

  
Организация

МОУ «ООШ № 9»

Адрес ЕАО, г. Биробиджан,  
ул. Шолом-Алейхема, 57

Телефон: (42622) 6-37-25  
Эл. почта: school9.57@mail.ru

МОУ «ООШ № 9»

«Здоровьесберегаю  
щие технологии в  
учебно-  
воспитательном  
процессе»

---

г. Биробиджан  
2010-2011 г



Здоровьесберегающие технологии в  
учебно-воспитательном процессе

г. Биробиджан  
2011г

Составитель: О.В. Плотникова заместитель директора по УВР

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» здоровье школьников определено одним из ключевых направлений развития общего образования. Проблема здоровьесбережения детей во время обучения названа одной из основных проблем современной школы. Вопрос заботы о здоровье учащихся требует решений, обеспечивающих создание условий для двигательной активности школьников и формирование культуры здорового образа жизни. В данной сборнике представлен методический материал по использованию здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе, разработки внеклассных мероприятий, посвященные здоровому образу жизни и может быть использован классными руководителями, педагогами-организаторами, учителями-предметниками, руководителями ШМО.

Путин Владимир	Экс - Президент Российской Федерации	Не курит
Си Мелани	Участница группы «Spice Girls»	Ведет активную борьбу с курением среди молодежи

Приложение 7

***ТАВЕРНА СКАЗОК*****Опровергните мифы**

Миф 1 :Курение снижает чувство голода.

Миф 2: Курение помогает контролировать вес.

Миф 3: Всего несколько сигарет в день не могут повредить.

Миф 4: Прекратить курить легко.

Миф 5:курящих школьников уважают все одноклассники и старшие ребята.

Миф 6: Окружающий табачный дым может быть неприятным, но он не смертелен.

Миф 7: Производство сигарет значительно пополняет бюджет страны.

Миф 8: Страна уже решила проблему курения, приняв закон о продаже сигарет несовершеннолетним.

Миф 9:Компоненты табака совершенно безвредны.

Миф10: Лёгкие сигареты меньше вредят здоровью

## Оглавление

1. Компетенции учителя в создании здоровьесберегающих технологий . О.В. Плотникова заместитель директора по УВР.....стр. 6
2. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Н.И. Крючкова учитель начальных классов.....стр.18
3. Разработки урока и внеклассного занятия. О.А. Петренко учитель математики.....стр. 21

## Компетенции учителя в создании здоровьесберегающих технологий .

О.В. Плотникова заместитель директора по УВР

(доклад на методическом совете)

Одной из важнейших задач отечественного образования является сохранение здоровья школьников. Все образовательные учреждения наравне с решением педагогических задач должны сопоставлять учебную нагрузку с индивидуальными особенностями учащихся для сохранения их здоровья. Улучшения состояния здоровья школьников можно достичь, внедряя здоровьесберегающие технологии в работу школ.

**Цель** здоровьесберегающих образовательно-воспитательных технологий :  
 обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;  
 сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;  
 научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- а) **в физическом плане** – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;
- б) **в интеллектуальном плане** – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в) **в нравственном плане** – честен, самокритичен, эмпатичен;
- г) **в социальном плане** – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

## Приложение 6.

Персона	Известен как	Отношение к курению	Фото
Мартин Бротон	Глава British American Tobacco, второй по выпуску производитель табачной продукции в мире	Сам принял решение о том, что курение ему не нужно.	
Джордж Буш	Президент США	Не курит и практически не употребляет спиртное.	
Жириновский Владимир	Депутат ГД от ЛДПР	Бросил после первого чтения закона "Об ограничении курения табака"	
Кучма Леонид	Президент Украины	Бросил	
Кастро Фидель	Президент Кубы	Бросил	

Объясните, как эти картинки связаны с темой сегодняшней игры, что они изображено?



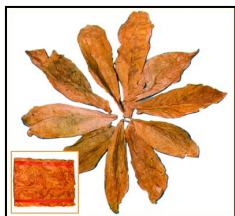
### ДЕТИ ВИДЯТ, ДЕТИ ПОВТОРЯЮТ.

Риск того, что ваши дети закурят, в 2 раза выше, если вы курите. Половина всех преждевременных смертей среди курильщиков, наступает из-за табака.

