

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»

Проект

**Совершенствование работы по организации
внеурочной и внеклассной деятельности
согласно введению ФГОС**

(акцент – учащиеся)

ЯРОСЛАВЛЬ

2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение.....	3
2.	Описание проблемной ситуации.....	5
3.	Основные задачи и принципы здоровьесбережения.....	10
4.	Ожидаемые результаты.....	10
5.	Основные ресурсы для реализации проекта.....	11
6.	Условия эффективности работы.....	11
7.	Направления реализации проекта.....	12
8.	Практические технологии решения поставленных задач.....	13
	8.1. Подготовительный этап.....	14
	8.2. Основной этап- реализация проекта.....	15
	8.3. Заключительный этап.....	17
9.	Заключение.....	18
10.	Информационные ресурсы.....	19
11.	Приложения.....	20

1. Введение

Модель современной школы должна соответствовать целям опережающего инновационного развития экономики и социальной сферы, обеспечивать рост благосостояния страны и способствовать формированию человеческого потенциала.

Облик школ, как по форме, так и по содержанию, в последние годы значительно меняется. Сегодня образ выпускника школы становится ориентиром для проектирования процессов и условий получения образовательных результатов, главным инструментом развития школы и педагогического коллектива.

Мы получим реальную отдачу, если учиться в школе будет не только увлекательно и интересно, но и безопасно, если школа станет центром не только обязательного образования, но и самоподготовки, занятий творчеством и спортом.

Это означает, что помимо описания в образовательных стандартах условий реализации образовательных программ должны быть обновлены и другие документы, регламентирующие образовательную деятельность: требования к обеспечению школьной безопасности, требования к организации здорового питания детей, требования к организации медицинского обслуживания учащихся. Школьная образовательная среда должна стать иной.

Цели создания новой школы должны пристраиваться из тех возможностей, которые имеются сегодня: это появление новых проектов и обновление среды существующих школ.

Понятно, что у нас нет возможности в один момент вместо старых школ построить новые, современные, оснащенные по последнему слову техники, поэтому мы постепенно и настойчиво меняем инфраструктуру нашей школы.

Инфраструктура школы – это все, что прямо или косвенно способствует организации и успешной реализации учебно-воспитательного процесса.

В нашей школе созданы условия для обеспечения доступности качества образования, отвечающего требованиям социального заказа, для постоянного повышения квалификации педагогических работников и повышение эффективности управления школой через сохранение благоприятной воспитательной среды, обновление содержания и технологий образования.

На протяжении последних лет, приоритетным направлением работы педагогического коллектива является сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование здоровьесберегающей среды, обеспечение безопасности.

Общеизвестно, что всякая деятельность человека, полезная для его существования, одновременно может быть источником опасностей, негативных воздействий, приводить к травматизму, заболеваниям. Вред человеку может наносить любая деятельность: трудовая, учебно-трудовая, а также отдых и развлечения. В то же время любая деятельность может быть защищена, может быть уменьшен риск ее опасных воздействий и последствий, если эта деятельность будет грамотно спланирована и правильно организована.

Одной из приоритетных задач сегодняшнего образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Это, предполагает создание таких программ, которые адекватно возрасту детей вызывают заинтересованное отношение к своему здоровью.

2. Описание проблемной ситуации

«...забота о здоровье ребенка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие, право на родителей, их любовь и заботу. С началом учебной деятельности ребёнок проводит большую часть своего времени в школе, поэтому школа обязана взять на себя заботу о сохранении его здоровья. Мониторинг состояния здоровья пятиклассников в 2014 г дал нам следующие результаты (учащихся 5-х классов — 161 человек):

№	Название группы заболеваний	Абсолютные цифры (чел)	2015 (%)
1.	Ортопедическая патология	76	518
2.	Патология ЛОР органов	5	34
3.	Патология ЖКТ	15	109
4.	Эндокринная патология	38	291
5.	Психоневрологическая патология	10	68
6.	Нефро-урологическая патология	17	59
7.	Патология органа зрения	70	470
8.	Сердечно-сосудистая патология	2	20
9.	Бронхолёгочная патология	7	66
10.	Аллергопатология	9	74

Из представленной таблицы видно, что на первом месте находится ортопедическая патология, представленная в основном нарушением осанки.

