вышедшим в космос.  А вы хотите поиграть в космонавтов? | Слайд 1  Слайд 2 | Полёт в космос.  Хотим! |
| 2. | Актуализация опорных  знаний. Фиксирование затруднения в пробном действии. | Космонавт должен быстро и чётко давать ответы на любые вопросы. Поработаем в их режиме!  Устный счёт:  1. Решите уравнения. Запишите полученные результаты. Расставьте их в порядке возрастания, и вы узнаете ключевое слово ***(работа в парах).***  -Ребята, а как связаны слова космонавт и здоровье?  -А здоровье важно только для космонавтов?  -Помните о важности своего здоровья и берегите его.  2.Решение задачи  -Что надевает космонавт, когда выходит в открытый космос?  -А что это такое?  За один день изготовили 7 скафандров. Сколько скафандров изготовили за 3 дня?  3.Когда космонавт стоит на одной ноге, он весит 50 килограммов. Сколько он будет весить, если встанет на обе ноги? | Слайд 3  Слайд 4, 5, 6.  Слайд 7  Слайд 8  Слайд 9 | Уч-ся решают уравнения, в результате  получается слово «здоровье».  Космонавты должны быть людьми  с хорошим здоровьем.  Нет, для всех.  Скафандр.  Специализированная одежда.  7+7+7=21 скафандр.  7\*3=21 скафандр. |
| 3. | Постановка  Учебной проблемы (формулирование цели) | Космонавты должны уметь работать слаженно, проверяем, умеете ли это делать вы? Разбиваемся на экипажи, настраиваемся на дружную работу. (Разбиваю детей по группам, даю задание).  *Розовые карточки*  25+13=  49-14=  4\*2=  10:2=  -Решите примеры, вспомнив компоненты действий.  -Проверяем примеры, называя компоненты действий. У последней группы затруднение! SOS! Кто придёт на помощь?  У вас тоже затруднения?  -Но это задание необходимо выполнить! Что для этого нужно?  -Следовательно, какой будет тема нашего сегодняшнего урока? А какие вы перед собой поставите цели? ***Вывешиваю лист с темой и целями урока.*** | Слайд 10  Слайд 11  Слайд 12 | Дети выполняют задания в группах.  Мы этого не знаем!  Затруднение.  Узнать название компонентов  действия деления.  Компоненты действия деления.  Узнать название компонентов  действия деления  и научиться находить их в выражении. |
| **Физкультминутка. Слайд 13** | | | | |
| 4. | Проектирование и фиксация нового знания. | -Уважаемые члены экипажей, как вы думаете, откуда космонавты могут получить информацию?  -Можете ли и вы пойти по их пути для выхода из проблемной ситуации?  -Верно, откройте ваш учебник, и на сегодня он будет вашим бортовым журналом (словарная работа) и найдите нужную информацию.  ***Вывешиваю карточку с названием компонентов.***  -Как вы думаете, почему первый компонент назван-делимое?  -Почему делитель?  -А частное? | Слайд 14  Слайд 15, 16.  Слайд 17 | Из интернета, других космонавтов,  учёных, из книг.  Можем, нужно обратиться к учебнику.  Дети читают названия компонентов  на с.62  Потому что его делят.  Потому что на него делят.  Оно является частью выражения. |
| 5. | Первичное закрепление | Пользуясь полученными знаниями, выполните задание из учебника С.62,№1 в парах и запишите решение в тетрадь.  Можем ли мы теперь назвать компоненты того примера, который вызвал у вас затруднение?  10:2=5 | Слайд 18  Слайд 19 | Проверка примера.  Да. Проверка примера с названием  компонентов. |
| **Физкультминутка. Слайд 20** | | | | |
| 6. | Самоконтроль с самопроверкой по эталону. | Отметьте на полученных карточках нужные компоненты:  Возьмите и отметьте  -красным карандашом – делимое  -синим - частное  -зелёным - делитель  1\*13=13  14+5=19  18:3=6  27-12=15  ***Карточки белого цвета*** | Слайд 21  Слайд 22 | Выполнение задания. Проверка по  эталону. |
| 7. | Включение нового содержания в систему знаний и повторение. | Повторение понятий «делимое, делитель, частное»  с.62.№2 (работа над задачей) по вариантам  -Вспомните тему урока и прочитайте выражение, которым мы решили задачу. | Слайд 23 | Дети записывают решение в тетрадь.  Взаимопроверка.  Дети решают задачи, а 2 ученика  у доски.  Взаимопроверка.  Дети читают. |
| 8. | Рефлексия | С какой проблемой мы столкнулись вначале урока?  Вам удалось решить эту проблему?  Как вы это сделали?  Где вам может пригодиться новое знание?  Кто считает, что цель урока достигнута, раскрасьте ракету красным цветом, кто считает, что нужно ещё поработать – синим.  ***Пока дети раскрашивают, звучит космическая музыка.***  Спасибо за урок, мне было очень интересно с вами работать! | Слайд 24  Слайд 25 | Мы не знали, как называются  компоненты  действия деления.  Да.  Мы нашли информацию в учебнике.  При решении уравнений, для  проверки примеров на умножение. |
| 9. | Итог урока | Подведение итогов работы, оценивание учащихся. |  |  |

1. **Самоанализ урока.**

**Тема** «Компоненты действия деления»

***Педагогические цели:***

* ***организовать учебную деятельность учащихся, направленную на освоение понятий «делимое», «делитель», «частное»;***
* ***организовать учебную деятельность учащихся по выработке умения правильно определять в выражении данные компоненты***

**Педагогические задачи:**

* ***организовать знакомство учащихся с понятиями «делимое», «делитель», «частное»;***
* ***организовать тренинг;***
* ***организовать контроль;***
* ***организовать рефлексивную оценку.***

**Развивающий эффект:**

* ***способствовать формированию у учащихся опыта постановки цели своей учебной деятельности под руководством учителя (формирование регулятивных УУД).***

**Воспитательный эффект:**

* ***способствовать формированию у учащихся самостоятельности в организации и осуществлении своей учебной деятельности под руководством учителя, активности (формирование личностных качеств);***
* ***способствовать формированию у учащихся личностных качеств (активность на уроке);***
* ***способствовать формированию у учащихся коммуникативных УУД.***

**Учебные цели:**

* **освоить определение понятий «делимое», «делитель», «частное»;**
* **выработать умение правильно определять их в выражении.**

**Цель может считаться достигнутой,** если ученик знает компоненты и умеет их находить.

**Тип урока**: урок приобретения новых знаний

**План урока**:

**1**) мотивация к учебной деятельности;

2) актуализация знаний;

3) фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии;

4) выявление места и причины затруднения;

5) построение проекта выхода из затруднения (включает  **исследовательский этап**);

6) реализация построенного проекта;

7) физкультминутка;

8) первичное закрепление на примерах учебника;

9) самостоятельная работа с самопроверкой по эталону;

10) включение в систему знаний и повторение;

11) рефлексия учебной деятельности на уроке.

**Тип обучения –** продуктивный.

**Положительные результаты урока.**

Урок проведён в соответствии со структурой проведения современного урока. На всех этапах урока предполагается вовлечение обучающихся в деятельность различного рода: самостоятельная работа, оценивание границ собственного знания и незнания, постановка проблемы, целеполагание, исследование, выполнение логических заданий, рефлексия, оценочная деятельность.

Считаю, что на уроке присутствовали элементы нестандартного урока.

На нестандартных уроках учащиеся должны получать нестандартные задания. Нестандартное задание - понятие очень широкое. Оно включает целый ряд признаков, позволяющих отграничить задания этого типа от заданий традиционных (стандартных). Главный отличительный признак нестандартных заданий - их связь "с деятельностью, которую в психологии называют продуктивной", творческой. Есть и другие признаки:

самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения).

Нестандартные задания могут быть представлены в виде проблемных ситуаций (затруднительных положений, из которых надо найти выход, используя полученные знания). На уроке это прослеживалось.

