****

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснокаменская средняя общеобразовательная школа №4**

***2012-2013***

********

***2013 год***

ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Составитель**

Белова Е.А.

**Авторы статей**

1. Коломакина О.А.
2. Белова Е.А.
3. Орлова О.И.
4. Дрючкова Н.В.
5. Беткер Л.В.
6. Малышко О.В.
7. Скобелева Н.Н.
8. Алексеева В.П.

**Оглавление**

1. **Коломакина О.А**.

Анализ площадки «Школа – территория здоровья» 2011-2012 учебный год………3

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся. …………….5

План работы по здоровьесбережению на 2012– 2013 учебный год. ………………..6

1. **Белова Е.А**

Эмоциональное состояние человека – здоровье человека……………………………8

1. **Орлова О.И.**

Развивающие игры и упражнения…………………………………………………….12

1. **Дрючкова Н.В.**

Гимнастика для глаз и пальцев при обучении информатики в начальной школе…19

1. **Коломакина О.А.**

Физминутки на уроках…………………………………………………………………23

1. **Беткер Л.В.**

Еще раз о физминутках…………………………............................................................26

1. **Малышко О.В.**

Правильное питание. Урок окружающего мира 2 класс……………………………..30

1. **Скобелева Н.Н.**

Летние забавы……………………………………………………………………………39

1. **Алексеева В.П.**

Подростки в обществе риска. Урок обществознания в 7 классе……………………..42

****

**Коломакина Ольга Антальевна,**

**учитель биологии**

**высшей квалификационной категории,**

**руководитель площадки**

**«Школа – территория здоровья»**

**Анализ работы школьной площадки**

**«Школа – территория здоровья»**

**2012-2013 учебный год**

Цели программы:

1. Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы.
2. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

* создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
* сформировать правильное отношение к своему здоровью, восприятие здоровья как жизненной ценности;
* организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы
* просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные результаты

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Количество детей на конец учебного года | | | 513 |
| 2 | Количество пропусков по болезни за год | | | |
| 3 | Индекс здоровья | | | |
| 4 | Наличие медкабинета | | | есть |
| 5 | Наличие медработника  Луганская О.Н. | | | |
| 6 | Медосмотр | | | |
| 7 | Группы здоровья  кол-во уч-ся  I– 150 II – 324 III – 36 IV – 3 | | | |
| 8 | Количество детей с нарушением ОДА | 10 | | |
| 9 | Количество детей с нарушением зрения | 86 | | |
| 10 | Школьный травматизм | нет | | |
| 11 | Количество детей, состоящих на диспансерном учёте | 99 | | |
| 12 | Количество детей, охваченных горячим питанием | 100 % | | |
| 13 | Температурный режим | удовл. | | |
| 14 | Утренняя зарядка  1 ступень | | | |
| 15 | Наличие программы «Школа – территория здоровья»  Протокол №04 от 04.03.2010 | | | |
| 16 | Количество классных часов по здоровьесбережению | 1 раз в четв. | | |
| 17 | Количество Дней здоровья за учебный год | 3 | | |
| 18 | Количество школьных соревнований | 17 | | |
| 19 | Количество выездов на др. соревнования | 2 | | |
| 20 | Спортивные секции | | | |
| 21 | Спортзал и его состояние | | удовл. | |
| 22 | Спортплощадка и её состояние | | удовл. | |
| 23 | Стадион | | удовл. | |
| 24 | Игровая площадка | | удовл. | |
| 25 | Наличие психолога  Ануфриева Н.В. | | | |
| 26 | Наличие логопеда  Орлова О.И. | | | |
| 27 | Сооружение спортивного объекта  игровая площадка | | | |
| 28 | Учителя физкультуры  Старкова В.В.  Унгефуг Н.В.  Дьяченко А.С. | | | |

**Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся**

Физическое здоровье

- Оздоровление.

1. Мониторинг здоровья учащихся
2. Организация оздоровительных площадок
3. Организация групп здоровья
4. Консультации учителя -логопеда и учителя – дефектолога.

- профилактика заболеваний.

1. Применение на занятиях приемов здровьесберегающих технологий:

* смена деятельности во время учебного процесса;
* проведение физкультминуток;

1. Дозированное домашнее задание (согласно Сан ПиНу)

- проведен мониторинг норм выполнения домашнего задания

для учеников 4, 7, 9-11 кл.

1. Составление школьного расписания в строгом соответствии с нормами СанПиНа.

4.Тематические классные часы , родительские собрания .

5. Организация горячего питания – 100 %

6. Озеление кабинетов.

7. Уголки здоровья.

Социальное здоровье

1. Социальное сопровождение детей группы риска.
2. Консультации с учениками и родителями
3. Организация «Совета профилактики»
4. Организация досуга учеников

5. Разработка и реализация социальных проектов (ЛТОС, ТОС)

1. Ремонтная бригада

8. Творческая группа

Психологическое здоровье

1. Реализация программы «Преемственность»
2. Консультации психолога

Пропаганда здорового образа жизни.

1. Команда волонтеров «Наше здоровое поколение»
2. Участие в акциях : «Мы за здоровый образ жизни»
3. Тематические мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни
4. Мероприятия туристско- спортивного клуба «Искра»
5. Спортивные мероприятия школы (ежемесячно)

- осенний кросс

- соревнования по пионерболу;

* соревнования по волейболу;
* меткий стрелок
* все на лыжню
* День прыгуна
* День здоровья.
* Зарница.
* Полоса препятствия «Патриот»
* «Зарница»

**План работы по здоровьесбережению на 2012– 2013 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| 1 | Оформление документации  «Охрана жизни и здоровья детей»   * Ф-26 на каждого ребёнка; * список диспансерных детей; * контроль за их наблюдением; * листки здоровья в классных журналах; * медицинские карты на каждого ребёнка | в течение сентября | медсестра |
| 2 | Осуществление контроля за выполнение СанПиНа   * санитарно-гигиеническое состояние школы, пищеблока; * световой, питьевой, воздушный режим кабинетов, спортивного зала, мастерских; * соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку, рассаживание обучающихся согласно рекомендациям медицинского работника; * анализ школьного расписания, предотвращение перегрузки учебными занятиями, дозирование домашних заданий | в течение года    сентябрь-  январь | Директор школы,  зам. дир.  по АХЧ |
| 3 | Обеспечение своевременного обучения  больных детей на дому | сентябрь-  май | зам. дир.  по УВР |
| 4 | Формирование специальных медицинских групп, осуществление систематического контроля за их работой, за здоровьем обучающихся | октябрь | зам. дир.  по УВР учитель физкульт. |
| 5 | Медосмотр, мониторинг здоровья учащихся | декабрь | медсестра |
| 6 | Организация деятельности психологической службы   * диагностика; * психологическое просвещение учителей, обучающихся, родителей по организации ЗОЖ | в течение года | педагог-психолог |
| 7 | Проведение декады по охране зрения   * определение остроты зрения обучающихся; * составление списка обучающихся с пониженным  зрением; * профилактические  мероприятия  (зарядка для глаз, рассаживание обучающихся) | ноябрь | медсестра |
| 8 | Борьба с гиподинамией   * физкультминутки; * динамическая пауза; * организация подвижных игр | в течение года | кл. руковод. |
| 9 | Проведение профилактической работы по ЗОЖ (классные часы, родительские собрания, педагогические советы и т. д.) | в течение года | зам. дир.  по ВР |
| 10 | Организация контроля за оптимальным двигательным режимом в классах | декабрь | зам. дир.  по УВР |
| 11 | Организация летнего отдыха детей | май | зам. дир.  по ВР |
| 12 | Родительские собрания и лектории по ЗОЖ (рекомендации по оздоровлению детей)  Педагогический совет | в течение года | директор школы |
| 13 | Семинары для учителей по здоровьесберегающим технологиям | в течение года | зам. дир.  по УВР |
| 14 | Пропаганда ЗОЖ   * оформление газет, плакатов; * просмотр видеофильмов; * лекции; * анкетирование | в течение года | кл. руковод. |
| 15 | Школа здоровья   * Дни Здоровья; * спортивные олимпиады; * секции (СТЭК) * спортивно-массовые мероприятия; * утренняя гимнастика до занятий; * конференции по ЗОЖ | в течение  года | учителя физкульт., педагог-организатор  координатор площадки |