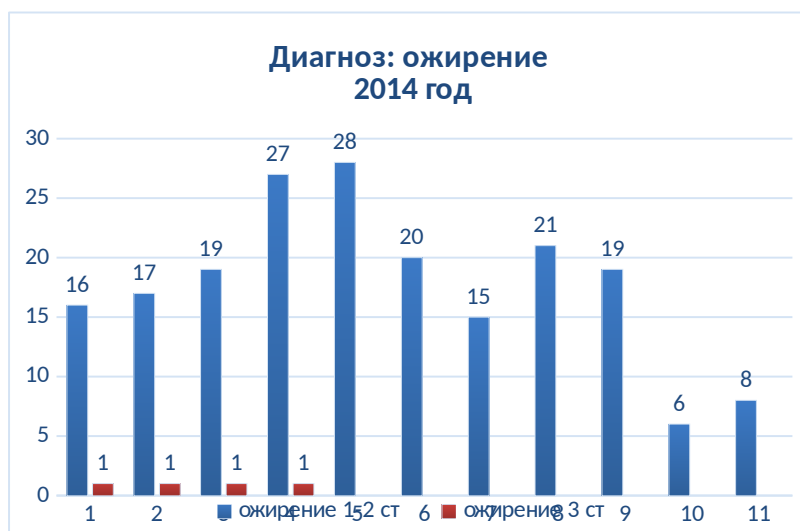
На втором месте — патология органа зрения. Начиная с 2012 года, данная патология неуклонно пошла в рост. В настоящее время на зрительный анализатор школьников приходится большие нагрузки в связи с повышенной информационной загруженностью, повсеместной компьютеризацией (не только на уроках информатики, но и других предметах, а также компьютерные книги, электронные дневники, сотовые телефоны, интерактивные доски, долгое времяпровождение за компьютером дома).

На третьем месте — эндокринные заболевания, представленные, в основном ожирением 1-2 степени. Показатели избыточной массы тела связаны с малоподвижным образом жизни. В наше время не так часто можно наблюдать активно двигающихся детей и подростков, они как правило, все больше времени проводят за компьютером, у телевизора. Ведь в большинстве случаев ребёнок не просто ведёт малоподвижный образ жизни, а много сидит с искривлённым позвоночником. Что делает малоподвижный образ жизни еще более опасным и вредным для растущего организма. Другая причина — употребление в пищу продуктов быстрого приготовления, содержащих консерванты, улучшители вкуса, которые нарушают процессы обмена жиров, углеводов.

В 2014 году 196 учащимся школы поставлен диагноз — ожирение 1-2 степени (15% от общего числа учащихся) и 4 человека страдают ожирением 4 степени (0,3% от общего числа учащихся). В таблице приведены показатели (абсолютные цифры) данного заболевания в каждой параллели.

Класс	Ожирение 1-2 степени	Ожирение 3 степени
1	16	
2	17	
3	19	
4	27	
5	28	1
6	20	
7	15	
8	21	1
9	19	
10	6	1
11	8	1
ИТОГО:		196

В целом, сравнивая показатели за 2014 и 2015 г.г., по большинству заболеваний динамика положительная, в том числе и по заболеваниям ЖКТ. И это нас радует. Но, если раньше эндокринная патология была представлена в основном гиперплазиями щитовидной железы. Причина состояла в эндемичности нашей области и в недостаточной профилактике заболевания щитовидной железы, то сегодня перевес составляет диагноз: ожирение.



Если посмотреть на диаграмму, то мы видим, что показатели «плавающие», но всё же с возрастом дети понимают и осознают, что питаться надо правильно и регулярно.

Это, наверное, и наша заслуга, т.к. на протяжении всей школьной жизни ребёнок получает много информации о правильном питании.

Проблема здоровьесбережения детей во время обучения является одной из основных проблем образовательного процесса. Вопрос заботы о здоровье учащихся требует решений, обеспечивающих создание условий для двигательной активности школьников и формирование культуры здорового образа жизни. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых дисциплин, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация – основные причины этого. Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через обучение в школе проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

Высокий показатель в 5 классах избыточной массы тела, заставил нас задуматься о проведении работы по активизации двигательной активности в рамках внеурочной и внеклассной деятельности, что позволит снизить показатель эндокринной патологии (а именно, диагноз ожирение), ортопедической патологии, и сформирует у детей потребность постоянно двигаться и переключиться с малоподвижного на активный образ жизни.