На уроке реализована модель проблемно-диалогического урока. Урок прошел успешно. Я ставила целью актуализировать полученные знания и подготовить к открытию нового знания. Моим ученикам удалось сформулировать учебную проблему, после чего она была зафиксирована на доске. Поиск решения осуществлялся в форме диалога учителя с классом. Работая в группах, учащиеся определяли своё незнание, связанное с названием компонентов действия деления. Ученики сформулировали знания по теме урока, пользуясь информацией учебника. Формировались интеллектуальные умения (извлекать информацию из текста, сравнивать и группировать, делать выводы на основе обобщения знаний). Дети активно выдвигали свои версии. При этом развивались организационные умения (самостоятельно выбирать цель деятельности, составлять план действий, действовать по плану, сверять свои действия с целью), а также коммуникативные умения (объяснять свою позицию, слушать и понимать, принимать точку зрения другого).

Большое внимание на уроке уделялось процессу здоровьесбережения: в урок были включены 2 физминутки, на протяжении всего урока следила за правильной посадкой детей. В своей классе дополнением к физминуткам являются конторки Базарного.

Элемент занимательности заставлял учащихся мобилизовать свои силы и все имеющиеся в арсенале знания, умения и навыки.

Так как я не знала детей, то подбор заданий осуществлялся, ориентируясь на средних детей.

Особое внимание уделялось этапу оценивания.

В конце урока мы вернулись к целям, поставленным в начале урока, проговорив, достигли мы их или нет; к проблеме, повторяя «как мы ее решили». Самооценку дети выполняли, используя иллюстративный материал.

Использование ИКТ делало процесс обучения более интересным, повышало мотивацию. Также для повышения мотивации и формирования интереса к предмету использовала игровой момент.

**Познавательные универсальные учебные действия** формировались практически на всех этапах урока.

В течение всего урока формировались **регулятивные универсальные учебные действия:**

* прогнозирование темы урока;
* целеполагание урока;
* волевая саморегуляция при самостоятельной работе;
* осознание качества и уровня усвоения учебного материала.

**Формирование личностных УУД:**

* самостоятельность;
* активность.

**Формирование коммуникативных УУД:**

* умение работать в группе, в парах;
* умение строить логически правильно своё высказывание.

Для организации деятельности учащихся на уроке применяла различные формы работы с детьми:

* фронтальная (во время проверки раннее изученного материала);
* групповая (во время элемента исследования);
* работа в парах (для развития сотрудничества среди учащихся).

Контроль усвоения знаний, умений и навыков учащихся осуществлялся на всех этапах урока методами само - и взаимоконтроля учащихся и корректного контроля за само - и взаимоконтролем учащихся со стороны учителя.

Урок прошёл в темпоритме, необходимом для оптимальной организации активной познавательной деятельности учащихся. Активность и работоспособность ребят на уроке хорошая.

Психологическая атмосфера на уроке характеризовалась дружественностью, оптимизмом и равенством как учащихся между собой, так и между учащимися и учителем.  
 Результаты урока я оцениваю как хорошие. Поставленные задачи и план урока удалось реализовать. Программный материал урока учащимися усвоен.

1. **Образцы диктантов с грамматическим заданием**

**для учащихся 1-4 классов.**

**Диктанты для 1 класса**

**МЕЧТА**

Я рано встаю. Чищу зубы. Мои вещи на месте. Я не ищу их. Я хорошо учусь. Часто хожу на лыжах, бегаю на коньках. Хочу быть крепким. Я полечу к звездам.

Грамматическое задание:

1. Списать слова, вставив пропущенную букву. Подчеркнуть орфограмму.

Ш...повник, камыш..., дач..., щ...вель, уж...н.

2. Списать слова: в первый столбик с ударением на первом слоге, во второй - с ударением на втором.

Андрей, Женя, весело, мальчик, корабль, зарядка.

**СПОРТ**

Мальчики любят спорт. Ване нравится кататься на коньках. Вова занимается стрельбой из лука. Девочки тоже любят спорт. Ольга учится кататься на лошади. Лошадь любит Олечку.

Грамматическое задание:

Слова для справок: нравится кататься, занимается, учится.

1. Напишите два слова с ударением на первом слоге.

2. Спишите предложения, подчеркните слова, отвечающие на вопрос что?

1) Утром Оля делает зарядку. 2) Выглянуло солнышко. 3) Мальчики поехали на соревнования.

**Диктант для 2 класса**

**КЛАСС ДЕЖУРНЫЕ**

Ваня и Коля пришли в класс раньше всех. Они дежурные. Ваня полил цветы. Коля вытер пыль с парт. В перемену дежурные следили за порядком. После уроков мальчики собрали бумажки и бросили их в корзину. В классе чисто. Ребята идут домой.

Грамматическое задание:

1. К данным словам подберите проверочные. Запишите по образцу.

Стальные - сталь, лесной -..., грибной.

2. Разделите олова на слоги и для переноса.

Рязань, адрес, душистые, веселый.

**Диктанты для 3 класса**

**ЧАЙ С КЛЮКВОЙ**

Кислая и очень полезная для здоровья ягода - клюква растет на болотах. Собирают ее поздней осенью. Самая хорошая, сладкая клюква бывает весной, когда она пролежит всю зиму под снегом. Красную весеннюю клюкву парят в горшочках и пьют с ней чай. Мы это пробовали. Этот кисловатый напиток очень даже хорош в жаркие дни. А какой замечательный кисель бывает из сладкой клюквы! И еще клюкву считают лекарством от всех болезней.

Грамматическое задание:

1. Допишите предложение подходящим по смыслу словом. Укажите над словами части речи.

Сахар сладкий, а лимон ....

Ручей узкий, а река ....

2. Спишите словосочетания, ставя имена прилагательные в нужный падеж. В скобках пишите вопросы. Укажите падеж имен прилагательных.

Подошли к (... ?) (густая, березовая) роще. Плыли по (... ?) (красивая, широкая) реке. Напились (...?) (чистая, холодная) воды.

**УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА**

Каждое утро мы с дедом совершали утреннюю прогулку в соседнюю рощу. Мы шли по узкой, извилистой тропке. Первые весенние цветочки бодро поднимали свои головки. Молодые листочки на тонкой березке были точно покрыты блестящим лаком. Все здесь дышало необыкновенной свежестью. На шелковистой травке сверкали крупные капли росы. Дед садился на пенек и любовался этой сказочной красотой. Он много мне рассказывал про лес, про его обитателей.

Грамматическое задание:

1. Охарактеризуйте несколькими именами прилагательными следующие имена существительные: зима, озеро, школьник. Запишите словосочетания, укажите род имен прилагательных.

2. Запишите имена прилагательные, образуя их от данных имен существительных. Рядом запишите имена прилагательные противоположного значения (антонимы).

Счастье, радость, холод.

**Диктанты для 4 класса**

**СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ**

День начинается в нашей стране. Солнышко встает. Москва здоровается со всей страной. Бодростью на весь день запастись нужно. Встал рабочий, открыл форточку, сделал зарядку. Легко после зарядки на работу идти.

Стоит военный корабль у берега. Играет горнист подъем. Выбежали матросы на палубу. Хорошо после сна пробежаться! Палуба - не поле. Море кругом - не разбежишься. Легко дышится, крепнут мускулы.

На далекой границе в этот час вышли пограничники на зарядку. Солнышко еще за лесом, от реки холодком тянет.

Разбудило солнце ребят в детском саду. Малыши тоже зарядку делают. Большим и маленьким нужно быть здоровыми, ловкими, сильными.

Грамматическое задание:

1. Составьте и запишите сочетания слов, употребляя данные в скобках местоимения.

Увидел (мы, она, он). Спросил (ты, вы, мы).

2. Составьте и запишите предложение. Разберите предложение по членам, укажите части речи.

Давно, в, ребята, поход, отправиться, хотели.

**ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ**

Знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя - Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции. Оно подходило для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды. Победителям вручались венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с зажжения огня. Он горел в чаше, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.

Грамматическое задание:

1. Записать по три имени прилагательных, обозначающих величину, размер и температуру предметов.

2. Спишите сочетания слов, заменив множественное число имен существительных, данных в скобках, на единственное число. Укажите род имен существительных.

Чудесный (пляжи), звездная (ночи), футбольный (мячи), новая (вещи), детский (врачи).

**4. Математические задачи.**

1. Длина беговой дорожки стадиона равна произведению 5 и 80. Найди длину беговой дорожки (метры)?