****

**Белова Елена Александровна,**

**заместитель директора по ИКТ, учитель**

**I квалификационная категория**

**Эмоциональное состояние человека - здоровье человека**

Человек это не только разумное существо, но и переживающее, чувствующее существо. Он не только познаёт объективную и субъективную действительность, но и как-то относится к предметам, событиям, другим людям, к своей личности. Одни явления радуют его, другие печалят, третье возмущают, четвёртые возмущают, пятое он любит, шестое ненавидит и т.д. Радость, печаль, возмущение, восхищение любовь, ненависть – всё это различные формы субъективного отношения человека к действительности – эмоции и чувства.

Эмоции и чувства представляют собой, специфические формы отражения реальной действительности. Но они отражают не сами по себе объекты действительности, а отношение человека к этим объектам, жизненную значимость этих объектов для человека. Это отношения человека к объектам и явлениям в эмоциях и чувствах носит активный характер и выражается в форме субъективного переживания. Слово «эмоция» происходит от латинского слова «emovere», что значит возбуждать, волноваться, потрясать.

Таким образом можно дать такое определение эмоций и чувств. Эмоциями и чувствами называются психологические процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Эмоции и чувства включаются во все психологические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга и лучше перенастраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательно то, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему какие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Данный факт доказывает врождённый характер основных эмоций, их экспрессии на лице, и наличие генетически обусловленной способной способности к их пониманию живых существ. Это относится к общению живых существ не только одного вида к друг другу, но и разных видов между собой. Хорошо известно, что высшие животные и человек способны по выражению лица воспринимать и оценивать эмоциональные состояния друг друга. Однако врождёнными являются не все эмоционально – экспрессивные выражения. Некоторые приобретаются пожизненно в результате обучения и воспитания.

Жизнь без эмоций невозможна. Эмоционально – выразительные движения человека – мимика, жесты, пантомимика – выполняют функцию общения, т.е. сообщение человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия – оказания определенного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоционально – выразительных движений.

Эмоциональная сфера человека бесконечно богата. Поэтому классификация эмоций довольно трудная задача. Наиболее простое и очевидное разделение эмоций на положительные и отрицательные. Положительные эмоции связаны с удовлетворением потребности личности, отрицательные с неудовлетворением.

Более глубокой формой классификации эмоций является их разделение по качеству. По этому критерию вычленяют основные виды качественно своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регулировании деятельности и общении человека.

Простейшей формой эмоций является так называемый эмоциональный ток ощущений – положительные или отрицательные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (вкусовые, температурные и т.д.) и пробуждающие индивида к их сохранению или устранению. Эмоциональный тон ощущений длится столько же, сколько длится само ощущение.

При столкновении с условиями, благоприятствующими или препятствующими удовлетворению тех или иных потребностей, возникают эмоции в собственном смысле этого слова. Важную роль среди этих эмоций играют переживания радости, огорчения, страха, гнева и т.д., возникающих в связи с успехом или неуспехом избранной линии поведения, совершенных действий, поступков. Такие эмоции ещё называют ситуативными эмоциями.

События, сигнализирующие о возможных изменениях в жизни человека, наряду со специфическими эмоциями могут вызвать также изменения общего эмоционального фона – так называемого настроения

Наиболее мощной по силе эмоциональной реакцией, которая полностью захватывает психику человека, является аффект. Аффект – сложное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с редким изменением важных для личности жизненных обстоятельств. Аффект возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. В основе аффекта лежит переживаемое человеком состояние внутреннего конфликта, порождаемого либо противоречием между его влечениями, желаниями, стремлениями, либо противоречиями между требованиями, которые предъявляют человеку (или он сам себе предъявляет), и возможностями выполнить эти требования. Аффект всегда несет с собой дезорганизацию сознания. Сознание сужается, внимание субъекта целиком поглощается породившими аффект обстоятельствами и навязанными ими действиями. Редко снижается волевой контроль за действиями и поступками. Нарушается работа кровеносной и эндокринной системы и т. д. По сути для аффекта может привести к кратковременной утрате трудоспособности. Человек находится как бы в невменяемом состоянии и в этот момент может совершать любые поступки, в том числе и тяжелые правонарушения. Нарушение сознания в случае аффекта могут привести в последствии к неспособности вспомнить отдельные эпизоды вызывающего этот аффект события, а в случае исключительно сильного аффекта завершится потерей сознания и полной потерей памяти (амнезией).

Ситуативные эмоции и аффекты отличаются друг от друга по силе и внешней выраженности переживаний.

Ситуативные эмоции могут переходить в устойчивые эмоциональные состояния. Одним из таких психических состояний является психическая напряженность – это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. Она может возникнуть в условиях новизны, неясности, запутанности в той или иной жизненной ситуации, в обстановке конфликтов, в различных экстремальных условиях. Психическая напряженность, сопровождается ощущением общего дискомфорта, страха, тревоги и т. д.

Страх – отрицательная эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В зависимости от характера угрозы интенсивности и специфике переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков: опасения, боязнь, испуг, ужас. Страх служит предупреждением субъекта о предстоящей опасности, пробуждает искать пути её избегания.

Человеку, как правило, удаётся побороть свой страх. Если же источник является неопределенным или неосознанным , то эмоция страха перерастает в эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной или неосознанной опасности и проявляется в ожидании неблагополучного развития событий. Тревога предупреждает субъекта об возможной опасности, пробуждает к поиску опасности, к активному исследованию окружающей действительности, с установкой определить угрожающей предмет.

Одной из ярких форм психического напряжения является стресс. Стресс – эмоциональное состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных экстремальных воздействий. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни может быть причиной стресса. При этом не имеет значения приятная или неприятная ситуация, с которой человек столкнулся. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройки или адаптации. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние человека, но и на физическое здоровье человека. Развитие стресса приводит к дистрессу, т.е. к стрессу оказывающему отрицательное воздействие на организм, приводящему к истощению нервных и физических сил, дезорганизованному влиянию на деятельность и поведение.

К состоянию стресса близко состояние фрустрации. Фрустрация – это эмоциональное состояние переживания напряжения, тревоги, отчаяния, гнева, которое охватывает человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными препятствиями, которые мешают удовлетворению его потребностей. Фрустрация может привести к этому же отрицательному последствию, что и стресс.

Аффекты, стрессы, фрустрация, депрессия и другие эмоциональные состояния с отрицательным знаком угрожают психике и организму человека.