Из чего мы исходим:

В наш компьютеризированный век дети стали меньше проводить времени на улице, в своём дворе. Почти перестали играть в подвижные игры.



треугольник:

ДОМ – ШКОЛА – ДВОР постепенно теряет «устойчивость», т.к. пропадает вершина ДВОР !

Наши добрые дворовые игры («Казачьи-разбойники», прятки и т.д.), в которых старшие поколения учились умению создавать команды и

«работать» в них, учились быстро соображать, прыгать-бегать, соревноваться и веселиться – ЗАБЫТЫ. Их место заняли компьютерные игры и виртуальное общение.

Весёлые подвижные игры – это детство каждого человека: и наших учеников, и их родителей, бабушек и дедушек. Бежит время, сменяют друг друга обитатели детских площадок, но, кажется, у каждого нового поколения остается все меньше коллективных игр – тех, что объединяют, укрепляют чувство команды, дают возможность подружиться ребятам разного возраста.

Так сложился замысел проекта об играх, в которые можно играть во дворе большой компанией.

Игра – это неотъемлемая часть детства. Детские психиатры, сталкиваясь с нарушениями здоровья, ставят диагноз: «Дети в детстве не доиграли». Есть даже такое выражение – «игровая дистрофия детей». Есть отрасль медицины и психологии – игротерапия. Игру можно диагностировать, познать ребенка. С помощью игры можно корректировать, улучшать, развивать в детях важные психические свойства, человеческие личностные качества. На свете существует множество детских игр. Для изучения мы выбрали именно подвижные, потому что движение – это здоровье, веселое настроение, это быстрота реакции и умение взаимодействовать с товарищами в коллективе.

Все это сделало очевидным и необходимым создание проекта для пятиклассников «Игры нашего двора», **целью** которого является повышение двигательной активности учащихся, развитие творческого потенциала, инновационных форм и методов работы по здоровьесбережению с учащимися 5 классов.

Результатом этой деятельности станет разработка и внедрение технологий создания развивающего игрового пространства в условиях школы и школьного двора через организацию и проведение игровых программ.

3. Основные задачи и принципы здоровьесбережения

Основные задачи:

- формирование осознанного ценностного отношения к собственному здоровью, навыков здорового образа жизни;
- формирование у школьников таких качеств, как организованность, подчинение принятому решению, ответственность, инициатива и творчество;
- приобщение как можно большего числа учащихся к активному отдыху на улице, к живому общению друг с другом, сплочение детей на основе общего досуга;
- формирование умений и навыков у волонтеров по организации детей во дворах

Принципы здоровьесбережения

- Принцип системности;
- Принцип непрерывности и преемственности между учебным процессом и досуговой деятельностью ребенка;
- Принцип ответственности за свое здоровье;
- Принцип гуманистического подхода в воспитании;
- Принцип открытости воспитательной системы, связи деятельности ребенка с общественной практикой;

4. Ожидаемые результаты

- снижение показателей эндокринной и ортопедической патологии у учащихся 5-6 классов;
- формирование у школьников мотивации к осознанной двигательной активности, к занятиям спортом, спортивных секциях, танцах;

- трансляция современных технологий работы по здоровьесбережению.

5. Основные ресурсы для реализации проекта

1. Интеллектуальные (потенциал коллектива, библиотека, Интернет, существующие здоровьесберегающие программы, база данных мониторинга отношения к здоровью, данные психологического мониторинга - социометрия детских коллективов, данные электропунктурной экспресс-диагностики «Диаконс»)
2. Материальные (материально-техническая база: спортивный инвентарь, компьютеры, интерактивные доски, видеокамеры, телевизоры, медиапроекторы и т.д.)
3. Профессиональные (наличие компетентных квалифицированных специалистов).
4. Управленческие (наличие обученного административного персонала школы (команда здоровья), наличие алгоритмов организации, координации и контроля внедрения, наличие эффективной команды по внедрению здоровьесберегающих технологий, система сотрудничества: школа – ПМСС – центр).
5. Духовно-ценностные (ценностно-ориентационное единство в отношении здоровья)

6. Условия эффективности работы

1. Активная работа по повышению ценности здорового образа жизни у учащихся пятых классов;
2. Создание путем проведения широкого круга воспитательных мероприятий стимулов, способствующих вовлечению большого количества школьников в соответствующие мероприятия;
3. Установление хороших взаимоотношений между школой, семьями учащихся и общественностью.