2. Одно большое дерево выделяет в сутки столько кислорода, сколько его необходимо для одного человека. В условиях города под влиянием загазованности выделение кислорода снижается в 10 раз. Сколько должно быть деревьев, чтобы обеспечить кислородом наш класс, в 16 человек? Как вы думаете, отражается ли это на здоровье человека?

3. Скорость велосипедиста 35 км/ч, а скорость пешехода – 5 км/ч. Во сколько раз скорость пешехода меньше скорости велосипедиста?

4. Спортсмен, рост которого 1 м 85 см, прыгая с шестом, преодолел планку на высоте, которая в 3 раза превышает его рост. На какой высоте стояла планка? На сколько сантиметров высота планки больше роста спортсмена?

5. Один спортсмен пробежал расстояние 800 м за 1 мин 41 с, а другой за 104 с. Чей результат лучше?

6. Спортсмен прыгнул в длину на 7 м 16 см. Это в 4 раза больше, чем его рост. Найди рост спортсмена?

7. В воскресенье в лыжный поход пошли 28 мальчиков, а девочек в 4 раза меньше. Сколько девочек пошло в поход? Дима отказался от похода и остался дома играть на компьютере. Дайте совет Диме.

8. Для спортивной школы купили 14 мячей, гантелей на 34 штуки больше, чем мячей, а гимнастических матов в 6 раз меньше, чем гантелей. Сколько гимнастических матов купили?

9. В спортивном зале занимались 48 человек. Когда несколько человек вышли из зала, то осталось 29 человек. Сколько человек вышли из зала?

10. Играть в теннис учатся 35 девочек, а мальчиков в 2 раза больше, чем девочек. Сколько мальчиков учится играть в теннис?

11. В кружке «Школа здоровья» занимались 8 мальчиков, а девочек в 4 раза меньше. Сколько детей занималось в этом кружке?

12. В течение четырёх дней врач принимал каждый день по 11 больных, а на пятый день он принял 19 больных. Сколько больных принял за 5 дней? Часто ли вы болеете?

13. В соревнованиях по бегу приняли участие 81 ученик, а в шахматном турнире в 3 раза меньше. В математической олимпиаде приняли участие на 15 учеников больше, чем в шахматном турнире, а в лыжных гонках в 3 раза больше, чем в математической олимпиаде. Сколько учеников приняли участие в лыжных гонках?

14. Бегун пробежал 1000 м за 4 мин. Сколько метров он пробежит за 9 мин?

15. В школе 9 классов, в каждом классе по 12 учеников. Больны сейчас и не ходят на занятия 16 учеников. Сколько учеников присутствует на занятиях в школе? Что должны делать ребята, чтобы не заболеть?

16. Четыре баскетбольных мяча весят столько же, сколько 6 футбольных мячей. Футбольный мяч весит 400 граммов. Сколько весит баскетбольный мяч?

17. Первые Олимпийские игры прошли в Древней Греции более 1000 лет назад. Жители Древней Греции устраивали игры 1 раз в 4 года. Сколько месяцев проходило между двумя Олимпийскими играми?

18. Площадка для игры в бадминтон представляет собой прямоугольник длиной 13 м 40 см и шириной 5 м 20 см при игре двух игроков, а шириной 6 м 10 см при игре пара на пару. На сколько меньше периметр площадки для двух игроков?

19. Детям рекомендуется находиться за компьютером не больше 1 часа в день. Ваня утром играл в компьютерную игру в течение 45 минут, вечером еще 1 ч 30 минут. На сколько больше Ваня находился за компьютером, чем рекомендуется?

20. Артём обычно делает зарядку 2 раза в день. Сколько раз он сделает зарядку за 3 месяца лета, если количество дней в них 30, 31, 31 соответственно?

21. Витя прошел на лыжах 1 км 50 м, а Ваня 1208 м. Кто прошел на лыжах больше и на сколько?

22. Ёжик заболел. Он не делал зарядку, долго сидел у компьютера, мало гулял, но очень тепло одевался. Доктор велел ему принимать лекарство. За неделю ежику надо выпить 27 таблеток. Он выпил уже 9. На сколько меньше он выпил, чем ему осталось выпить таблеток? Во сколько раз меньше он выпил, чем ему осталось выпить таблеток? Почему он заболел?

23. Подсчитано, что в классе в начале занятий находится примерно 452400 микробов, а к концу занятий их количество увеличивается в 5 раз. Сколько микробов заселяет класс к концу занятий? Как можно уменьшить количество микробов в течение рабочего времени?

24. Учёные подсчитали, что в 1 г грязи из-под ногтей содержится 38000000 микробов. Чтобы заболеть, достаточно проглотить в 1000 раз меньше микробов. Сколько микробов достаточно проглотить, чтобы заболеть? Что необходимо делать, чтобы было меньше микробов?

25. В 3 классе 24 ученика. Нуждаются в лечении зубов несколько учащихся. Ребят со здоровыми зубами в 3 раза больше. Сколько ребят в классе со здоровыми зубами?

26. За неделю мальчик играл в футбол 31 час. Сколько часов он сыграл за 12 недель?

27. Рома и Ваня катались на велосипедах. Рома проехал 2 км, а Ваня на 1173 м меньше, чем Рома. Сколько метров проехал на велосипеде Ваня?

28. Коля и Саша были в бассейне. Коля проплыл 50 м, а Саша 75 м. На сколько больше метров проплыл Саша, чем Коля?

29. Каждый день Василий Петрович делал 100 приседаний. Сколько приседаний он сделал за месяц, если в месяце 30 дней?

30. Три рыбака отправились на рыбалку. Один поймал 13 рыб, второй 17 рыб, а третий – на 4 рыбки больше, чем второй рыбак. Свой улов рыбаки поделили на троих поровну. Сколько рыбы досталось каждому рыбаку?

31. Турист на отдыхе в Египте каждый день купался в море: утром 25 минут, вечером – 30 минут. Сколько всего времени провел турист в море за неделю отдыха в Египте?

32. Два альпиниста поднимались на Эверест. Первый поднялся на высоту 1250 м, а второй 2 км 500 м. На сколько метров выше поднялся второй альпинист?

33. Во время отдыха на Гавайских остовах турист занимался сёрфингом: 2 ч утром, 75 минут вечером. Сколько минут в день турист занимался сёрфингом? Сколько минут в неделю турист занимался сёрфингом?

34. Составь режим дня школьника по решению задачи.

Занятия в школе длятся 5 часов. Сон в 2 раза больше, чем занятия в школе. Прогулка на 3 часа меньше, чем занятия в школе и на 30 минут больше, чем подготовка уроков на следующий день. Досуг и дополнительные занятия на 30 минут больше, чем занятия в школе. Зачем нужно соблюдать режим дня?

35. В соревнованиях участвовало 16 семей, в каждой папа, мама и трое детей. Сколько человек участвовало в соревнованиях?

36. В лыжных гонках выступили 15 второклассников, а третьеклассников – в 3 раза больше. Сколько всего учащихся приняли участие в лыжных гонках?

37. Пара конькобежцев пробежала по стадиону 10 кругов. Сколько кругов пробежал каждый?

38. Гимнаст, готовясь к соревнованиям, в среднем отрабатывает по 15 упражнений ежедневно. Сколько упражнений выполнят 10 спортсменов за 7 дней?

39. 2а класс побывал в кабинете зубного врача, и ему вырвали 12 молочных зубов. После этого в кабинете зубного врача побывал 2б класс, и ему вырвали на 4 молочных зуба больше.

Сколько молочных зубов оставили оба класса в кабинете зубного врача, если известно, что один второклассник свой вырванный зуб унес домой?

40. В аптечке было 27 разных лекарств. 2 мальчика открыли аптечку и стали эти лекарства пробовать. Один мальчик попробовал 5 лекарств и молча упал на пол. Второй попробовал 3 и с громким криком убежал. Сколько лекарств осталось неопробованными?

41. Одна выкуренная сигарета разрушает 25 мг витамина С, дневная норма приема витамина С 500 мг. Сколько витамина С ворует у себя тот, кто выкуривает 10 сигарет в день? Сколько витамина С у него остается?

42. Некоторые фирмы за одну и ту же работу курящим работникам устанавливают заработную плату на 5 тысяч меньше, чем некурящим. Сколько получит курящий человек, если заработная плата 23 тысячи в месяц?