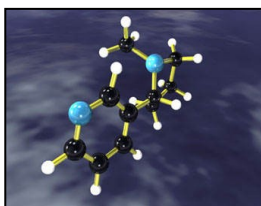
Легкие курильщика



Листья табака



Молекула никотина



д) в **эмоциональном плане** – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

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

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

К **гигиеническим** средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований,

регламентированных СанПиНами; личная и обще-ственная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах ); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Говоря о здоровьесберегающих технологиях, более подробно остановимся на ключевой фигуре этого процесса, на учителе, на его компетенции в создании и реализации этих технологий.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. О чем мы можем судить по сводной таблице «**Физкультурные группы и группы здоровья в начальных классах и классах среднего звена на 2010-2011 учебный год**»



Приложение 5.

### Ответы по картинкам



**СИГАРЕТЫ ВЫЗЫВАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА.**

Сигаретный дым вызывает рак полости рта, заболевания десен и зубов.



**СИГАРЕТЫ ВРЕДЯТ ВАШЕМУ СЕРДЦУ**

Курение вызывает закупорку сосудов в вашем сердце. Закупоренные сосуды вызывают инфаркты и могут вызвать смерть.



**СИГАРЕТЫ ВЫЗЫВАЮТ ИНСУЛЬТ**

Курение является причиной образования тромбов в сосудах мозга. Это затрудняет приток крови к мозгу и вызывает инсульт.

Инсульт приводит к параличу или смерти



## Приложение 2.

<p><b>ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ ЗДОРОВИИ» МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ</b></p> <p>Класс _____ Команда _____</p> <p>Название первого этапа _____ Фамилии имена членов команды:</p> <p><b>Правила поведения во время путешествия:</b></p> <p>1.команда переходит с этапа на этап организованно. 2.команда сама решает, сколько времени потратить на этап и какой этап выбрать, кроме первого. 3.Поведение команды на этапах, а так же по отношению к другим командам должно быть корректным. 4.Приходя на очередной этап, командир команды обязан дать маршрутный лист ведущему, а после прохождения этапа забрать его. 5.После окончания игры командир обязан сдать маршрутный лист руководителю игры или любому из ведущих этапа для подсчета баллов.</p> <p>Желаем удачи!!!</p>	Название этапа	расположение	балл	Подпись ведущего	
	<b>Город Творчества</b>				
	Улица Художников				
	Песенный переулочек				
	Проезд Стихослеса				
	<b>Океан цифр</b>				
	Море процентов				
	<b>Мыс Доброй Надежды</b>				
	Пик Свободного времени.				
	Живой лес				
	Долина игр				
	<b>Залив Науки</b>				
	Деревня Мозайка				
	Стадион				
	Бухта Ответов				
	<b>Остров Правды</b>				
Почтовое отделение					
Белый дом					
Таверна сказок					

Класс	Кол-во уча-ся (100 %)	Группа здоровья				Физкультурная группа		
		1-я	2-я	3-я	4-я	основная	подготовительная	специальная
1а	21	1	20	0	0	21	0	0
1б	7	0	6	0	1	6	1	0
2а	21	0	20	1	0	21	1	0
2б	15	0	14	1	0	14	1	0
3а	15	0	15	0	0	15	0	0
3б	12	0	11	1	0	11	1	0
3в	10	0	9	1	0	9	0	1
4	26	1	22	3	0	24	2	0
5	29	1	26	1	1	28	1	0
6	27	3	23	1	0	26	1	0
7а	27	5	21	1	0	26	1	0
7б	18	2	14	2	0	16	2	0



Стр. 38			
11	Белый дом	Политики и курение. Составить лото (приложение 6)	За правильные ответы по 1 баллу.
12	Таверна сказок	Мифы о курении. Подобрать к мифам их опровержение. (приложение 7)	За каждую интересную мысль- 1 балл

3.

### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ИГРЫ

После окончания прохождения этапов, классы выстраиваются в актовом зале, ведущий сообщает об окончании игры, собирает маршрутные листы у команд и оценочные листы у ведущих этапов.

Окончательно итоги подводятся на линейке окончания «Декады Знаний», отмечаются лучшие классы, лучшие команды, лучшие игроки.

Стр. 11	
---------	--

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Актуальным является и вопрос о состоянии здоровья педагогов, которые будут работать в начальных классах с контингентом детей младшего школьного возраста и об отношении учителей к своему здоровью. Может ли педагог быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения? Учитель в рассматриваемый период обучения как никогда в другое время, занимает одно из центральных мест в жизни учащихся начальных классов. Он олицетворяет для них всё то новое и важное, что вошло в их жизнь в связи с приходом в школу.