Методическое обеспечение работы построено на использовании различных источников с описанием подвижных игр.

7. Направления реализации проекта

Мы предполагаем, что для достижения целей проекта необходимо выделить следующие направления в работе:

Культурно-досуговое: различные праздники; конкурсно-игровые программы «Алло, мы ищем таланты!», «Самый голосистый» и другие творческие конкурсы; работа творческих мастерских и студий.

Спортивно-развлекательное: первенства по футболу, волейболу, баскетболу и т.д.; спортивно-массовые программы типа: «Чемпионы нашей школы», «Папа, мама, я - спортивная семья» и другие.

Информационно-организационное: мероприятия по информационно методическому обеспечению, практикумы, уроки здоровья, выпуск информационных листов, обмен опытом.

Данные направления работы помогают формировать и удовлетворять интересы и запросы подрастающего поколения:

- в здоровом образе жизни;
- в регулярном самостоятельном пополнении знаний;
- в стремлении активно и творчески использовать свободное время.

Каждое из этих направлений конкретизируется в воспитательном плане работы школы.

Работа в рамках реализации проекта предполагает использование следующих **здоровьесберегающих технологий:**

- педагогика сотрудничества;
- охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

8. Практические технологии решения поставленных задач

Основные этапы реализации проекта	Сроки	Содержание работы
Подготовительный	осень – зима 2014-2015	<ol style="list-style-type: none">1. Создание рабочей группы2. Мониторинг состояния здоровья учащихся3. Анкетирование учащихся 5 классов4. Проведение презентационных и рекламных акций
Основной	весна 2015 2015-2016 учебный год	<ol style="list-style-type: none">1. Обзор литературных, методических и интернет-источников по детским играм;2. Сбор информации3. Проведение комплекса различных мероприятий: лекций, бесед, ролевых игр, круглых столов, а также практических занятий — игровых программ на школьном дворе
Заключительный		<ol style="list-style-type: none">1. Итоговая диагностика, мониторинг2. Самоанализ результатов3. Обмен опытом, изучение лучшего4. Обобщение, распространение5. Оформление результатов работы

8.1. Подготовительный этап

Задачи:

- очертить проблемное поле;
- проанализировать материальные и кадровые ресурсы;
- создать творческую группу по реализации проекта;
- провести анализ состояния здоровья школьников;
- провести анкетирование учащихся;

Мероприятия	Ответственный	Срок
Анализ состояния здоровья школьников	школьный врач, заместитель директора	сентябрь 2014
Анкетирование учащихся 5 классов	классные руководители	ноябрь 2014
Проведение презентационных и рекламных акций по пропаганде здорового образа жизни	заместители директора, классные руководители, учителя физкультуры	январь 2015
Обзор литературных, методических и интернет-источников по детским играм	классные руководители	февраль – март 2015
Сбор информации у родителей, бабушек, дедушек об играх их детства	учащиеся	февраль – март 2015
Проведение учащимися наблюдений за тем, во что и как играют дети	вожатые	февраль – март 2015

8.2.

План мероприятий

Направление	Мероприятия	Ответственные	Сроки
Работа с учащимися	1. Анализ собранной информации и классификация игр	классные руководители,	апрель-май 2015
	2. Разучивание правил игр с ребятами младших классов школы	учителя физической культуры, вожатые	апрель-май 2015
	3. Проведение портала для учащихся 5 классов «Собирайся, детвора, начинается игра»	заместитель директора по УВР, классные руководители	апрель-май 2015
	4. Фестиваль "Путешествие в "Спортландию"" (5-6 классы)	заместители директора, классные руководители, учителя физкультуры, вожатые	октябрь 2015
	5. Квест-ориентирование в стране «Здоровья»	старшеклассники	октябрь 2015
	6. Работа творческих лабораторий («Поёшь — хорошо живёшь», «Зоркий глаз», др)	Классные руководители	октябрь 2015
	7. Освещение хода реализации проекта на информационном экране	старшеклассники	в течение учебного года
	8. Первенства по футболу, волейболу, баскетболу	учителя физкультуры	в течение учебного