43. 30 больных перенесли инфаркт. Известно, что среди них 6 человек некурящих, остальные курящие. Сколько человек могли бы быть здоровыми?

44. Сегодня ученые утверждают, что от последствий курения на планете каждые 13 секунд умирает человек. Сколько человек от последствий курения умирает за один урок? Какой вред наносит курение человеку? Как можно оградить себя от этой беды?

45. C каждой выкуренной сигаретой курильщик получает 2 мг никотина. Сколько никотина получит человек, выкуривший пачку сигарет (в пачке 20 сигарет)?

46. Каждая выкуренная сигарета уменьшает продолжительность жизни на 5 минут 30 секунд. На сколько уменьшится жизнь после выкуривания пачки сигарет (в пачке 20 сигарет)?

47. Какова смертельная доза никотина? Найди значение выражения и узнаешь ответ:

(9452 + 13808) – (55400 – 39326) – 7176 =

48. Найди значение выражения и узнаешь, сколько лет полноценной жизни забирает у курящего человека табак: (525 – 103) – (263 + 119): 2 =

49. Сердце здорового человека бьется 70 ударов в минуту. Сердце курящего человека вынуждено делать на 5 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курящего человека за сутки?

50. Средний вес новорожденного ребенка 3 кг 400 г. Если у ребенка курит отец, то его вес будет меньше среднего на 119 г, если курит мать – меньше на 255 г. Определите, сколько теряет в весе новорожденный, если: курит папа; курит мама; курят оба.

51. В результате курения получили различные заболевания 60 человек. Подростков средних в 2 раза больше, чем взрослых. Сколько подростков могли остаться здоровыми?

1. **Классный час «Как сохранить хорошее зрение»**

**Цель:** знакомство с правилами сохранения хорошего зрения.

**Задачи:**

1. Научить обучающихся выявлять причины и последствия ухудшения и потери зрения.
2. Развивать умения соблюдать правила сохранения зрения.
3. Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Оборудование: плакат «Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений», плакат «Правильная посадка во время занятий», секатор, шило, деревянный метр, телевизор, монитор, настольная лампа, карточки с указанием причин ухудшения и потери зрения, карточки с правилами сохранения зрения, индивидуальные карточки (10 шт.), памятки по сохранению хорошего зрения (10 шт.), на партах карандаши и бумага.

Ход классного часа.

1. **Определение темы и сообщение цели занятия.**

Для того чтобы быть здоровым, вести здоровый образ жизни, нужно знать причины возникновения заболеваний и правила их предупреждения. И сегодня мы поговорим…

А о чем? Вы мне скажите сами. Тема написана на доске. Прочитайте слоги, написанные в квадратах, в соответствии с их порядковыми номерами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *НИТЬ*  **4** | *СОХ*  **2** | *ЗРЕ*  **8** |
| *НИЕ*  **9** | *РО*  **6** | *КАК*  **1** |
| *ШЕЕ*  **7** | *РА*  **3** | *ХО*  **5** |

Правильно, тема нашего занятия «Как сохранить хорошее зрение».

А теперь давайте эти слоги развернем в одну линию, чтобы у нас на доске была написана тема классного часа. Кто затрудняется, может слоги записывать на листочек.

*КАК*  *СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ*

Сегодня мы с вами выясним причины, приводящие к ухудшению и даже к потере зрения, а также составим памятку с правилами сохранения хорошего зрения. Эти правила позволят вам вести здоровый образ жизни.

**2. Значимость органа зрения.**

Ребята, назовите, пожалуйста, орган зрения. *(Глаза).*

С помощью глаз мы видим. Мы видим предметы, которые нас окружают, различаем цвета, видим восходы и закаты солнца, синеву неба, зеленую траву. Благодаря глазам мы видим, как распускаются почки на деревьях, как солнечный луч пробивается сквозь тучи, ползет маленькая божья коровка. Мы можем посмотреть любимый фильм. Благодаря глазам мы видим лица родных и друзей.

Нам с вами, ребята, очень повезло в жизни - мы можем видеть. А ведь есть люди, которые лишены этой возможности. Представьте на минутку, что чувствует человек, потерявший зрение. Закройте глаза. И вас в тот же миг обступила темнота. Попробуйте, не открывая глаз, дотронуться до соседа по парте, поздороваться с ним за руку. Взять карандаш, который лежит у вас на парте, и написать тему нашего сегодняшнего занятия. Можете вы это сделать? Представьте, что вам нужно как-то выйти из школы, идти домой, переходить улицу? А как? Откройте глаза. Какие чувства вы испытывали? *(Ответы детей:* *беспомощности, безнадежности).*

Какой вывод можно сделать?

Вывод: зрение – бесценный дар, данный нам природой и его нужно сохранять.

**3. Причины, приводящие к ухудшению зрения.**

Чтобы знать, как сохранить хорошее зрение, необходимо выяснить причины, приводящие к ухудшению зрения. Давайте с вами посмотрим на рисунки.

***Причины ухудшения или потери зрения:*** (выясняем причины и прикрепляем на доску карточки)

* Попадание в глаза краски, извести.

Чтобы вывести следующую причину, я попрошу вас подать друг другу предметы, которые я сейчас положу на парты. (Раздаю секатор, ножницы, шило. Комментирую ситуацию. Выявляем причину ухудшения зрения.)

* Неосторожное обращение с острыми режущими и колющими предметами.
* Близкое расположение к телевизору или компьютеру.
* Длительный просмотр телепередач или работа за компьютером.
* Чтение и работа при плохом освещении.
* Чтение на эскалаторе, в движущемся транспорте, чтение лежа.

**4. А сейчас мы с вами составим памятку по сохранению хорошего зрения.**

***Правила сохранения хорошего зрения***: (ребята прикрепляют на доску карточки с правилами)

* Избегать попадания в глаза краски, извести. Почему?
* Осторожно обращаться с острыми и колющими предметами. Почему?

Следующая причина – близкое расположение к телевизору или к компьютеру.

Ребята, а вы знаете на каком расстоянии нужно располагаться от экрана телевизора? *(2-3м).* (Ребенок отмеряет от телевизора расстояние 2м, ставит стул). А от компьютера? *(50см* – это расстояние вытянутой руки). (Другой ребенок ставит стул).

Убрав стулья, предлагаю другим двум воспитанникам занять место перед телевизором и компьютером в соответствии с правилами.

Удобно ли смотреть телевизор сбоку? Или нужно сидеть прямо перед экраном? Какое правило запишем в памятку?

* Расстояние до экрана телевизора 2-3м, до монитора 50 см, сидеть прямо перед экраном, а не сбоку. Почему?
* Просмотр передач не более 2 часов в сутки, с перерывом через 30 минут. Почему?

Для чего перерыв? *(Чтобы дать глазам отдохнуть*). Для этого необходимо сделать гимнастику для глаз. Какие упражнения нужно выполнять, давайте посмотрим на плакат.

(Вывешиваю плакат «Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений». Выполняем упражнения стоя). Какое правило мы запишем в памятку?

* Гимнастика для глаз.
* Хорошее освещение рабочего места (общее освещение, настольная лампа слева). Почему слева?

Следующая причина ухудшения зрения: чтение на эскалаторе, в движущемся транспорте, чтение лежа. А как же нужно читать? Читать нужно сидя за столом. Посмотрите, какая должна быть осанка при чтении (плакат «Осанка при чтении»). Сядьте правильно. Какое должно быть расстояние между глазами и текстом? (30-35 см). Это расстояние равняется расстоянию от локтя до кончиков пальцев. (Показываю). Проконтролируйте наклон головы. Какое правило мы запишем в памятку?

* Читать сидя за столом, расстояние между глазами и книгой 30-35см (длина руки от локтя до кончиков пальцев).

Следующее правило сохранения хорошего зрения вы прочтете из карточек. (Раздаю карточки с напечатанным текстом: *Правильное питание (употребление в пищу продуктов содержащих витамин А: морковь, томат, черная смородина, черника).*

(Читаем, соблюдая правила: осанка, расстояние до глаз). Какое правило запишем в памятку?

* Правильное питание (употребление в пищу продуктов, содержащих витамин А)

Назовите продукты, которые содержат витамин А.