Пытаясь установить взаимосвязь между отношением учителя к своему здоровью, его потребности в соблюдении здорового образа жизни и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих учеников, на практике мы сталкиваемся с тем, что сами учителя открыто говорят о том, что они не могут быть примером в ведении здорового образа жизни для своих воспитанников.

Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся.

Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и- самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Что педагог должен уметь:

- анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- прогнозировать развитие своих учащихся;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

5	Пик Свободного времени.	Привести примеры альтернативы курению, чем больше, тем лучше.	За каждый пример- 1 балл.
6	Живой лес	На трафаретах футболок, нарисовать эмблему «Природа против дыма».	За лучшую эмблему 5 баллов.
7	Деревня Мозаика	Собрать лото: «Состав сигареты» и приклеить на картон. (приложение 4)	Правильно собранный пазл- 5 баллов.
8	Стадион	Показать физические упражнения по восстановлению дыхания, которые могут помочь отвлечься от всего ненужного, забыть проблемы.	За каждое упражнение - 2 балла.
9	Бухта Ответов	ответы на вопросы по картинкам (приложение 5)	за каждый правильный ответ - 1 балл.
10	Почтовое отделение	Написать письмо ученику будущего о нас сегодняшних.	За самое лучшее письмо- 5 баллов.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе с младшими школьниками, вовлекая учащихся в систему работы в условиях педагогики оздоровления.

Педагогу недостаточно получить в начале года листок здоровья класса от медицинских работников и использовать характеристики здоровья учащихся для дифференцирования учебного материала на уроках, побуждать совместно с родителями детей к выполнению назначений врача, внедрять в учебный процесс гигиенические рекомендации. Прежде всего педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда, когда здоровый образ жизни - это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят и будут принимать педагогику здоровьесбережения должным образом.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

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

Данные направления и определяют пути повышения педагогического мастерства учителя через первоначальное осознание собственных проблем и особенностей, их психологическую проработку и освоение на этой основе методов эффективного здоровьесберегающего педагогического взаимодействия с учащимися.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Так, в частности, в 1 «а» классе (уч-ль Ракутько Г.В.) ежедневно на уроках письма проводится пальчиковая гимнастика по методике О.В. Узорова и Е.А. Нефедова

*Одна из самых сложных задач, стоящих перед первоклассником, - научиться правильно и красиво писать. При долгом письме пальчики ребенка устают, а веселые и разнообразные упражнения "Пальчиковой гимнастики" не только дадут им необходимый отдых, но и сделают более подвижными и ловкими.*

Говоря о начальной школе нельзя не сказать о большой роли, такого, казалось бы незначительного элемента урока как физминутка.

**Физминутка** – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки.

## ЭТАПЫ И ЗАДАНИЯ ИГРЫ

№	название	описание	Критерии оценки
1	Улица художников	Нарисовать Логотип команды, свободной от курения.	За лучший логотип 5 баллов.
2	Песенный переулочек	Вспомнить, как можно больше песен о здоровье, все что с ним связано и здоровым образом жизни.	Каждая песня- 1 балл.
3	Проезд Стихоплета	Написать стихотворение о борьбе с курением из заданных рифм, в которых можно менять окончания, слова переставлять местами, а также добавлять свои рифмы. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дым - горим</li> <li>• Сигарета - нет просвета</li> <li>• Здоровье - с любовью</li> <li>• Вред - совет</li> <li>• Человек - навек</li> <li>• Реклама - рама</li> <li>• Минздрав - управ</li> <li>• Пачка- жвачка</li> <li>• Право - браво</li> </ul> Отучить- научить	Каждое стихотворение -5 баллов
4	Море процентов	Анкетирование по вопросам курения и не курения Заполнить таблицу: количество знакомых курящих и некурящих.	Каждая заполненная таблица - 1 балл.

Пока планета ещё жива,  
 Пока мы видим солнца луч,  
 Разгоним тучи сажи, пепла,  
 Хотим природе мы родной помочь  
 Мы скажем сигарете «нет!», ведь для народа,  
 Она губительна, она- палач,

И чтобы катастрофы избежать нам снова,  
 Чтобы не слышать нам всего живого плач,  
 Где мстит стихиями природа,  
 За то, что угнетаем Землю мы.  
 Не прекращая, рубим варварски леса,  
 Мы дымом дышим и изымаем недра.  
 Кричит природа на все голоса:  
 «Остановитесь, люди, оглянитесь!