Направление	Мероприятия	Ответственные	Сроки
			года
	9.Общешкольные мероприятие «Масленичные забавы»	заместители директора, классные руководители, учителя физкультуры, вожатые	март 2016
	10. Проведение для учащихся 5-6 классов праздника «Двор детства»	заместители директора, классные руководители, учителя физкультуры, вожатые	май 2016
Работа с родителями	1. Проведение родительских собраний с освещением вопросов здоровья (мониторинг здоровья, результаты диагностики «Диакомс»	заместитель директора, школьный врач, специалист ГЦ ПМСС, классные руководители	в течение учебного года
	2. Участие в сборе информации об играх своего детства	родители	
	3. Проведение спортивных мероприятий с привлечением родителей и учителей	заместитель директора, учителя физической культуры	в течение учебного года

Направление	Мероприятия	Ответственные	Сроки
Работа со специалистами	1. Электропунктурная экспресс-диагностика «Диакомс»	специалист ГЦ ПМСС	в течение учебного года
	2. Привлечение специалистов ГЦ ПМСС для проведения родительских собраний	классные руководители, специалисты ГЦ ПМСС	в течение учебного года

8.3. Заключительный этап

- подведение итогов, обобщение результатов;
- оформление методической разработки «Современные формы и методы внеклассной и внеурочной работы с обучающимися 5-х классов по здоровьесбережению»(проект «Игры нашего двора», фестиваль «Путешествие в «Спортландию»»);
- диссеминация опыта в городской системе образования.

9. Заключение

Участие в проекте «Игры нашего двора» может стать эффективным средством формирования в классных коллективах таких качеств, как организованность, подчинение принятому решению, ответственность, инициатива и творчество.

В мае 2015 года после проведения портала «Собирайся, детвора, начинается игра!» пятиклассники проанализировали, насколько понравились ребятам предложенные им игры, как часто они играют в подвижные игры на улице.

Итоги анкетирования:

Понравилось – 94%,

Играю с одноклассниками на школьном дворе – 62%,

Играю с ребятами в своём дворе – 37%.

Под руководством классных руководителей пятиклассники в Интернете нашли сайты, посвященные играм, и выбрали подвижные коллективные игры для включения их в сборник «Игры нашего двора».

Комплекс проводимых нами мероприятий показал, что детям нравятся игровые программы. В игре каждый ребенок осознает себя полноправным членом детского коллектива, учится действовать сообща.

Перспектива работы над проектом «Игры нашего двора» в том, чтобы привлечь к групповым играм учащихся из других классов нашей школы, сделать традиционными праздники с игровой тематикой, «зарядить» каждого учащегося на движение и реальное общение.

В книге И.М. Короткова с описаниями игр и рассказом автора о важности игры для детей говорится: «Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья». Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков.

Наша школа пользуется авторитетом у жителей микрорайона, родителей и учащихся. Они ценят благоприятный микроклимат в школе, атмосферу заботы и поддержки, создание условий для сохранения и поддержания здоровья, самореализации и самоопределения личности. Результаты опроса местного сообщества в рамках отчета о самооценке являются показателем признания высокого уровня образовательной деятельности школы.

10. Информационные ресурсы

1. И. М. Коротков «Подвижные игры детей», Изд. «Советская Россия», 1987
2. Е.А.Покровский «Русские детские подвижные игры», Изд. «Речь», 2009
3. Е.М.Геллег «Игры на переменах для школьников», Изд. «Физкультура и спорт», 1985
4. Федин С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. — М. : Айрис Пресс, 2005
5. «Детские подвижные игры народов СССР», Изд. «Просвещение», 1988
6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003
7. Ячиков В.М. Подвижные игры. – М.: ФИС, 1991.

Электронные средства информации

1. <http://www.maam.ru/detskijasad/proekt-komanda-nashego-dvora.html>
2. http://snob.ru/selected/entry/16598#comment_95714

11. Приложения

Портал «Собирайся, детвора, начинается игра!»