Ребята, поднимите, пожалуйста, руки, кому доктор прописал очки. А почему вы их не носите?

Есть еще одно правило, которое необходимо занести в памятку. А вот какое, вы узнаете, посмотрев небольшую сценку (стихотворение С.Маршака «Четыре глаза»)

Автор: Глаза у Саши велики,

Но очень близоруки.

Врач прописал ему очки

По правилам науки.

Про очки ребятам всем

Известно стало сразу.

Они кричат ему:

Ребята: «Зачем тебе четыре глаза?»

Саша, Саша водолаз!

У тебя две пары глаз!

Только ты, очкастый,

Стёклами не хвастай!

Автор: Заплакал Саша от стыда,

Уткнулся носом в стену.

Мальчик: -Нет,- говорит он, - никогда

очков я не надену.

Автор: Но мать утешила его:

Девочка: Очки носить не стыдно.

Всё надо делать для того,

Чтоб было лучше видно!

Над теми, кто надел очки,

Смеются только дурачки!

Так, какое же еще правило, мы занесем в нашу памятку?

* Не стесняйся носить очки.

**5. Закрепление усвоенного материала.**

Вот мы с вами и составили памятку по сохранению хорошего зрения. Вам все понятно? Все усвоили эти правила? Ну, а как вы их усвоили, вы оцените сами. Итак, перед вами кроссворд. Вам нужно вписать слова по горизонтали, по вертикали появиться оценка ваших знаний по правилам сохранения зрения. Кроссворд.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | 1 | м | о | р | к | о | в | ь |  |
|  | | т |  | |  |  | |
| 2 | г | л | а | з |
| 3 | т | е | л | е | в | и | з | о | р |
|  |  | | | 4 | о | ч | к | и |  |
|  | 5 | г | и | м | н | а | с | т | и | к | а |
|  | | | | о |  | | | | | |

1. Растение, богатое витамином А.

2. Орган зрения.

3. При просмотре телепередач

расстояние до него должно быть 2-3 м.

4. Их носят при плохом зрении.

5. Что нужно выполнять через каждые 30

минут при чтении, работе с компьютером?

Какое слово у нас получилось? *(Отлично)*. Это и есть оценка ваших знаний. Вы на отлично усвоили правила сохранения хорошего зрения.

Ребята, помните в самом начале нашего занятия, мы говорили о том, как здорово, что мы можем видеть. И Паша к сегодняшнему классному часу выучил стихотворение и сейчас нам его расскажет.

*Стихотворение*

Посмотрит живой любознательный глаз –

Такой красоты мы видели не раз.

Глазами увидишь цветы и сады,

Глазами увидишь работы плоды,

Деревья в цвету и росу на лугах,

Пчела пролетит, загорится звезда.

И весь этот мир мы видим всегда.

**6. Заключение.**

Я вам желаю, чтобы вы всегда видели окружающий мир во всех его красках. Берегите ваше зрение! А для этого нужно знать те правила, о которых мы сегодня говорили. Соблюдая их, вы не только сохраните зрение, но и воспитаете в себе привычку к здоровому образу жизни. И в завершение сегодняшнего классного часа каждый из вас получит памятку с правилами сохранения хорошего зрения.

ПАМЯТКА

***Правила сохранения хорошего зрения***:

* Избегать попадания в глаза краски, извести.
* Осторожно обращаться с острыми и колющими предметами.
* При просмотре телевизора расстояние до экрана 2-3м, до монитора 50 см, сидеть прямо перед экраном, а не сбоку.
* Просмотр передач не более 2 часов в сутки, с перерывом через 30 минут.
* Гимнастика для глаз.
* Хорошее освещение рабочего места (общее освещение, настольная лампа).
* Читать сидя за столом, расстояние между глазами и книгой 30-35см (длина руки от локтя до кончиков пальцев).
* Правильное питание (употребление в пищу продуктов, содержащих витамин А).
* Не стесняйся носить очки.

Источники:

1. Белецкая, В. И. Гигиена зрения / В. И. Белецкая, Н. В. Шубина. – М. : Медицина, 1991. – 23 с.

2. Шевырева, Н. В. Биология. Человек : учебник для спец. коррекц. учебных заведений VIII вида / Н. В. Шевырева, Е. Н. Соломина. – М. : Просвещение, 2011. – 240с.

3. Интернет-ресурсы:

Техника безопасности"  или  как сохранить хорошее зрение

<http://www.lasik.ru/patient/981/>

Как сохранить хорошее зрение. Питание и продукты для глаз. Рецепты для сохранения зрения

<http://www.inmoment.ru/beauty/face-care/how-preserve-vision.html>

1. **Игровое занятие по правильному питанию в 1 классе.**

**Составление книги «Советы долгожителя».**

**Цели:**

1. раскрыть значение правильного питания: режим, качество и количество пищи;
2. познакомить детей с правилами приёма пищи.

**Оборудование:**

воздушный резиновый шарик; 2 стакана воды, самодельная книга «Советы долгожителя»; конверт с разрезанными четверостишьями; пустые бутылки и коробки из-под кока-колы, пепси-колы, фанты, чая, сока, молока, минеральной воды; листы в клеточку квадратной формы; рабочие листы; конверты с пословицами; конверты со словами из пословиц.

**План занятия.**

1.Организационный момент.

2.Заполнение книги.

А) Полезные продукты.

Б) Полезные напитки.

В) Гигиена питания.

Г) Кто переедает, тот жизнь себе сокращает.

Д) Режим дня.

Е) Кто медленно жуёт, тот долго проживёт.

3. Подведение итогов.

**Ход игры.**

**1. Организационный момент.**

Сегодня на занятии мы напишем одну очень важную книгу, которая называется «Советы долгожителя».

-Кто такой долгожитель? (Ответы детей.)

-Действительно, долгожителями называют людей, возраст которых превышает 80 лет.

-Хотите ли вы долго жить и всю жизнь оставаться здоровыми?

Чтобы это желание исполнилось, нам надо раскрыть тайны долгожительства.

**2. Заполнение книги.**

**А) Полезные продукты.**

- В чём один из секретов долгожительства, вы узнаете, прослушав стихотворение.

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть:

Рыбу, сыр и простоквашу,

Фрукты, овощи и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

А для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть всё, что полезно!

- Итак, в чём же главный секрет долгожительства? Выберите правильный ответ (на доске ответы):

* в сытном питании;
* в полезном питании;
* в обильном питании.

- Совершенно верно, это полезное питание. Первый совет у нас готов. Вставим лист со словами «полезное питание» в книгу.

- На доске висят нарисованные и вырезанные из бумаги различные полезные продукты (фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, курица, крупы). Выберите себе одну из картинок.

- В зависимости от картинок, которые у вас в руках, распределимся на группы 1группа – фрукты, 2 группа – овощи, 3 группа – молочные продукты, 4 группа – рыба, курица, мясо, 5 группа – крупы.

- Каждая группа, назовите причины, по которым вами выбранные продукты полезны. ( После объяснений команды складывают свои картинки в пустые файлы и вставляют в книгу.)

**Б) Полезные напитки.**

-Помимо правильной, здоровой пищи человеку необходимо достаточное питьё. Школьник в среднем теряет за день 2 литра воды, поэтому в течение дня важно восполнить эту потерю, выпивая от 4 до 8 стаканов жидкости.

- Какими напитками вы утоляете жажду? (На столе выставляются пустые коробки бутылки из-под различных напитков.)

-Разделите напитки на полезные и вредные для здоровья. К столу выходят по одному представителю от каждой команды.

-Правильность такого деления напитков на вредные и полезные вы проверите, прослушав стихотворение.

С детства пью я молоко,

В нём и сила, и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное!

С ним расту я по часам

И совет хороший дам-

Вместо пепси, лимонада

Молоко пить чаще надо!

Молоко всем помогает:

Зубы, дёсны укрепляет!

Чувствуешь себя легко,

Если пьёшь ты молоко!

- Итак, к какой группе напитков мы отнесём молоко? (Ответы детей.)

- Давайте разбираться дальше.

Он бывает всех цветов,

В нём витаминов куча.

Я пить его всегда готов,

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус всегда приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог,

Пей скорей фруктовый … (сок).