Ведь пролетит еще немного лет,  
 Умрет живое, и засохнут реки  
 Слова должны оставить в сердце след!  
 Даем мы взрослым наше обещанье,  
 Для будущего Землю сохранить,  
 Решить проблему транспорта и фабрик,  
 А главное, конечно, НЕ КУРИТЬ!!!

После выступления ведущий объясняет правила игры и раздает маршрутные листы командам, ведущие этапов также получают оценочные листы и расходятся на этапы

### ИГРА

Проводится в течении 1 часа.

Ведущие на этапах дают задания приходящим командам, затем выполнение задания оценивается по системе, установленной для каждого этапа в отдельности.

Оценки заносятся в маршрутный лист команды и в оценочный лист ведущих.

Хочется отметить, что в этом направлении наши учителя не ограничивают себя банальным проведением зарядки. Они творчески подходят к процессу проведения физминуток. Зачастую это процесс снятия не только физического напряжения, но и психического и эмоционального. Достаточно только пройти мимо закрытого кабинета, где проводится такая физминутка, как сам ощущаешь прилив бодрости, услышав веселые звуки музыки и детский смех.

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте *педагог — медицинский работник — ученик*): физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Существует множество вариантов здоровьесберегающих технологий. Спектр источников получения этих знаний велик: это и брошюры, и семинары, и интернет, в котором существуют целые сообщества единомышленников по вопросу, которые в свою очередь обмениваются своим опытом, надеюсь, что и мы в скором времени примкнем к ним. Главное это понимание учителем, что **Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития**, и его роль в этом процессе одна из главных.

## **Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

Н.И. Крючкова учитель начальных классов

(доклад на методическом совете)

В школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Заниматься сохранением и укреплением здоровья учащихся должны педагоги.

В проекте "Наша новая школа" одним из основных направлений развития общего образования определено здоровье школьников. Гораздо важнее пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, основанное на их заинтересованности в учёбе, в выборе учебных курсов, адекватных собственным интересам и склонностям [1]. Это является одним из важнейших условий формирования здорового образа жизни. Выпускник начальной школы в идеале должен быть:

Любознательный, интересующийся, активно познающий мир. Выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни для себя и окружающих [2].

Исходя из целевых установок стандартов второго поколения видно, что современного человека определяют ориентированность на знания и использование новых технологий, активная жизненная позиция, здоровый и безопасный образ жизни [3].

Педагог должен учить укреплять и сохранять здоровье, понять значимость оздоровительных мероприятий, особенности их использования в личном оздоровлении и формировании осознанного отношения к своему здоровью. Такая деятельность осуществляется совместными усилиями педагогов, детей, родителей, медицинских работников. Возникает необходимость активного участия педагогов в разработке и внедрении здоровьесберегающих технологий в целях улучшения

Рождаются мутанты на планете:  
Не то он человек, не то он зверь.  
И взрослым мы кричим : «Мы ваши дети,  
Откройте нам вы в будущее дверь»

Есть ли это будущее у планеты?  
Если нет, то куда нам идти?  
Куда нам податься, ответьте?  
Кто нас сможет от смерти спасти?  
Мы сами, вопрос задавая,  
Должны дать достойный ответ.  
Но для этого нам нужно терпение, желание,  
А многие курят, и этого нет.  
Бросайте же, люди привычку,  
Планету, себя загрязнять.  
Давайте же дружно природу  
Мы будем любить, уважать.  
И вскоре увидим мы Землю  
Во всей достойной красе.  
И чудо откроет планета,  
И тайны покажет нам все,  
Где солнца луч, нам в ручейке сверкает,  
Где нет ни фабрик дымных, сигарет,  
Где радуга по всей Земле сияет,  
Где дыма нет, леса нам дарят радостный рассвет.  
Хотим, чтобы в лесах нам пели птицы,  
Чтобы цветы вокруг цвели,  
Чтоб в будущем на всей планете  
Все дети бы здоровыми росли!  
Так кто же защитит природу  
От разрушений, коль не мы,  
Возьмём планету под опеку,  
Все это сделать мы должны!



Его нам дарят радостно леса,  
 Но мы их рубим. Что же остается?  
 Лишь маленькая лесополоса.  
 Не много она может лишь очистить,  
 Не справится со смогом кислород.

И вот вторая часть состава дыма,  
 Огромный смог над городом встает.  
 И снова обратимся к теме.  
 В дыму планета, почему?  
 Да, потому что сигарета,  
 Виной всему, конец всему!  
 Пусть человек, сам «царь природы»,  
 Но он не вечен на Земле.  
 И сигаретой сокращает  
 Он жизнь планете и себе.  
 За человечество обидно,  
 Себя ведь сами губим мы.