Самое длительное эмоциональное состояние – это настроение. Настроение – это продолжительное, устойчивое эмоциональное состояние умеренной или слабой интенсивности, которая на основе преобладающих в нем эмоций придаёт определенную окраску всем другим эмоциональным переживаниям. Настроение это эмоциональный фон, в котором протекают все эмоциональные переживания человека. Настроение может быть грустным, радостным, унылым, веселым и т.д. настроения как правило стабильны. Но бывают люди, у которых отличаются резкие колебания настроения быстрым и беспричинный переход от радости к грусти, от умиротворения к беспокойству. Часто это бывает в норме. Но нередко резкие беспричинные колебания настроения могут иметь патологическое происхождение.

Страсть – еще один вид сложных, встречающихся только у человека, эмоциональных состояний. Страсть – это сильное, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и переживаниями, определяющее направления мыслей и поступков человека. Страсть может быть источником великих дел, но может быть источником преступлений.

Таким образом эмоции теснейшим образом связаны с личностью, неотделимым от нее. Эмоции прежде всего отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребностей. В эмоциональном плане люди как личности отличаются друг от друга эмоциональной возбудимостью, длительностью и устойчивостью, эмоциональных переживаний, демонированием положительных или отрицательных эмоции и т.д. Но главное различие в силе и глубине чувств, в их содержании. Сама система и динамика типичных эмоций характеризует человека как личность.

Литература.

1. Радугин А.А. Психология. М., 2001

2. Немов Р.С. Психология. М., 2004

3. Петровский А.А. Краткий психологический словарь. М.,1985

4. Радугин А.А. Психология и педагогика. М., 2002



**Орлова Ольга Ильинична**

**логопед,**

**вышей квалификационной категории**

***Здоровье – это главное жизненное благо.***

***Только здоровый человек может быть***

***свободным, радостным, счастливым.***

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.  
Принципы здоровьесбережения:  
- Не навреди!  
- Принцип триединого представления о здоровье.  
- Непрерывность и преемственность.  
- Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.  
- Комплексный, междисциплинарный подход.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, **упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления)**, физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.  На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей-логопатов и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Корректурные задания*** | на развитие концентрации и устойчивости внимания | В  корректурных заданиях ребёнку предлагается находить и вычеркивать определённые буквы в печатном тексте.  Для их проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.) Инструкция выглядит следующим образом: «В течение 5 мин нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы «А» (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора, если у кого-то они встретятся».  По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачёркивается, вторая подчёркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т. п. Все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия. |
| ***«Найди слова»*** | на развитие концентрации и устойчивости внимания | На доске написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое спрятавшееся в нем слово.   Например:   *Смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель.* |
| ***Методика Мюнстерберга (А)*** | на развитие концентрации и устойчивости внимания | В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще — существительные, но могут быть глаголы, прилагательные, наречия). Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.  Например: в таблице спрятано 10 названий животных.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | К | Ш | Л | И | С | А | В | Ч | О | Р | В | А | Р | Я | С | | О | Н | Б | У | Ь | К | П | К | А | Н | У | Ж | З | В | Ю | | П | Д | Г | Ё | Г | Р | X | Н | О | Ч | Ы | Б | Р | У | Ф | | Т | О | Л | Е | В | К | Ф | Ь | И | К | Р | С | Л | О | Н | | Ш | З | Ю | К | Щ | Ъ | Н | Г | Р | У | С | Ц | А | Д | К | | Ж | М | У | П | Б | А | Р | С | У | К | З | В | Р | Е | Д | | Н | С | Ь | Ж | Т | К | А | Р | Ю | Б | Т | Ф | М | Т | В | | Ф | Ж | О | В | А | П | Ь | Б | У | З | Т | М | Ы | Ш | Ь | | Н | Б | Ы | К | С | Д | К | Т | Ю | Р | М | А | У | Д | Ы | | X | Ч | О | Н | Т | К | И | Т | З | А | Н | П | Р | У | С | | Щ | Ы | Л | К | Ф | Ю | Я | Ъ | М | В | Р | У | О | З | К | | Ф | У | Т | К | А | Р | П | О | С | Т | И | Г | Р | Н | Я | |
| ***Методика Мюнстерберга (В):*** |  | Ребёнку даётся бланк с напечатанными на нём 5 строчками случайно набранных букв, следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв ребёнок должен отыскать 10 слов (3-, 4-, 5-сложных) и подчеркнуть их. На выполнение всего задания отводится 5 мин. Показателем успешности может служить число правильно найденных букв и скорость выполнения задания.  **ЯФОУФСНКОТПХЬАБЦРИГЪМЩЮСАЭЕЫМЯЧ ЛОЬИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР ФРШУБАТВВГДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОПАЛКАФСПТУЧ ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ** |
| ***Муха*** | упражнение развивает зрительную память | в течение 3 секунд ребёнок запоминает положение «Мухи» на поле, затем по памяти отмечает на заготовленном шаблоне. Постепенно задание усложняется: увеличивается игровое поле и количество «Мушек». |
| ***Копировальщики*** | упражнение развивает зрительную память | школьникам предлагается без ошибок переписать следующие строчки:  *аммадда     береюре     аввамава        ессанессас         деталлата; етальтаррс     усокгата       енажлобы      клатимори       лиддозока; миноцапримапавотил        щонеркапридюракеда       куфтироладзлоекунм* |
| **Логические концовки** | развитие мышления | 1. Лимоны кислые, а сахар… (сладкий) 2. Если стол выше стула, то стул… (ниже стола) 3. Ты ходишь ногами, а бросаешь… (руками) 4. Если два больше одного, то один… (меньше двух) 5. Если Саша вышла из дома раньше Сережи, то Сережа… (вышел позже Саши) 6. Если река глубже ручейка, то ручеек… (мельче реки) 7. Если сестра старше брата, то брат… (младше сестры) 8. Если правая рука справа, то левая… (слева) 9. Мальчики вырастают и становятся мужчинами, а девочки… (женщинами) 10. Нож и кусок стекла – оба… (острые) |
| **Числовые ряды** | развитие мышления | Дети должны продолжить числовые ряды еще на два числа, предварительно выяснив закономерность построения каждого ряда.   1. 10, 9, 8, 7, 6, 5… 2. 5, 10, 15, 20, 25… 3. 6, 9, 12, 15, 18, 21… 4. 2, 1, 3, 1, 4, 1, 5, 1… 5. 2, 3, 5, 6, 8, 9… |
| **Ответь на вопросы** | развитие логического мышления, установление причинно-следственных отношений | Детям по очереди предлагается ответить на вопросы. Возможные вопросы:   1. Учитель наказал мальчика. Кто провинился? 2. Собаку укусила оса. Кто кусался? 3. Мама зовет домой дочку. Кто дома? Кто на улице? 4. Витю слушал учитель. Кто говорил? 5. Петю ударил Ваня. Кто драчун? 6. Володю ждет Лена. Кто задержался? 7. Ваня шел впереди Пети. Кто шел позади? 8. Лес позади дома. Что впереди? 9. Автобус впереди грузовика. Что позади? 10. Кошка больше собаки. Кто меньше? 11. Мальчик ниже девочки. Кто выше? 12. Дедушка старше бабушки. Кто моложе? 13. Дуб выше березы. Что ниже? |
| **Составь слова** | развитие звуко-буквенного анализа и синтеза | Детям предлагается составить из предлагаемого набора букв как можно больше слов:  а, к, с, о, и, м, р, т  м, ш, а, н, и, ы, г, р |
| **Скажи наоборот** | уточнить словарь признаков; формировать умение подбирать слова, противоположные по смыслу | Ребенку предлагается назвать слова, противоположные по значению:  тонкий - …  острый - …  чистый - …  громкий - …  грустный - …  сильный - …  низкий - …  здоровый - …  большой - …  яркий - … и т. д. |
| **Шифровальщики** | развитие логического мышления, усложненного заданием на запоминание | Необходимо расшифровать и запомнить зашифрованные двузначные числа  МА ВК ЕИ ОТ СА ПО  Ключ к шифру   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | А | М | В | Е | К | О | С | И | П | Т |   Время выполнения 1 минута. |
| **Пары слов** | развитие логического мышления и смысловой памяти | Ребенку зачитывается 10 пар слов, связанных между собой по смыслу. Затем называется ребенку только первое слово из пары, а он вспоминает второе слово:  яйцо – курица  лес – дерево  дом – город  река – озеро  шуба – холод  птица – полет  лампа – вечер  корова – молоко  ученик – школа  щетка – зубы |
| **Припоминание слов тройками** | развитие смысловой памяти | мак – алый – цвести  конфета – сладкая – угостить  пальто – теплое – надеть  кит – огромный – плыть  помидор – сочный – расти  диван – удобный – слушать |
| **Из слогов – слова** | развитие навыков слогового анализа и синтеза | Из предварительно отобранных слов формируется несколько блоков слогов. Ребенку предлагается составить из них определенное количество слов, используя каждый слог только по одному разу.  Составь три слова, в каждом из которых по 2 слога, из следующих слогов:  ван, мар, ко, ма, ди, ра  (Ответ: ра-ма, ко-мар, ди-ван)  Составь 3 двусложных слова из слогов:  ша, ка, ка, ру, ка, ре  (Ответ: ка-ша, ру-ка, ре-ка)  Составь 2 слова, в каждом из которых по 3 слога, из следующих слогов:  ро, ло, мо, до, ко, га  (Ответ: мо-ло-ко, до-ро-га) |
| **Составь слова** | формирование звуко-буквенного анализа | Ребенку предлагаются разные варианты конструкций, в соответствии с которыми необходимо подобрать слова.  а) составь не меньше 10 слов по следующим конструкциям:  \_О\_Ь М \_ \_  б) составь 6 слов, в которых первые две буквы СВ, а количество остальных не ограничено (свобода, свирель, свитер…) |
| **Четвертый лишний** | развитие словесно-логического мышления: развитие операций классификации и обобщения | Логопед: «Послушай ряд слов, найди лишнее. Каким понятием можно обобщить оставшиеся слова?  1. Мак, **лук**, тюльпан, пион (цветы)  2. Тарелка, **каша**, чашка, чайник (посуда)  3. Стул, диван, шкаф, **подушка** (мебель)  4. **Носки**, ботинки, тапочки, туфли (обувь) |