Каждый 5 класс должен подготовить игровую станцию (станции учащиеся придумывают сами и сообщают организаторам портала):

А Вы помните эту игру? :)

Класс	Название станции
5 «а»	Горячая картошка
5 «б»	Вышибалы
5 «в»	Третий лишний
5 «г»	Съедобное-несъедобное
5 «д»	Чай-чай-выручай
5 «е»	Краски
5 «ж»	Резиночка

На станции должны остаться из класса 5-6 человек, которые будут рассказывать об игре, правилах и обучать всех, кто к ним придёт из других

5^{-х} классов. Необходимо продумать оформление станции. На каждой станции должно быть:

- название станции,
- изготовлены информационные (рекламные) буклеты с правилами игры (для того, чтобы можно было подарить каждому классу)

Перед началом работы портала каждому классу будет выдан маршрутный лист со станциями.

Работа станций рассчитана на 10-12 минут для каждого класса.

Правила игры

1. "Горячая картошка"

По правилам игры участники становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков не отбил и уронил мяч, то он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается.

Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре.

Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мяч. Важно - при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков удалось поймать мяч, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

Для игроков помладше - то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро ("картошка же горячая, обожжёмся ") перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался - тоже идет в круг "провинившихся".

2. "Вышибалы"

Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды.

Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда.

Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

3. "Третий лишний"

Перед началом игры любой детской считалкой выбирают двух водящих – «догонялу» и «третьего лишнего». Остальные ребята разбиваются на пары и встают в круг. Игроки в парах стоят один за другим. Образуются как бы два круга – внешний и внутренний. Игроки внутреннего круга – первые номера, внешнего – вторые номера. Расстояние между парами в кругу может быть разное – в зависимости от того, много ли народу играет.

В начале игры «догоняла» и «третий лишний» встают за кругом, с противоположных концов. После этого «догоняла» старается догнать и осалить «третьего лишнего». Спасаясь от погони «третий лишний», может забежать в центр круга и встать перед парой, находящейся слева или справа от него и крикнуть: «Лишний!». Сразу после этого, игрок внешнего круга становится «третьим лишним» и должен убежать от «догонялы». Чтобы круг не сужался, данная пара, должна сместиться немного назад. Если «догоняле» удалось осалить «третьего», то они меняются ролями, не останавливая ход игры. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

4. "Съедобно-несъедобное"

Для игры требуется мячик и группа игроков.

Дети становятся в шеренгу, а ведущий по-очереди кидает им мяч.

В момент кидания, ведущий произносит одно слово, являющееся предметом например: ручка, молоко, стакан).

Если слово означает съедобный предмет, то игрок должен поймать мяч если несъедобный, то должен оттолкнуть мяч.

Если игрок его ловит или просто прикасается руками к мячу при несъедобном предмете, то проиграл и меняется с ведущим местами.

5. "Чай-Чай-Выручай"

В начале определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего.

Водящий догоняет игроков и тот кого он догнал должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

6. "Краски"

По правилам игры выбирается продавец и покупатель. Все остальные краски. Каждая краска загадывает свой цвет и тихонько сообщает его продавцу.

Итак, краски и продавец садятся на скамеечку. Покупатель подходит к игрокам и говорит:

"Тук-тук".

Продавец:

"Кто там?"

Покупатель:

"Я монах в синих штанах"

Продавец:

"Зачем пришел?"

Покупатель:

"За краской!"

Продавец:

"За какой?"

Покупатель:

называет краску.

Если такой краски нет, продавец отвечает:

"Такой краски у нас нет. Скачи по дорожке на одной ножке!"

Тогда покупатель прыгает кружок на одной ножке вокруг скамейки (или рядом с ней) и возвращается за новой краской.

Если же такая краска есть, то продавец говорит:

"Есть такая. Платите столько-то"

(называет число, как правило, возраст игрока), но не показывает, кто это.

Покупатель должен быстро расплатиться (похлопать по ладошке продавца столько раз, сколько нужно заплатить).

Краска в это время вскакивала со скамейки и убегала так далеко, как могла. После этого покупатель должен был поймать краску. Если получалось, то пойманный игрок становился покупателем. Если краске удавалось вернуться на скамейку непоиманной, игра начиналась сначала с прежним покупателем.