- К вредным или полезным напиткам мы отнесём сок? (Ответы детей.)

- Теперь узнаем о свойствах ещё одного напитка.

Чай горячий, ароматный

И на вкус весьма приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет.

Силы новые даёт

И друзей за стол зовёт.

- В какую группу определим мы чай? (Ответы детей.)

- Послушайте ещё.

Минеральная вода

Для здоровья нам нужна.

Омывает, укрепляет

И желудок очищает,

Минералами питает,

Быть активным помогает.

- К какой группе относится минеральная вода? (Ответы детей.)

- Назовите напитки, которые нужно регулярно пить маленькими глотками. (Ответы детей.)

- Какие ещё напитки требуются для нашего организма? (Кисло-молочные.)

- Итак, какой совет мы можем вписать в нашу книгу? (Ответы детей.)

- Вставим листок с написанным советом в книгу.

- Задания для команд. Команды нарисуйте этикетки для напитков. Кому какой напиток достанется, выберет жребий. Один представитель от команды выходит к столу и вытягивает листочек с записью названия напитка. (Сок, минеральная вода, чай, молоко, кефир.)

(Дети выполняют задание.)

- Вложим ваши рисунки в книгу.

**В) Гигиена питания**

- Так как пить надо достаточно в течение дня, то пришло время утолить жажду. У меня есть бутылка минеральной воды. Но как мы будем все вместе из неё пить?

- Важно помнить, что нельзя нескольким людям пить из одной посуды, потому что можно заразиться инфекционными болезнями. А как же следует поступить, если хочется пить?

- Я научу вас, как выйти из этой ситуации, имея под рукой всего лишь один тетрадный листок. Из него мы сделаем маленький одноразовый стаканчик. (Каждый получает тетрадный листок квадратной формы и под руководством учителя складывает стаканчик.)

- А теперь, когда стакан готов, я вас угощу минеральной водой.

- Какой совет мы можем вписать в книгу о правилах гигиены питания? (Дети вкладывают в книгу листок с правилом.)

- А какие напитки не только не полезны, но и вредны для нашего здоровья, вы узнаете, самостоятельно составив стихотворение из «рассыпавшихся» строчек. (Учитель раздаёт каждой команде конверт с разрезанным стихотворением.)

Кока-кола, чипсов пачка

Наш желудок разрушают.

Быть здоровым нам мешают

Фанта, пепси и жвачка.

- Прочитайте стихотворение.

- Представитель от каждой команды выйдите к доске и выбросите бутылки с вредными напитками в мусорное ведро.

**Г) Кто переедает, тот жизнь себе сокращает.**

- Подойдите ещё по одному представителю от каждой команды. Возьмите по конверту. В каждом конверте лежат листы с написанными пословицами. Найдите среди них ту, которая подходит как совет в нашу книгу. ( Кто переедает, тот жизнь свою сам себе сокращает.)

- Объясните значение этой пословицы.

- Вы правы. Переедание очень вредно вашему организму. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей.

(Учитель демонстрирует воздушный резиновый шарик, заполненный водой, проходит мимо каждой группы и даёт возможность ощутить его тяжесть.)

- Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться с таким большим количеством пищи. Предложите способ, при котором человек съест то же самое количество полезной пищи, но при этом не заставит «страдать» свой желудок.

- Человек, который хочет прожить долго, оставаться при этом здоровым и полным сил, должен, в течение дня, есть понемногу, но часто.

- Что из сказанного мы можем занести в книгу «Советы долгожителя»?

( Дети заносят совет в книгу.)

**Д) Режим дня**

- Как называются приёмы пищи в течение дня? Один представитель от каждой команды подойдите и получите конверты.

На листочках записаны приёмы пищи, поставьте с помощью цифр порядковый номер каждому.

(Дети выполняют задание.)

А теперь по часовой стрелке передайте другой команде ваши работы. Проверьте друг у друга.

- Что на завтрак должен съедать каждый человек?

- Что обычно вам предлагает мама и бабушка на обед?

Это правильная еда на обед. Не то, что в этом стихотворении?

Ну, а если на обед

Ты начнёшь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка

Твои спутники всегда –

Полнота и бледный вид,

И неважный аппетит.

- А в какое время вы обычно ужинаете? Ужин должен быть лёгким.

- Представитель от каждой команды подойдите, возьмите по листочку. Каждой команде достался один из приёмов пищи. Напишите на листочке, что вы будете во время этого приёма кушать.

(Дети выполняют задание.)

- Какой совет можно записать в книгу?

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов:

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

**Е) Кто медленно живёт, тот долго проживёт.**

- А сейчас один представитель от каждой команды достанет из бочонка один листок бумаги. Теперь огласите, какие слова написаны у вас на листах. Составьте пословицу из всех услышанных слов. (Кто медленно живёт, тот … проживёт.)

- Какого слова не хватает?

- Раскройте смысл данного совета.

- Поможет он будущему долгожителя? Занесём его в книгу.

**3. Подведение итогов**

- Давайте перелистаем составленную нами книгу. Я буду листать, а вы называть советы.

- Вот сколько полезного мы сегодня почерпнули из нашей книги «Советы долгожителя». И действительно, следуя по жизни его несложным правилам, можно надолго оставаться здоровыми и полными сил.

Чтобы расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

1. **Классный час «Путешествие в страну Здоровячков».**

**Цель:** обучение детей быть здоровыми душой и телом, формирование стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

- Мы начинаем путешествие в страну Здоровячков. В дороге мы будем опровергать переместительный закон сложения (от перестановки слагаемых сумма не изменяется). Познакомьтесь с формулой, где от перемены мест слагаемых всё резко изменится – это формула жизни:

***Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья***

- Если мы поставим здоровье на какое-нибудь другое место, то не только сумма «жизнь» изменится, изменится и её качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и выше 100 лет.

**1-я остановка: Друзья Вода и Мыло.**

- Бывают на свете такие дети, которые делают всё наоборот. Например, когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо.

Это глупое занятье не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы, время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно, никакого смысла нет.

К старости сама собою облысеет голова.

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы.

- Это красивый человек?

- Народная мудрость гласит: Кто аккуратен – тот людям приятен.

**2-я остановка: Чтобы уши слышали.**

Разыгрывается диалог:

- Здравствуй, тётя Катерина!

- У меня яиц корзина.

- Как поживают домашние?

- Яйца свежие, вчерашние!

- Ничего себе вышла беседа!

- Авось распродам до обеда.

- Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга?

Учитель показывает, как сделать самомассаж ушей и проводит беседу о том, как надо заботиться об органе слуха.

**3-я остановка: Приятного аппетита!**

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

Проводится беседа об умеренном и разнообразном питании.

Далее проводится игра «Кто больше?» (назвать продукты, которые можно сделать из молока).

**4-я остановка: Физкультминутка.**

Конкурс на лучшее выполнение физкультминутки.

**5-я остановка: Кто я?**

- Каждый человек имеет своё тело и психику. Давайте поговорим о своём физическом теле. Знаете ли вы его? Когда последний раз вы измеряли свой рост, вес? (Организуется беседа об основных физических показателях).

Исследование самооценки (В. Г. Щур, с. Г. Якобсон).

- Сейчас я предлагаю вам следующее задание. Нарисуйте три лесенки, какого хотите размера, каждая лесенка из пяти ступенек. Первая лесенка – лесенка здоровья, вторая – ума, третья – счастья. А теперь определим, куда бы вы поставили себя на каждую из них. (Чем лесенка выше, тем она значимее для ребёнка). За одну ступеньку – 1 балл. Подсчитываем общее количество баллов: 14-15 – самооценка завышена, 9-13 – адекватная, 3-8 – заниженная. В зависимости от уровня самооценки педагог работает с ребёнком, корректирует его поведение, помогает ему в усвоении материала.

- Ответьте на вопрос «Кто я?», закончив предложение (начала предложений розданы ученикам).

* Я, словно птичка, потому что…
* Я превращаюсь в тигра, когда…
* Я могу быть ветерком, потому что…
* Я, словно муравей, когда…
* Я чувствую, что я кусочек тающего льда…
* Я прекрасный цветок…
* Я чувствую, что я скала…
* Я, словно мышь, когда…
* Я, словно буква «о», когда…

- А сейчас возьмите лист бумаги и нарисуйте себя таким, каким видите, представляете.