Литература:

1) Волина В.В. Учимся играя. – М., Новая школа, 1994.

2) Коноваленко С. В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. Практикум для психологов и логопедов. – М.: Гном – пресс, 1998.

3) 150 тестов, игр, упражнений для подготовки детей к школе. М.: ООО Издательство «АСТ», 2002.



**Дрючкова Наталия Викторовна**

**учитель информатики и ИКТ**

**Гимнастика для глаз и пальцев**

**при обучении информатики в начальной школе**

Учеба – тяжелый, универсальный труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей учащихся.

Изучение предмета «Информатика и ИКТ» кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке.

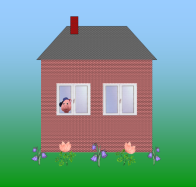
Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке я, обязательно провожу динамические паузы, после объяснения нового материала.

Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для интеллектуального развития, но и для формирования хороших моторных навыков. Работая с любой компьютерной программой необходимо учиться управлять компьютером: нажимать пальцами на определенные клавиши, уметь обращаться с мышью. Это развивает мелкую мускулатуру руки и пальцев. На занятиях с использованием компьютеров у детей формируется тончайшая координация движения глаз и руки, что содействует становлению распределенного внимания и его хорошей переключаемости. Успешная работа с компьютером во многом зависит от сформированности зрительно-моторной координации.

Что должен сделать учитель информатики для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

В первую очередь это условия работы. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель.

В нашей школе кабинет информатики расположен на первом этаже, окнами он выходит на северо-запад, оборудован жалюзи. Компьютеры установлены в соответствии с нормами, исключая до минимума, воздействие электромагнитного излучения на ребенка. Стены светлых тонов. В кабинете всегда светло и свежо. Учащийся, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером я рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд или на экран, где идет демонстрация электронной физминутки.



После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

Очень интересным для ребят 3-4 классов бывает такой способ проведения отдыха: ребенок выходит к доске, и, имитируя робота, выполняет несколько несложных движений (как бы задает программу), а задача учеников повторить их. Получается забавно, ведь не каждому удается все запомнить. В итоге, даже выполняя физические упражнения, эмоциональность урока повышается.

## Зарядка для глаз обязательно имеет свое место после окончания работы за компьютером, причем она проводиться, не всегда стандартно: на партах находятся не только инструкции по снятию утомления глаз, но и стереограммы. Дети обожают определять изображение, спрятанное на рисунке. На уроке начинает присутствовать элемент соперничества, в котором зарядка для глаз не воспринимается как серьезный этап урока. В интернете количество стереограмм не ограничено, да и программ для их создания предостаточно.

Для снятия зрительного напряжения проводится зрительная гимнастика. Даже при небольшой её продолжительности (1 мин), но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Так при выполнении специальных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего предмета на дальний, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, регулирующей аккомодацию глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с компьютером (одно упражнение) и после него (одно-два упражнения). Через 2–4 занятия упражнения рекомендуется менять.

***Примерный комплекс упражнений для глаз***

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть даль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

3. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх –налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх – направо вниз потом прямо вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

**Элементы пальчиковой гимнастики** можно включать как до непосредственного занятия с компьютером, так и после. Из большого многообразия упражнений, описанных в специальной литературе, учитель может выбрать наиболее подходящие к данному уроку.

**Упражнения для кистей рук** учат напрягать и расслаблять мышцы, переключаться с одного движения на другое развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время.

**Моем руки** (эффективно использовать после работы с клавиатурным тренажером)

1. «Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.

*Ах, вода, вода, вода!*

*Будем чистыми всегда!*

2. «Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

*Брызги – вправо, брызги – влево!*

*Мокрым стало наше тело!*

3. «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

*Полотенчиком пушистым*

*Вытрем ручки очень быстро.*

**Кошечка**

Вариант 1.

Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3–5 раз.

*Кулачок – ладошка.*

*Я иду, как кошка.*   
Вариант 2.

При выполнении упражнения руки располагаются на столе. Попеременная смена положений на счет «раз–два».

«Раз»: левая рука – кулачок, правая рука – ладошка.

«Два»: правая рука – кулачок, левая рука – ладошка.

**Упражнения для пальцев условно статические**

**Пчела**

Исходное положение. Выпрямить указательный палец, остальные пальцы рижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.

*Жу-жу-жу, жу-жу-жу,*

*Над цветами я кружу!*   
Такое упражнение можно использовать параллельно с изучением клавиш клавиатуры:

*Жу-жу-жу, жу-жу-жу,*

*Я над кнопкой Shift кружу!* (Название кнопок можно менять по мере знакомства с их назначением)

**Упражнения для пальцев динамические**

**Мы топали** ( упражнение способствует формирования правильной постановке кисти и пальцев при работе с клавиатурой)

Исходное положение. Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки.