С любимыми мы курим рядом  
 И яд вливаем в них. Должны  
 И наши дети с папой рядом,  
 Курящим, дым глотать всегда.  
 А сколько смерть себе в награду  
 Их с раком легких забрала.  
 Нас умирают миллионы  
 От сигареты от одной.  
 А сколько не родившихся?  
 От дыма, бесплодием грозим Земле родной.

ситуации со здоровьем учащихся. На современном этапе актуальным является подключение системы образования к решению проблем укрепления и сохранения здоровья учащихся. Учитывая новые подходы к выстраиванию стратегии образования, ориентацию системы образования на воспитание здорового ребёнка необходимо проводить мероприятия по формированию здорового образа жизни, уроки валеологии, внеклассные мероприятия. Ведь эффективность учебного процесса определяется степенью учёта физических и психологических особенностей учащихся. Только здоровый ребёнок способен овладеть школьной программой, а нарушения здоровья ведут к трудностям в обучении.

#### **Задачи школы.**

- Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию;
- Формирование потребности в здоровье и сознательном отношении к нему.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от активного участия в этом процессе самих детей, создания здоровьесберегающей среды, высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов, планомерной работы с родителями, тесного взаимодействия с социально-культурной сферой села.

Инновацией в структуре Базисного образовательного плана являются три раздела. Внеучебная деятельность позволит учащимся заняться своим всесторонним развитием, углубленным изучением предмета, проверкой знаний, выполнением проектов.

Современная школа должна воспитать личность, которая в полной мере может проявить свои способности, инициативу, самостоятельность, творческий потенциал.

что в школах надо изучать способы и технологии, которые пригодятся в будущем. Успешное решение этой задачи зависит от сформированности у учащихся познавательных интересов, которые определяют активность школьника в познании себя и окружающего мира.

Применение образовательных технологий по их здоровьесберегающей направленности.

**Технологии развивающего обучения.** С 2009 учебного года начала работать по программе "Перспектива" под редакцией Л. Ф. Климановой. Все учебники развивающего типа, содержат основной набор сведений о предмете, необходимых для полноценного усвоения курса и развития интеллектуальных и творческих способностей личности шестилетнего ребёнка. Развитие стремления к познанию окружающего мира и себя самого; расширение опыта поведения в природной и социальной среде; наличие занимательных заданий; раскрашивание и рисование положительно влияют на психологическое состояние ученика и на его здоровье. В соответствии с концепцией создания учебной мотивации средствами учебника усилено внимание к развитию познавательных возможностей учащихся, расширению кругозора. В учебники включены специальные развивающие упражнения, игры.

**Технология обучения в сотрудничестве.** Красочная наглядность, занимательные задания, игры, вовлечение в занятия, как в увлекательную познавательную игру, учёба в ситуации успеха: похвала, одобрение, милосердие к ребёнку способствуют формированию здоровой психики.

### Сценарий выступления:

Как хороша планета в час заката,  
И в час рассвета, тоже хороша.  
Окинешь взглядом горы и леса ты,  
И радуется у людей душа.  
И хочется взмыть птицей  
Прямо в небо,  
На шар наш голубой взглянуть с высот.  
Промчатся сквозь слои все атмосферы,  
И в невесомости побыть, хотя б часок.  
Смотрите, хрупкий шарик,  
Там под нами. Плывет,  
Не зная участи своей.  
А у тебя вдруг сердце замирает,  
Что с нами будет через много дней?  
Что будет через сотни лет,  
А может раньше,  
Когда планету поглотит кошмар.  
Его зачатки есть уже. А дальше  
Грозит Земле разруха и пожар.  
Земля в дыму, хоть рождена из пепла,  
Ту катастрофу ей не пережить.  
Посмотрим в чем тут дело, как помочь нам,  
Как это пламя быстро потушить?  
Исследуем состав того мы дыма,  
Проблему мы на части разобьем.  
Во- первых, это ясная картина,  
Из атмосферы вырвался озон,  
Который защищает нас от солнца.

## "Путешествие в страну Здоровию".

5–9-е классы

### ЦЕЛИ ИГРЫ:

1. профилактика курения и популяризация здорового образа жизни среди подростков;
2. создание условий для проявления творческих способностей учащихся и самореализации в социально-значимой, полезной деятельности.