**6-я остановка: Я и люди вокруг меня.**

- Для того чтобы нравиться людям, чтобы нам легко было с ними общаться, мы должны быть приветливыми, вежливыми, не забывать об улыбке и волшебных словах.

Игра «Комплименты» (можно провести дополнительные психологические игры «Рисунок на двоих», «Связанный круг»).

**7-я остановка: Релаксационная пауза.**

- На отдельном листе нарисуйте солнце так, как рисуют его маленькие дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Дорогие мои, носите это солнышко всегда с собой и по мере необходимости добавляйте лучики. Оно поможет вам в тот момент, когда будет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь. Достаньте ваше солнышко, посмотрите на него, и, я надеюсь, ваше настроение улучшится.

В итоге путешествия все участники получают удостоверения «Гражданин страны Здоровячков».

При подготовке материала использовала следующие издания:

1. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. -М.: ВАКО, 2007.
2. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие. Под. ред. Н. Н. Сократова. – М, :ТЦ Сфера, 2005.
4. **Родительское собрание в 1 классе.**

**Режим дня в жизни школьника**

Хорошими людьми становятся больше

От упражнений, чем от природы.

Демокрит.

**Задачи собрания:**

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

*Форма проведения:*  семинар – практикум.

*Подготовительная работа к собранию:*

1. Анкетирование учащихся и родителей.
2. Приложение. ( Анкеты, памятки, образец режима дня)

**Ход собрания**

На плакате – статистика по теме собрания. Классный руководитель приводит цифры статистики, тем самым подчеркивая актуальность выбранной темы для собрания.

**Статистика актуальности темы.**

* Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
* К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
* 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
* Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
* 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.
* 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
* Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
* Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.

1. **Вступительное слово классного руководителя**

Начало обучения ребенка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных на доске.

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижение количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;

- повышение количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;

- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

- изменения почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье.

**2. Родители делятся на три группы:**

I группа – обрабатывает анкеты детей**.**

**Цель:**определить режим дня с позиции детей.

II группа – обрабатывает анкеты родителей.

**Цель:** определить режим дня с позиции родителей.

III группа – составляет идеальный режим дня.

**Защита своих работ.**

**Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.**

**3. Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня.**

**НЕЛЬЗЯ:**

* **Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.**
* **Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.**
* **Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;**
* **Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;**
* **Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;**
* **Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;**
* **Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;**
* **Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;**
* **Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;**
* **Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.**
* **Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;**
* **Ругать ребенка перед сном;**
* **Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;**
* **Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;**
* **Не прощать ошибки и неудачи ребенка.**

**4. Анализ памяток,** предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.

**Беседа с родителями отдельных учащихся,** приглашение их на индивидуальную консультацию по проблеме.

**Анкеты для учащихся класса.**

- В котором часу ты встаешь утром?

- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?

- Ты встаешь охотно или с трудом?

- Умываешься и чистишь зубы каждый день?

- Делаешь ли ты зарядку по утрам?

- Когда ты делаешь уроки?

- Как долго ты делаешь уроки?

- Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?

- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашнее задание?

- В котором часу ты идешь спать?

**Анкета для родителей.**

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнение им режима дня?

- Ваш ребенок встает сам или вы его будите?

- Он встает охотно или с трудом?

- Делает ли ваш ребенок зарядку?

- Являетесь ли вы для него в этом примером?

- Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?

- Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?

- В какое время вы делаете уроки?

- Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?

- Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?

- Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?

**Образец режима дня первоклассника**

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерный вариант режима дня первоклассника** | **Время** |
| Подъем | 7.15 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.15 – 7.45 |
| Завтрак | 7.45 – 8.00 |
| Дорога в школу | 8.00 – 8.20 |
| Занятия в школе | 8.30 – 12.30 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 – 14.00 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 14.30 – 16.00 |
| Приготовление уроков | 16.00 – 17.00 |
| Свободное время | 17.00 – 19.00 |
| Ужин | 19.00 – 19.30 |
| Свободное время | 19.30 – 20.30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну | 20.30 – 21.00 |

**Памятка №1. Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассников.**

* Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения заданий.
* Общая продолжительность оздоровительных минутки не более 3 минут.
* Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание, потряхивание кистями и т.д.
* Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими:

**А.** «Мою руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.

**Б.** «Мою окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.

**В.** «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

* После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивание, приседание, повороты туловища в разные стороны.
* Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
* Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скалка, обруч, гантели и т.д.
* Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

**Памятка №2. Упражнения при подготовке домашних заданий**

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:

* + Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 6-5 раз.
  + Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
  + Исходное положение – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.
  + Исходное положение – сидя, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15 – 20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 секунд, затем опустить руку.
  + Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5 – 6 раз.
  + «Рисование картины». Найти в комнате какой–то предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

1. **Родительское собрание. Компьютер и телевизор в жизни школьника**

Компьютер — мясорубка для информации. Компьютер — это резонатор того интеллекта, с ко­торым человек к нему обращается.

*В. Г. Кротов*

**Задачи собрания:**

1. Познакомить родителей с компьютерными возможностями учеб­ного заведения.
2. Показать возможности использования компьютера в учебной дея­тельности в домашних условиях.

**Форма проведения собрания:** встреча.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Опасности увлечения компьютером.
2. Значение компьютера в развитии интеллекта.
3. Использование компьютера в домашних условиях для подготовки  
   к урокам.

Подготовительная работа к собранию

1. Опрос учащихся и родителей по теме собрания.
2. Подготовка презентации «Использование компьютера на школьных  
   уроках».
3. Подготовка памятки для родителей по использованию компьютера  
   в домашних условиях.

**Ход собрания**

***1. Вступительное слово классного руководителя***

Сегодняшний наш разговор мы посвятим компьютеру. Беседа с родителями.

1. Боитесь ли вы общения вашего ребенка с компьютером?
2. Изменилось ли поведение вашего ребенка после того, как он начал  
   активно общаться с компьютером?
3. Как вы относитесь к увлечению детей компьютерными играми?
4. Посещает ли ваш ребенок компьютерный клуб?
5. Вызывает ли это у вас тревогу?
6. Приходилось ли вам бывать в компьютерном клубе?
7. Считаете ли вы необходимостью использование компьютера на  
   школьных уроках по различным предметам?

***2. Слово классного руководителя. Значение компьютера на школьном уроке:***

* Доступность учащимся самой современной информации по предмету.
* Экономия времени урока.
* Возможность обратной связи с каждым учеником.
* Наглядность представленного учебного материала.
* Возможность развития пространственного мышления по предметам естественно-математического цикла.
* Оперативность получаемой информации.

И совершенно не случайно. Еще 20 лет назад компьютер был диковинкой, а в настоящее время он стал доступен обычной среднестатистической семье. Без компь­ютера невозможно ни одно серьезное производство. Каждое уважающее  
себя предприятие внедряет компьютерные технологии в производствен­ный процесс.

Пришел компьютер и в жизнь современного образовательного процесса, начал свое победное шествие по школьным урокам.

***Результаты анкет.***

1. *Есть ли у тебя дома компьютер?*

Да -15; Нет-1.

1. *Кто на нем работает дома?*

Я -14; мама – 1; папа -1; брат -3; сестра-4.

3*. Позволяют ли тебе работать на компьютере?*

Да -15; нет-0.

1. *Сколько времени ты проводишь за компьютером?*

Целый день; если интересная игра – 1; 1 час – 5; 40 минут – 1; 3 ч -3; 2ч-2;

от 1ч до 3 ч – 1; полдня -0; 30мин – 1; час или два – 2.

1. *Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером  
   неограниченное время?*

Да-9; нет -6.

1. *Что ты умеешь делать на компьютере?*

Рисовать – 7; составлять презентации- 6; игры -4; сканировать – 4; слушать музыку- 2; набирать тексты – 5; работать в фотошопе-1; скачивать-1; работать в эксэле-1; всё-1; составлять таблицы-1.

1. *Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?*

Ворд-2.

1. *Что тебя привлекает в работе на компьютере?*

Составлять презентации -1; слушать музыку-1; ничего-1; удобно-1; экономит время -1; интернет -9; игры -12.