*Мы то-па-ли, мы то-па-ли,*

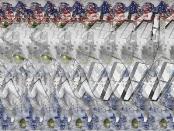
*До то-по-ля до-то-па-ли,*

*До то-по-ля до-то-па-ли,*

*Чуть но-ги не от-то-па-ли.*

Для профилактики зрительного и общего утомления при работе за компьютером необходимо проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполнятся стоя или сидя, отвернувшись от экрана монитора, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Регулярное проведение зарядки для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

**Источники материалов:**

1. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет при работе с компьютером: учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений/ В.Н. Могилева. - М.: Издательский центр "Академия", 2007.
2. Пальчиковая гимнастика. Е.М. Косинова. М.:БИБЛИОТЕКА Ильи Резника ЭКСМО, 2004





Физминутки на уроках.

Коломакина О.А. учитель биологии

Краснокаменская СОШ №4

Наше время, динамичное и противоречивое , характеризуется быстрым ростом интенсивности деятельности человека, а значит и колоссальными нервными перегрузками. В то же время мышцы большинства из нас не получают достаточной нагрузки. Общий вред гиподинамии известен. Она лишает нашу нервную систему тех положительных зарядов , которые необходимы человеку для преодоления трудных эмоциональных барьеров, воздвигаемых условиями жизни, окружающей среды. Без такой поддержки отрицательные раздражители легче одерживают верх над положительными эмоциями, становятся все сильней и, наконец, расстраивают нервную систему. Человек быстро утомляется, становится вялым, равнодушным, им овладевает апатия. Растет раздражительность : он резко реагирует на любое происшествие, слово, взгляд, может взорваться, накричать.

  Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

   Задача школы – сохранить и по возможности укрепить здоровье детей. Давно доказано, что традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижают интерес к обучению, утомляют учащихся, вызывают эмоциональный дискомфорт.

    Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

  Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;

- снижают уровень тревожности;

 - «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

 - облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

 С этой целью на уроках можно использовать физминутки (упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, упражнения, корректирующие осанку, дыхательную гимнастику).

    Комплексы физминуток подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке.

  В комплекс физминуток входят простые, доступные упражнения, которые не требуют сложной координации. Упражнения охватывают ряд мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения на уроке.

    Это:

 потягивание, наклоны, прогибания, полуприседания и приседания с различными движениями рук.

Упражнения для профилактики простудных заболеваний.

- Беззвучно, с закрытым ртом произнесите протяжно крик вороны «ка-аа-аа-аа-аааар» - 5-6 раз. Посторайтесь при этом как можно выше поднять мягкое небо и маленький язычок.

- Упражнение делается беззвучно и с закрытым ртом, с постепенным увеличением темпа. С усилием скользя кончиком языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка – сделайте «колечко». Легче, быстрее – 10-15 сек.

Упражнения для снятия напряжения мышц, улучшают кровоснабжение организма.

- Стоя или сидя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Плавно поднимите руки вверх, потянитесь всем телом. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное.

Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как и дерево, наливается силой, бодростью и здоровьем. Удерживайте позу 20-30 секунд. Затем руки плавно опустите и расслабьтесь.

- Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20-30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Физминутки для глаз

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

- Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

- Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

- В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Одна из форм проведения физминуток стали рифмованные упражнения. Проговаривание рифмовок – это прекрасное средство для физминуток, когда дети могут выполнять определённые движения, запоминая одновременно ту или иную орфограмму. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Утром встал гусак на лапки  
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!

 А теперь все тихо встали…  
- А сейчас мы в лес пойдём…   
- А теперь все **тихо** встали,  
Дружно руки вверх подняли,  
В стороны, вперёд, назад,  
Повернулись вправо, влево  
**Тихо** сели, вновь за дело.  
Мы маленькие зайки  
Скакали на полянке.  
Прыгали, скакали,   
В школу прибежали.  
За парты **тихо** скок  
И продолжим наш урок.

Возможны танцевальные варианты:

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,   
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

Литература

1. Абаскалова Н. Здоровью надо учить! Валеология через школьные предметы.- Новосибирск :ООО Издательская компания «Лада» , 2000
2. Латохина Л.И. Хатха – йога для детей.- М.: Просвещение,1993 г
3. Физминутки. [http://selezneva-lichnost.ru](http://selezneva-lichnost.ru/)
4. Кирсанова Г.А. Физминутки – это важно. [http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/)



**Беткер Лилия Владимировна**

**учитель начальных классов**

ЕЩЕ РАЗ О ФИЗМИНУТКАХ

(методические рекомендации)

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностного отношения к собственному здоровью.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных игр оздоровительной направленности.

При правильной педагогической инструментовке такие оздоровительные игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас

"адаптационной энергии" (Г. Селье);

- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств

младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);

- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

В процессе учебной деятельности учащимся, на протяжении одного и нескольких уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов. Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное - безразличием к учебному процессу.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;

- снижают уровень тревожности;

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

С этой целью на уроках можно использовать физминутки как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Физминутки являются обязательными для всех классов начальной школы. Они проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает 3-4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путём произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднимание головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движениями рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.

Комплексы физминуток подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке. В комплекс физминуток входят простые, доступные упражнения, которые не требуют сложной координации.

Представленные упражнения помогают настраивать ребят на учебную деятельность, сохраняют зрение, вызывают приятные эмоции.

Физминутки для рук и пальцев

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами, считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать

Надо пальчики размять

Раз, два, три, четыре, пять

За письмо получим пять!

Профилактика зрительного утомления и близорукости

Долго тянется урок-

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам надо отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

1. Упражнение один –

На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинься на спинку стула, сделай глубокий вздох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

2. Упражнение два –

Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку стула, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

3. Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в исходное положение.)

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

4. На упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2-3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 5-20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3-5 с, после чего опусти руку.)

Повторите 5-6 раз,

Всё получится у вас.

5. Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

(Сидя, вытяни руки вперёд, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх – вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти – выдох.)

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

Упражнения для формирования правильной осанки

Все ребята дружно встали

(Выпрямиться.)

И на месте зашагали.

(Ходьба на месте.)

На носочках потянулись,

(Руки поднять вверх.)

А теперь назад прогнулись.

(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки, мы присели

(Присесть.)

И за парты тихо сели.

\*\*\*

Потянитесь вверх повыше –

Вы достать хотите крышу.

(Потягивание – руки вверх.)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

(Повороты туловища в стороны.)

Руки в стороны потянем

(Потягивания – руки в стороны.)

И за парты снова сядем.

\*\*\*

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

(Вращения головой.)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

(Повороты вправо и влево.)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны. Прогнулись.

(Потягивание вверх и в стороны.)

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

Предлагаемые физминутки помогут организовать двигательную деятельность младших школьников в дружелюбной обстановке, что при умелом сочетании отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечит высокую работоспособность учащихся в течение дня.

Литература

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы. – М.:ВАКО, 2009. – 108 с. – (мастерская учителя).

2. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»).

Интернет-источники

1. http://www.openclass.ru/node/129007

2. www.selezneva-lichnost.ru/metodicheskaya-kopilka/fizminutki.html



**Малышко Оксана Васильевна,**

**учитель начальных классов**

Урок окружающего мира во 2 классе

**Тема: Правильное питание.**

**Цели**: формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить признаки правильного питания человека; познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Универсальные учебные действия**:

**Личностные**: Осваивать основы элементарных правил правильного питания.

**Коммуникативные**: Развивать готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Регулятивные**: Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладевать способами решения проблем творческого и поискового характера. Формировать умения планировать. Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Познавательные**: Осуществлять поиск, сбор, обработку, анализ, передачи необходимой информации. Овладевать логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений

**Планируемые результаты:** учащиеся осознают необходимость безопасного и здорового образа жизни, научатся формулировать правила правильного питания; делать выводы.