### Оборудование и необходимые материалы:

Компьютер, презентация для выступления, оформление сцены, задания на этапы, канцелярские товары, маршрутные листы, приглашения, карта страны Здоровии с указанием расположения этапов, задания на этапы. Магнитофон.

### Правила игры

Игра проходит в течении 1, 5 часов, начало в актовом зале, затем команды по 7 человек расходятся по этапам, расположенным в местах, указанных в маршрутных листах.

В актовом зале находится карта с расположением этапов, первый этап командам указывается, дальше команды очередность прохождения этапов выбирают сами. Время на этапах 1 час, после этого команды собираются в актовом зале для подведения итогов.

За несколько дней до игры классам раздаются приглашения. ([приложение1](#))

### Ход игры:

#### Вводная часть:

- В актовом зале выстраиваются команды, ведущий говорит о цели мероприятия,
- Затем слово предоставляется учащимся. На экране презентация.

*Технология уровневой дифференциации.* Достаточный объём материала для работы с учащимися разного уровня способностей и подготовленности позволяет организовать индивидуальную, парную, групповую работы.

*Игровые технологии,* потребность в игре и желании играть у школьников использую и направляю в целях решения определённых воспитательных задач. Игра создаёт приподнятое настроение, оказывает благотворное влияние на развитие зрения, мышечного чувства, слуха, моторики - действует на детей развивающее.

*Исследовательские технологии,* где учащиеся показывают практическое применение знаний. Инновационность стандарта второго поколения выражается в системно-деятельностном подходе к обучению. Такой подход даёт возможность уже в 1 классе осуществлять проектную деятельность. Учащимся предоставляются условия для самостоятельной и свободной работы, учитель доверяет им, считает их равноправными участниками общей работы и постоянно подчёркивает своим поведением это доверие. Уроки технологии, окружающего мира предлагают проектную работу. Значимость таких уроков: формирование жизненного опыта, стимулирование самостоятельности, потребности в самореализации, самовыражении.

*Технология раскрепощённого развития детей.* Ежедневные физкультминутки с движениями, под музыку, упражнения для рук и пальцев, осанки, для мышц глаз и улучшения зрения, пантомимическая гимнастика, ежегодные спортивные праздники, участие в районных соревнованиях, День здоровья, проведённый в лесу - способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Учить ценить, беречь и укреплять здоровье с раннего детства учителю нужно демонстрировать личным примером здоровый образ жизни. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе поможет учащимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

### Литература.

1. Латыпов И. К., Лукина В.И. Повышение двигательной активности учащихся. Начальная школа, № 9, 2009.
2. Национальная образовательная инициатива "Наша Новая Школа"
3. Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения.

## Упражнения для снятия перегрузки всех систем организма.

1. Сложите руки в замок и обхватите ими затылок, направьте локти вперёд. Потяните голову к локтям, не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно, так, чтобы было приятно в течение 10 – 15 секунд.
2. Разотрите хорошенько уши ладонями – вначале мочки, а потом целиком: вверх – вниз, вперёд – назад, при этом поцокайте языком 15-20 секунд.
3. Эмоциональная разрядка снимает психическое напряжение, способствует переключению внимания, снятию утомления. Улыбнитесь сами и разрешите детям посмеяться.
4. Упражнение лучше выполнять перед сложной работой. (экзаменами). Быстро сжимать и разжимать пальцы рук и одновременно быстро моргать. Затем крепко зажмурить глаза, сжать кулаки и про себя говорить: “Я справлюсь! Я могу! Человек всё может! Я ничего не боюсь! ...”
5. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза на 3-5 сек. (повторить 6-8 раз).
6. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, опустить руки (повторить 10-12 раз).
7. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз, спустя 1-2 сек снять пальцы с век (повторить 3-4 раза).

Мы за здоровый образ жизни, за то, чтобы свободное от учебы время было творчески заполнено.

В нашем городе много организаций, которые занимаются досугом

Танцуйте! Русские народные танцы, бальные, восточные, современные.

Сочетайте танцы и спорт в занятиях тайбо, аэробики, спортивной гимнастики

Развивайте художественные способности, занимаясь в художественных школах, кружках, клубах.

Занимайтесь спортом. Мальчики! Стране нужны настоящие мужчины.

Учитесь играть на музыкальных инструментах и в компании вы будете незаменимы

Пойте песни

Чем богаче ваш внутренний мир и разносторонней занятия, тем наглядней для вас будет бессмысленность курения, пьянства и прочих вредных привычек и негативных факторов.