1. *Что тебе не нравится в общении с компьютером?*

Когда зависает-4; глаза слезятся-3; всё нравится 1; не знаю -1; болит спина и голова -1; ничего-2; руки-1; шум процессора-1; когда тупит -2; долго загружается -1; когда сломан-1.

1. *Чувствуешь ли ты усталость после работы за компьютером?*

Да-10; нет -4; иногда -1; немного-1.

***Значение компьютера.***

1. Экономия времени урока.
2. Доступность учащимся самой современной информации по пред­мету.
3. Возможность обратной связи с каждым учеником.
4. Наглядность представленного учебного материала.
5. Возможность развития пространственного мышления по предме­там естественно-математического цикла.
6. Оперативность получаемой информации.

***Телевидение в жизни детей.***

* + Сколько времени тратят дети на просмотр телевидения?
  + В какое время суток это происходит?
  + Какие передачи предпочитают смотреть ваши дети?
  + Обсуждаете ли вы просмотренные совместно передачи?

Как правило, ребята смотрят развлекательные фильмы: детективы, боевики, фантастику, ужасы, приключения. Такие неконтролируемые взрослыми просмотры нередко портят наших детей и приводят к нежелательным последствиям:

* + дети приучаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными, ленивыми;
  + под влиянием поведения и действия героев фильма слабеет собственная энергия и творческая сила ребенка;
  + при просмотре развлекательных фильмов дети не прилагают умственных усилий, уменьшается способность к логическому мышлению;
  + со временем в детском характере появляются ложь и скрытность, ребенок привыкает к пустому проведению времени и сидению перед экраном;
  + некоторые передачи учат детей агрессивности, совершению отрицательных поступков;
  + кроме всего этого от частого просмотра телевидения портится зрение, слабеет нервная система.

Ребенок зачастую бесконтрольно проводит свое время: после школы бесцельно бродит по улице, дома занимается чем угодно, не контролируя себя. Но самое главное он не умеет общаться с самим собой, ему нужен кто-то – телевизор.

***Анализ общей статистики.***

* + 2/3 наших детей в возрасте от 6 до 12 лет смотрят телевизор ежедневно;
  + 50% детей смотрят телепередачи подряд, без всякого выбора и исключений;
  + 25% детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те же телепередачи от 5 до 40 раз подряд;
  + 38% ребят из развлечений на 1-е место поставили телевизор.

Влияние телевидения на психику детей резко отмечается от влияния на взрослых. По результатам исследований, дети не всегда могут четко определить, где - правда, а где - ложь. Они слепо доверяют всему тому, что представлено на экране. Ими легко управлять манипулировать их эмоциями и чувствами.

Эпизод, который часто представлен на экране, вызывает у ребенка желание попробовать то, что он увидел. При этом не всегда, то, что увидел ребенок, ему понравилось.

Но ни для кого не секрет, что телевидение несет в наш дом, не только зло. Очень много полезного поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых фильмов и передач. Просто важно помочь найти их среди огромного количества ненужного материала. Полезными и интересными телепередачами служат: «Ералаш», «В мире животных», «Умники и умницы», «Самый умный», «Своя игра» и т.д.

А какие передачи смотрят ваши дети? Обсуждают или спрашивают они у вас, о чем- либо после просмотра передачи?

***Правила борьбы с телеманией.***

1. Обсуждайте любимые передачи взрослых и детей после просмотра.
2. Телевизор должен быть помощником в созидании, а не в разрешении личности.
3. Телевизор должен занимать последнее место, уступая свои права прогулкам с детьми, беседам, походам, совместной трудовой деятельности, чтению художественной литературы.
4. Необходимо помнить о том, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкается с ними и даже испытывает при этом удовольствие. Обязательно надо исключить их из просмотра для сохранения душевного покоя ребенка.

**4. Классный руководитель знакомит родителей с памяткой по использованию компьютера ребенком**

1. Для того чтобы родители могли контролировать использование  
   ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном  
   уровне уметь им пользоваться.
2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
3. Через каждые 20—30 минут работы на компьютере необходимо де­лать перерыв.
4. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.

5. Родители должны контролировать приобретение ребенком компь­ютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому  
здоровью и психике.

1. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютер­ный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем  
   там общается.
2. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо  
   ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения  
   родителей.

**9. Родительское собрание «За здоровый образ жизни»**

**Цель:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

**Задачи:**

- способствовать  улучшению взаимоотношений детей и родителей;

- способствовать созданию позитивного психологического климата в семье;

- создать условия для реализации творческих способностей родителей по повышение социальной активности и укреплению здоровья у учащихся и родителей.

**Форма проведения:** комбинированная (сочетающая традиционное предъявление теоретической информации и работу в группах)

**Этап подготовки**

1. Подготовка теоретической информации.

2.Составление портрета здорового ребенка. Разработка «Памяток для родителей».

3.Анкетирование родителей и детей по теме родительского собрания.

**Ход проведения собрания.**

1. **Вступительное слов учителя.**

   Всё чаще вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».  
От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

Уважаемые родители!

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

1. Что такое «Здоровье»?

При подготовке к данному собранию этот вопрос был задан и вашим детям**.** (Зачитать несколько высказываний детей).

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

* *Здоровье физическое*– это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
* *Здоровье психическое –*это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
* *Здоровье социальное –* мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
* *Здоровье нравственное* – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу определяет система нравственных ценностей.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

* 50–55 % зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
* 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
* 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
* И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

* малоподвижный образ учащихся;
* перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
* стрессовые воздействия во время обучения;
* несбалансированное питание;
* отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
* несоблюдение режима дня;
* несоблюдение гигиенических требований.

По данным отечественных исследователей к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

**Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей**?

Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

**2. Работа в группах.**

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. **Каким вы представляете себе здорового ребенка?**

Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю вам поработать в группах.

Составьте портрет «здорового ребенка».

(Родители работают в группах, обсуждают, выступает представитель каждой группы).

По мере выступления на доске появляются записи:

**ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

-жизнерадостен;

-активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично;

- достаточно быстр, ловок и силен;

- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована;

- он не нуждается в каких-либо лекарствах;

- не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан “портрет” идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

**3. Рассказ о режиме дня школьников начальных классов, полезных и вредных привычках.**

Немного уделим нашего времени разговору **о режиме дня** наших детей.

Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это – **рациональное чередование работы и отдыха**. Вспомним слова И.П. Павлова*: “Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем”.*

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих “ реактивнейших элементов”. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. А ведь, признаемся, нередко и школьные занятия, и домашняя подготовка к ним отбирают у детей так много времени, что его вовсе не остается (или остается явно недостаточно) для того, чтобы поиграть, почитать, заняться любимым делом, побыть на свежем воздухе… Более того, некоторые, наиболее добросовестные, отрывают время от сна. Стоит ли удивляться, что у подростка возникает стойкое переутомление – а отсюда и резкое снижение работоспособности. Ребенок попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже. И дело не в падении работоспособности самом по себе. Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья – головным болям, раздражительности, ухудшению аппетита, открывается дорога болезням.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

* **Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;**
* **Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);**
* **Необходимое время должно быть отведено на сон**.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5–2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает “разрядку”, удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В режиме дня надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким “пожирателем времени” ребенка становится телевизор или компьютер.

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке “перехватывать” что-нибудь на бегу. Горячий завтрак в школе необходим, так же, как и обед, после школы (и девочка, и мальчик должны уметь разогреть его сами); неплохо, если в режиме питания предусмотрен и полдник – перед тем, как подросток, отдохнув и погуляв, примется за домашние задания. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок просыпается и ложится спать (завтрак – через полчаса после пробуждения, ужин – не позже, чем за 1,5 часа до сна). Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение. Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10–12 лет – 9–10 часов, в 13–14 лет – 9–9,5 часов, в 15–16 лет – 8,5-9 часов.

Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким. “Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать, сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем”. Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.

**Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.**

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно высказались о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Анализ анкет детей показал, что большинство детей не соблюдают режим дня (в разное время отбой, выполнение домашнего задания, прогулки и т.д.)

Хочу сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания.

С этими правилами вы должны познакомить своих детей, но и сами их хорошо изучите. **(Родителям вручаются памятки).**