Ход урока.

1. **Организационный момент**.
2. **Актуализация знаний**. **Тест,** варианты ответов даются в электронном виде на доске. Учащиеся записывают с номером задания только букву.
3. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды: А) легкие Б) желудок В)сердце
4. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов-сердца и легких. За это его называют «главным командным пунктом» организма» А)печень Б) мозг В) кишечник
5. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью его человек дышит. А) легкие Б) мозг В) сердце
6. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни». А) кишечник Б) желудок В) печень
7. Этот орган похож на длинный извилистый коридор. Пища в нем окончательно переваривается, превращается в прозрачные растворы и впитывается в кровь. А) желудок Б) печень В) кишечник

**-Взаимопроверка. Оценивание.**

**Игра «Найди ошибку» (**На доске силуэт человека с внутренними органами, которые прикреплены не на свои места. Учащиеся находят ошибки и исправляют их.)

**Игра «Угадайка»**

- Не часы, а тикает (сердце)

-Бесконечный «поезд», развозящий по телу питательные вещества (кровь)

- Когда сытый, он молчит. Когда голоден, урчит. (Желудок)

- Орган зрения (глаз)

- С их помощью дышит человек (легкие)

- И говорит, и кушает. (рот)

**3. Самоопределение к деятельности**.

Наш Муравьишка принес с собой конверт. Посмотрим, что там:

1. Почему нужно есть много овощей и фруктов?
2. Что такое здоровая пища?
3. Что такое здоровое питание

- Предположите, о чем мы будем говорить на уроке?

- Какие учебные задачи поставим перед собой?

- Прочитайте об этом в учебнике с.8

**4. Работа по теме урока**

**1. Беседа**

1.Зачем человеку необходима пища? (для повышения выносливости и активности, для роста и развития, для хорошего самочувствия, борьбы с болезнями).   
2.Какие органы помогают человеку питаться? Как пища попадает в наш организм? («Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка пища попадает в кишечник, где она окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам»).   
3.А все ли продукты, которыми питается человек бывают полезны для здоровья?   
-Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.   
-Из чего состоит наша пища? (белков жиров, углеводов)   
-Работа по учебнику: какую роль выполняют белки, жиры, углеводы? (белки являются строительным материалом для нашего организма, жиры и углеводы дают организму энергию, т.е. помогают ему становиться выносливым и сильным.)

Отгадайте **загадки**, которые вы будете загадывать друг другу. (Дети загадывают подготовленные загадки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вильнет хвостом туда-сюда – И нет её, и нет следа. (Рыба) | Черна, мала крошка, Соберут ее немножко, В воде поварят, Кто съест - похвалит (Гречневая каша) | Девица укуталась в листья над грядкой, Выбилась только кудрявая прядка. Одета она в золотую кольчугу - Плотно колечки прижаты друг к другу. (Кукуруза) | Яркий, сладкий, налитой, Весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – Из далекой Африки. (Апельсин) |
| Как репка жёлт, со всех сторон, Чем больше дыр, тем лучше он. (Сыр) | Расколи его - будет зернышко, Посади его - будет солнышко. (Подсолнух) | Я вырос на гряде, Характер мой гадкий: Куда ни приду,  Всех до слез доведу. (Лук) | Красный нос в землю врос, А зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, Нужен только красный нос. (Морковь) |
| Что копали из земли, Жарили, варили? Что в золе мы испекли, Ели да хвалили? (Картофель) | Я не сливки, не сырок, Белый, вкусный ... (Творожок) | Бусы красные висят, Из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи. (Малина) | Лето целое старалась  Одевалась, одевалась... А как осень подошла, Нам одежки отдала. Сотню одежонок Сложили мы в бочонок. (Капуста) |
| Может и разбиться, Может и свариться, Если хочешь, в птицу Может превратиться. (Яйцо) | Круглое, румяное, Я расту на ветке: Любят меня взрослые И маленькие детки. (Яблоко) | Раскололся тесный домик На две половинки, И посыпались в ладони  Бусинки-дробинки. (Горох) | Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша) |
| Жидкое, а не вода, Белое, а не снег. (Молоко) | Отгадать легко и быстро  Мягкий, пышный и душистый  Он и черный, он и белый  А бывает подгорелый. (Хлеб) | Очень любят дети Холодок в пакете.  Холодок, холодок, Дай лизнуть тебя разок! (Мороженое) |  |

**3.Работа в группах .Распределите отгадки по группам и дайте обоснование**

***4 Из чего состоит наша пища***

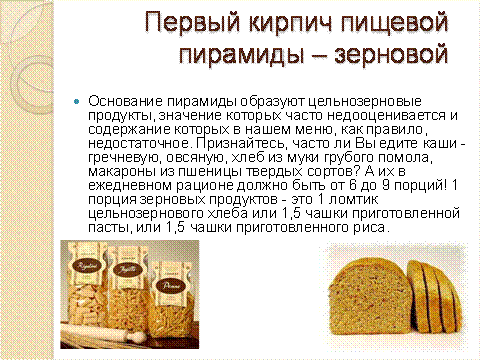
**Учитель.**Для нормальной деятельности организму требуются питательные различные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

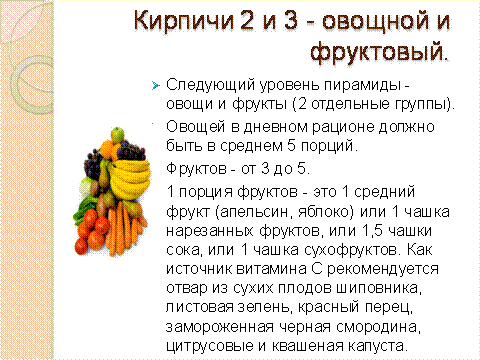
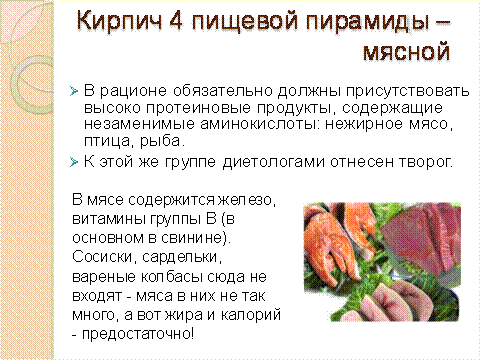
В большинстве продуктов кроме белков есть жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масло почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Жиры – основной источник энергии. Без неё человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням. Но очень много жирной пищи есть вредно.

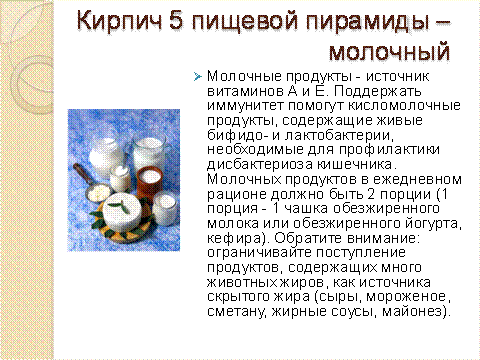
Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. Именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Но в овощах, фруктах и ягодах есть ещё и витамины. Слово “витамины” обозначает “дающие жизнь”.

Кстати, витамины есть не только в растительной, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.





***5. Правильное питание - что это?***

**Учитель.**Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели какие продукты, содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила.