Береги себя, свое здоровье и тогда математические задачи вам будут «по зубам»!

Желаем радости открытий в необозримом море с именем «Математика»!

Спасибо за участие!

## Разработки урока и внеклассного занятия.

О.А. Петренко учитель математики

### МАТЕМАТИКА И ЗДОРОВЬЕ

Час общения в 7-8 классах

Разработка урока

#### Аннотация к уроку.

Возрастающая потребность связи математики и различных жизненных ситуаций настоящего времени вынуждает учителя часто задумываться об организации разнообразных форм проведения уроков, позволяющих донести различные знания до обучающихся как можно интереснее, доступнее, разнообразнее. Таких форм уроков множество. Одним из них является

урок - проблема с дальнейшим обсуждением вопроса и беседой с обучающимися.

Данный урок - проблема разработан в соответствии с требованиями лично-ориентированного урока. В нем созданы условия для самореализации ученика через познавательный интерес, через многообразие жизненных ситуаций и ответственный выбор обучающихся. Создание проблемных ситуаций на уроках и на внеклассных занятиях по математике повышает интерес к предмету, вносит разнообразие, эмоциональную окраску в учебный процесс, снимает утомление, развивает внимание, сообразительность, помогает разобраться в правильности выбора жизненного пути.

На современном этапе развития общества существует проблема подросткового курения.

Именно поэтому я считаю, что необходимо рассмотреть эту проблему на более высоком уровне.

Надо знакомить подростков с действием табака на организм человека, формировать у них негативное отношение к курению как общественному явлению. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Решение математических задач практического содержания позволяет убедиться в значении математики для различных сфер человеческой деятельности, увидеть широту возможных приложений математики, понять её роль в современной жизни. Умение выполнять процентные расчеты необходимо каждому человеку. Поэтому сюжеты задач взяты из реальной жизни и связаны с рассматриваемой проблемой. Задачи - являются средством, с помощью которого обучающиеся получают информацию о вреде курения, о здоровом образе жизни

Использование презентации позволило сделать процесс обучения более ярким, наглядным динамичным.

### **ЧАС ОБЩЕНИЯ «МАТЕМАТИКА И ЗДОРОВЬЕ»**

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым. Это аксиома, про которую мы в текучке и суете дней, к сожалению, забываем. Обычно молодые люди не склонны всерьез задумываться о здоровье даже тогда, когда вдруг заболеют. В молодости всякие неприятности, в том числе и болезни, воспринимаются “вдруг” - как нечто внезапное и незаслуженное. Но в том-то, к сожалению, и дело, что большинство болезней именно заслужены.

### **Работать в шуме вредно**

С помощью слуха мы взаимодействуем с окружающей средой.

При работе в интенсивном шуме у людей снижается внимание, увеличивается количество ошибок и даже ухудшается зрение.

Сильный шум может даже убить.

Постоянно слушая музыку через наушники, человек постепенно гложет и повышает уровень громкости незаметно сам для себя. Это очень вредно.

Задача 9. Уровень шума метро в 1,5 раза выше шума громкого разговора и уже опасен для здоровья. Учащийся, слушающий плеер в метро, испытывает давление на органы слуха на 10дб больше, чем шум метро. На сколько шум плеера тише шума вертолета, если вертолет шумит на 110дб, а громкий разговор имеет уровень шума в 60дб? (на 10 дб)

Задача 10. Японские врачи провели исследование и выяснили, что из каждых 45 студентов, имеющих расстройства слуха, 30 человек регулярно слушают музыку через наушники. Выясните, какой процент потерявших слух активно стремились к этому? (66,6%)

А вот итоги второй составляющей вечера – здоровья для каждого из вас подведет вам сама ваша жизнь. Чтобы жизнь была полной, насыщенной, интересной не лежите на диване и не просиживайте у компьютера, телевизора. Есть много интересного вокруг нас. Найдите увлечение по душе.

«Безделье и праздность не только рождают невежество, они в тоже время являются причиной болезни»

Ибн Сина.

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья»

Ибн Сина.

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти трапезы»

Бенджамин Франклин.

« Умеренность – союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите и двигаетесь – соблюдайте умеренность»

Абу-Ль-Фараджа, сирийский ученый и писатель.

### **Полноценный сон важный источник ваших сил**

Задача 7. Средний человек проводит во сне 1/3 своей жизни, еще 50 лет он бодрствует. Какова средняя продолжительность жизни человека? (75 лет)

Помните!