**Работа в парах. Составить правила правильного питания.**

1. Перед едой мой с мылом руки;
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин);
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом;
4. Во время еды не разговаривай и не читай;
5. Ешь в меру, не переедай;
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей;
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.
8. Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?   
   -Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.   
   -Завтрак начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать. Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.   
   -Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.   
   -После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.   
   -А вот ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.   
   -Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.   
   -Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».   
   Правило знать ты должен одно:   
   Надо съесть все, что на завтрак дано!   
   С другом обед раздели ты, дружок   
   И будет полезная пища впрок!   
   Ужин обильный не нужен никак   
   Пусть наедается на ночь твой враг!   
   -И еще. Вода – основа жизни на земле. Поэтому в течение дня пейте много воды (2л), разделив это количество на весь день.

**Учитель.**Но наряду с полезными продуктами, есть очень много еды бесполезной и даже вредной и опасной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимая газировка. Один из компонентов пепси или колы - кофеин, который является причиной нарушений деятельности нервной системы. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Особую настороженность взывает наличие в составе газировке различных кислот. Согласитесь: при одном упоминании о кислоте невольно возникают сравнения с чем-то вредным и опасным. А любая газировка содержит кислоту - от сравнительно безобидной углекислой (которая распадается на газ и воду почти мгновенно) до ортофосфорной, которая в чистом виде растворяет даже гвозди. Конечно же, в напитках эта кислота содержится не в чистом виде, но и того количества, которое присутствует, достаточно для уменьшения содержания кальция в организме. А кальций необходим для формирования костей, зубов. Все это нужно учитывать и не злоупотреблять (не пить много и часто) газировкой.



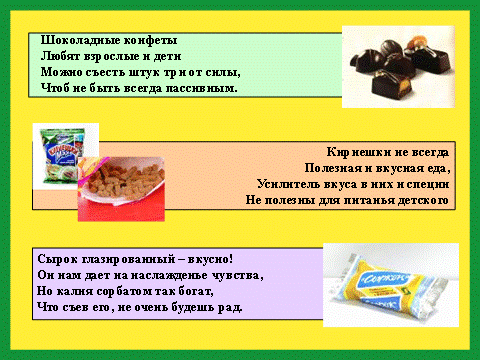
Кроме сладкой воды, к вредным продуктам можно отнести чипсы, супы быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество различных добавок, многие из которых химические: красители, консерванты, усилители вкуса и запаха и др. Некоторые из этих добавок приводят к заболеваниям внутренних органов. А еще любимые многими гамбургеры и хот - доги.



Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаше всего употребляется в сухомятку, что очень вредно для здоровья.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше налечь на фрукты, соки, молочные продукты. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это и вкусно и полезно.



***6. Обобщение и закрепление.***

**Учитель.**А сейчас я предлагаю вам немного поиграть.

1. Перед вами различные продукты. Вам нужно разложить их на две полки: полезное, вредное. (Проводится игра. Дети называют изображенные продукты и говорят, на какую полку их положить, по щелчку - проверяем правильность ответа).

**2) Фольклорная страничка.**

Восстановите пословицы:

|  |  |
| --- | --- |
| Худ обед, Каковы еда да питье, Всякому нужен, Когда я ем,  Ешь правильно,  Обед без овощей  Зелень на столе Хлеб да капуста | и обед и ужин. то глух и нем. коли хлеба нет. таково и житье. никого не подпустят  здоровье на сто лет праздник без музыки  и лекарство не надо |

**3) Разгадайте кроссворды**

**“Вкусный кроссворд”:**

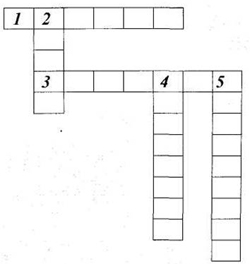
1. Свежее, душистое в саду на ветке растет. **(Яблоко)**

2. Желтый фрукт, растет на пальме, любимое лакомство обезьян. **(Банан)**

3. Ароматный южный фрукт со съедобной косточкой, из него получают очень вкусные сухофрукты.**(Абрикос)**

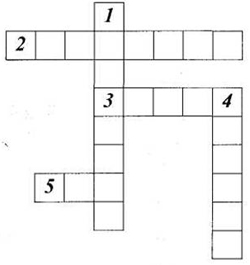
4. Красненькая, сладкая, растет на маленьких кустиках в садах. **(Клубника)**

5. Она растет на кустах, бывает черная и красная. **(Смородина)**

****

**“Витаминный кроссворд”:**

1. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. **(Морковка)**
2. Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать. **(Виноград)**
3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява,   
   Кто любит щи - меня в них ищи. **(Капуста)**
4. Знают все её вокруг, в винегрет её кладут. **(Свёкла)**
5. Сидит дед, в сто шуб одет,  
   Кто его раздевает, тот слезы проливает. **(Лук)**



1. **Работа в рабочей тетради №4 с.7**
2. **Рефлексия**

-Значима ли данная тема для вас? Почему?   
-Закончите предложение: «Чтобы быть здоровым, нужно......правильно питаться».   
-Что нового узнали на уроке?   
-Выразите свое отношение к уроку.   
-Соберите слово из рассыпанных букв и поставьте себе оценку за урок (молодцы).

1. **Итоги урока** - Что нового узнали? О чем расскажете дома?

- Какие правила будете соблюдать?

11**. Домашнеее задание.** С.8-11 прочитать. Составить рассказ о любой группе витаминов. Рабочая тетрадь №5 с.8

**Скобелева Наталья Николаевна,**

**учитель русского языка и литературы,**

**классный руководитель 7 класс,**

**I квалификационная категория**

**Летние забавы**

Скоро лето. Мы с классом в очередной раз готовимся в поход. Делаем это заранее, потому что в походе важно не только сварить похлёбку с дымком, приготовить чай с ароматными травами, но и провести интересно время.

Всем классом думаем о том, в какие игры будем играть, какие соревнования проводить. Я заметила, в каком бы возрасте ни были отдыхающие, им всегда интересна в игре интрига. Думаю, что этим летом проведу **игру «Сладкое дерево»**. Заранее о ней будут знать только несколько человек. Они отыскивают в лесу дерево, на которое можно навесить разные вкусности: банки со сгущённым молоком, бананы, конфеты и др. Задача этих ребят – начертить маршрут. Исходная точка – место у костра, куда они довольные возвращаются с «уловом»

Будет предложена **игра « Шутка Лешего».**

После соревнований в бадминтон, волейбол, футбол изрядно уставшие и проголодавшиеся, ребята идут к костру, откуда исходят манящие запахи. Все готовы к приёму пищи, но вот незадача – на столе нет ни одной ложки. Повар, как будто невзначай, обнаруживает записку: «Дорогие гости, не шумите, ложки забрал я. Закопал (на горе, в земле…), найти их несложно, но добежать до указанного места должны все. Леший». Проголодавшиеся туристы в гневе, но деваться некуда – бегут по указанному маршруту. Каково же их удивление, когда они обнаруживают ещё одну записку: «Я прибежал первый, ложки забрал, жду вас за столом.» Конечно, кто-то возмутится, но всё заканчивается общим весельем.

После некоторых размышлений ребята предлагают свою подборку подвижных игр. Вот что у нас получилось:

**Дружно все вместе.**

 Играющие становятся на одной стороне поляны. Перебежать через нее надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять.

**Считай шаги.**

 Дети собираются на одной стороне поляны. Каждому играющему предлагается несколько раз в произвольном темпе перебежать на другую ее сторону, совершая всякий раз все меньшее количество шагов. Кто сделает это лучше?

**Кто быстрее**

Разбившись на пары, ребята перебегают поляну. Чья пара опередит всех, та и победит. Бегать парами можно и держась за руки крест-накрест.

[**Перетягивание по кругу**](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/peretyagivanie-po-krugu)

**Цель игры:** развитие силы, ловкости, быстроты ре­акции в игровой форме.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5 — 7 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом играющих: одна команда располагается внутри круга, а вторая — снаружи лицом друг к другу.

Игра начинается по сигналу или команде учителя.

Задача игроков, стоящих внутри круга, втянуть про­тивника в круг, а стоящих снаружи — вытянуть против­ника за пределы круга. Тянуть можно только, захватив руки или пояс другого играющего. Сама схватка, если она не приносит результата, останавливается учителем через 1—1,5 минуты, и игроки отпускают друг друга.

Игроки первой команды, вытянутые за пределы кру­га, и второй — втянутые в пределы круга, выходят из игры.

Побеждает та команда, в которой остается больше игроков после 3 — 5 схваток.

**Правила игры:** во время игры нельзя использовать толчки, подножки, захваты за другие части тела.

[**Эстафета в мешках**](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/estafeta-v-meshkax)

**Цель игры:** развитие ловкости, выносливости, ко­ординации движений.

На игровой площадке проводится линия старта, а на расстоянии в 8—19 м от нее устанавливаются два флажка (палочки и т.п.), расстояние между которыми 1,5—2 м.

Все играющие дети разделены на две команды с рав­ным числом участников. Они строятся у черты в две ко­лонны, расстояние между которыми 1,5—2 м.

Игроки, стоящие первыми в командах, влезают в мешки.

По сигналу учителя или по его команде играющие начинают бег в мешках, придерживая их у пояса. Добе­жав, каждый до своего флажка, огибают его и также в мешках возвращаются к линии старта, где передают ме­шок следующему участнику.

Так продолжается до тех пор, пока все участники не пробегут дистанцию в мешках. Выигрывает команда, быстрее других выполнившая задание.

У нескольких учеников класса день рождения выпадает на летние месяцы. Им особое внимание.

**"Лесные пожелания"**

Написанные на небольших листках шуточные пожелания и шутливые советы нужно развесить на деревьях и кустарниках в лесу, поблизости от поляны. Затем попросить гостей найти именно свое пожелание, менять его на другой совет естественно нельзя.  
Примерные надписи:  
- не забудь вручить подарок.  
- жди своего праздника.  
- радуйся жизни.  
- не забудь надеть шляпу.  
- твой день рождения мы тоже будем отмечать!  
- вспоминай в жизни только самое хорошее, хотя бы сегодняшний день…  
**"Лесной подарок"**

Пока жарятся шашлыки и нарезаются овощи на салат, можно объявить конкурс на лучший подарок леса имениннику. Тогда гости не будут мешать кулинарам, спокойно заниматься приготовлением пищи, отвлекая их ценными советами.   
 Что же можно подобрать в качестве лесного подарка? Тут можно придумать великое множество вариантов: букет цветов или горсть ягод, интересной формы гриб или шишку на память о празднике. Поздравительную надпись в честь именинника можно написать на листе дерева. Полено в подарок – это самая необходимая вещь в настоящий момент, а палка с развилкой на конце, подходящая для изготовления рогатки как воплощение детской мечты. Палка – посох подойдет для будущего, чтобы именинник с ней уверенно шагал по жизни.

Именинники определяют победителя конкурса на лучший подарок леса и вручают ему символический приз.

Игр предложено много. Самое главное – создать настроение, желание общаться.

Я уже давно заметила, классы, которые любят походы, всегда ценят свой коллектив.

**Алексеева Валентина Павловна,**

**учитель истории и обществознания,**

**высшей квалификационной категории**

**Урок обществознания в 7классе**

Тема «Подростки в обществе риска»

Цели: 1. Раскрыть причины ухода подростков в группы риска.

2.Показать пагубное влияние групп риска на подростков.

3. выработать рекомендации по самосохранению.

Форма урока: интерактивная, групповая

Содержание урока.

Мини - опрос: «Что в современном обществе вызывает у вас страх, неприятие?»

(обсуждение, уточнение, оформление на доске списка негативных моментов)

Беседа с учащимися: почему именно подростки либо уже находятся в группах риска, либо их «тянет» к этим группам. (Составляем список возможных причин).

Рассмотрение пагубности влияния групп риска на молодых людей (выступления и учащихся, и учителя с заранее подготовленными материалами).

Деление учащихся на рабочие группы: (инструкционная карта - приложение)

1. «Табачные компании».
2. Наркотики и подростки.
3. Группы алкоголиков или «просто любителей выпить».
4. Компьютерные «друзья».
5. Группы телеманов.

«Табачные компании».

«Те, кто курит, становится все моложе, кто не курит – все старше…»

Ежегодно от табака преждевременно умирает около 4 млн. человек.

Россия вышла на первое место в мире по потреблению табака на душу населения, темпам роста табакокурения, подростковому курению.

Никотин ядовит для всего живого. Из опыта ученых: они взяли голубя, мышь и воробья. Каждому из них добавили в пищу по одной капле никотина. Что же произошло? Воробей, как самый маленький, сразу упал лапками вверх и погиб. За ним мышь и голубь. Спасти их оказалось невозможным.Лошади под кожу впрыснули всего 7 капель никотина, и у нее начались судороги. Через несколько минут она погибла.

Курение наносит вред здоровью человека. Курильщики чаще заболевают тяжелыми болезнями, как правило, умирают раньше, чем люди не курящие.У курильщиков часто воспалены десны, полость рта и горло; зубы приобретают желтый цвет, постепенно чернеют и разрушаются; изо рта неприятный запах; десны припухшие и кровоточат; резкие движения вызывают приступ кашля; курение разрушают легкие, ведет к более раннему инфаркту и инсульту; курение вредит здоровью еще не родившихся детей: многие из них из – за курения будущей мамы так и не родятся на свет.

(обсуждение, примеры, рассматривание красочных буклетов о вреде курения).

Наркотики и подростки.

Тест «Склонны ли вы к наркотикам?» Ознакомление с итогами теста .

Беседа о вреде наркотиков. Использование статей : «Дьявол по имени кайф» , «О чем прокричал петух», «На лифте – прямо в объятия смерти».

Просмотр видеоролика «Последствия употребления наркотиков».

Группы алкоголиков или «просто любителей выпить».

В Красноярском крае растет число детей – алкоголиков.

Беседа с учащимися: Что делать? Чем опасен алкоголь? ( примеры из СМИ, из жизни сверстников и их родителей): «Наказал себя сам», «Люди, помогите!». Особое внимание - употреблению подростками энергетических напитков.

Просмотр видеоролика «Технология спаивания» (эпизоды).

Компьютерные «друзья».

Работа учащихся в группах: первая – выявляет пользу компьютера, вторая – его вред.

Беседа о роли компьютера в жизни современного подростка. Рекомендации «Как использовать компьютер, чтобы не навредить себе».

Группы телеманов.

Мини – опрос: 1 «Сколько времени вы тратите на просмотр телепередач?» 2 « Какие телепрограммы вы преимущественно смотрите?»

Обсуждение итогов, формулирование советов, как и сколько смотреть телевизор.

Защита работ групп:

Обобщение. Оформление рекомендаций «Как уберечь себя от групп риска?».

Подведение итогов.

Домашнее задание: из СМИ выбрать истории, рассказывающие о победе людей в борьбе с рисками.