Полноценный сон играет наиболее важную роль в восстановлении

жизненных сил. Если человек крепко и глубоко спит, то он может днем решать сложные задачи, напряженно работать.

### **Память необходимо тренировать!**

Одна из основных функций человеческого мозга – обучение.

Чтобы обучиться чему-нибудь, надо для начала запомнить какую – то информацию. Для успешного пользования своей памятью, необходимо информацию усвоить, сохранить и при необходимости воспроизвести.

Задача 8. Способность среднего человека запоминать произвольную информацию составляют 40% от способности тренированного человека. Сколько произвольно названных слов они запомнят вместе, если обычный человек запомнил на 12 слов меньше тренированного. (28 слов)

А первые шаги к этому делаются нередко в самом цветущем возрасте. Примерно 75% болезней взрослых заработаны в детские годы, когда перестают дружить со спортом, приобретают вредные привычки. За здоровье надо активно бороться. Для этого надо овладеть элементарными знаниями, а также использовать накопленный опыт, которые помогли бы молодым людям сохранять здоровье.

Я хочу начать урок словами великого мыслителя:

*«ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ, - ЭТО ЗДОРОВЬЕ»*

**ГЕЙНЕ**

Девизом к нашему уроку послужат слова

### **«Я выбираю здоровый образ жизни»**

Особенно сейчас математика проникла во все отрасли знаний и необходима в любой профессии. Это математики учат вычислительные машины измерять размеры атома, проектировать дома, проводить медицинские обследования, сочинять стихи и музыку.

Причем здесь здоровье? – спросите вы. Притом, что заинтересовывать вас устройством человека мы постараемся посредством решения математических задач.

Человеческое тело можно сравнить с огромным зданием, состоящим из миллиардов «кирпичиков» - клеток. Клетки образуют ткани. Ткани объединяются в органы. Слаженная работа всех органов – счастье для человека.

**Бойся вредных привычек!**

Задача 1. Средняя продолжительность жизни женщины 75 лет, что составляет  $\frac{5}{4}$  продолжительности жизни мужчины. На сколько лет дольше в среднем живут в России женщины, чем мужчины? ( на 15 лет)

Задача 2. В России ежегодно умирает 500 000 мужчин среднего возраста. 42% из них умирают из-за болезней, связанных с курением. Сколько человек могли бы продолжать жить, если бы своевременно бросили курить? (210 000 чел.)

**75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.**

**90% рака легких наблюдается у курильщиков, до 95% заболевших раком умирают в течение 5 лет.**

Задача 3. Определите, сколько процентов своего годового дохода тратит на сигареты человек, выкуривая одну пачку в сутки, если пачка сигарет стоит 10 руб., а ежемесячная зарплата 5000 руб.

Задача 4. При проверке состояния здоровья группы учеников школы из 20 человек со стажем курения 3 – 5 лет, обнаружено, что 70% имеют по 2 заболевания – органов дыхания и пищеварения. Остальные – по 1 заболеванию. Определите, сколько учащихся имеют по 2 заболевания и сколько по одному?

**Сколько семей могли бы быть счастливы. Поговорите дома с курящими родственниками и курящими друзьями, расскажите им об этих цифрах. Горе может войти в семью любого курильщика.**

**Красота должна быть разумной**

Задача 5. У французской актрисы Полет, жившей в начале 20 века, обхват талии составлял 33 см. Обхват талии самого тяжеловесного из ныне живущих американца Альберта Джексона составил 891% от обхвата талии актрисы. Какой длины рулетку придется использовать, чтобы наверняка найти объем его талии? (294 см, т.е. 3 м)

**Красота должна быть разумной.**

**Например, современная мода на брюки и юбки с заниженной талией, к счастью мода уходящая, может пагубно сказаться как на собственном здоровье каждого, так и на здоровье потомства, а значит и всей нашей нации.**

### **Правильно питайся**

Бесцельны долгий отдых и покой:

В излишествах нет пользы никакой,  
Коль человек недвижим, вредный сок  
Заполнит тело, и еда не впрок.

Пища – топливо, без которого организм не может функционировать.

Но питание должно быть рациональным,  
включать в себя все необходимые пищевые вещества и  
выполнять требования режима.

Задача 6. При правильном питании в неделю школьник съедает минимум 3 яйца. Сколько яиц съест за 2010 год семиклассник, если будет заботиться о своем здоровье? (156 штук)

**Яйца – полезный компонент рациона, если не вызывает аллергию.**