«Резиночка»

Правила игры в «Резиночку» очень просты. В первую очередь, нужна, собственно, сама резиночка – отрезок бельевой резинки длиной от двух до

четырёх метров, которую следует связать в круг, и непосредственно участники – от трех человек.

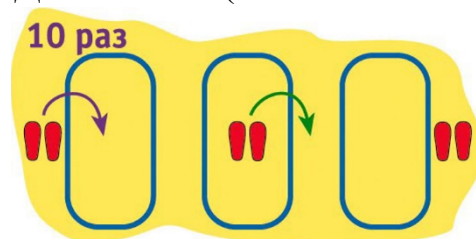
Резиночка растягивается на ногах двух участников, третий играющий начинает игру и прыгает, выполняя упражнения до тех пор, пока не допустит ошибку. Затем он занимает место в кругу, а упражнения выполняет следующий участник и т. д.

После того как все участники выполняют упражнения на первом уровне, резиночка поднимается выше. Уровни игры в резиночку:

1. Резиночка находится на уровне щиколоток.
2. Резиночка на уровне колен.
3. Резиночка на уровне бедер.
4. Резиночка на уровне пояса.
5. Резиночка на уровне груди.
6. Резиночка на уровне шеи (существовал даже седьмой вариант: резиночка держалась руками на уровне ушей).

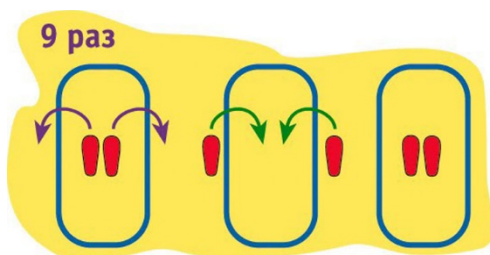
Существуют различные наборы упражнений и последовательности их выполнения. Мы приводим самый распространенный вариант – «Десяточки».

«Десяточки» (выполняются 10 раз):



- Встать боком снаружи от резинки;
- впрыгнуть внутрь резиночек;
- впрыгивать наружу то слева, то справа.

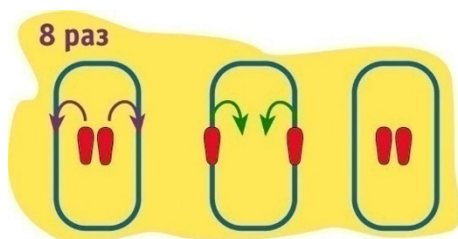
«Девяточки» (выполняются 9 раз):



Встать боком между резинками;

- перепрыгнуть через них, разведя ноги;
- впрыгнуть обратно.

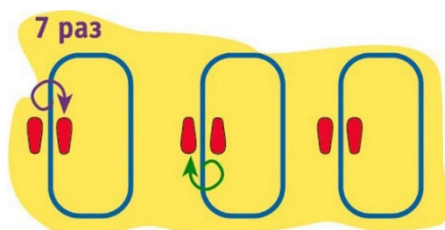
«**Восьмёрочки**» (выполняются 8 раз):



Встать боком между резинками;

- подпрыгнуть и наступить на обе резинки;
- выпрыгнуть обратно.

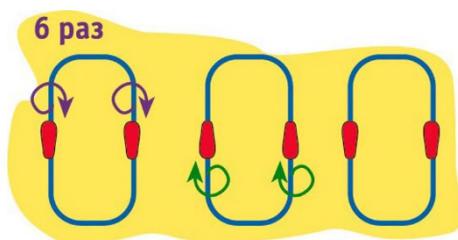
«**Семёрочки**» (выполняются 7 раз):



Одну ногу поставить между резинок, другую – снаружи;

- подпрыгнув с поворотом на 180° , поменяйте положение ног;
- опять подпрыгнув с поворотом на 180° , вернитесь в исходное положение.

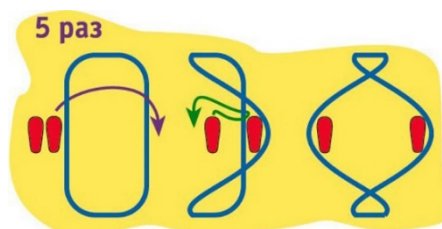
«**Шестёрочки**» (выполняются 6 раз):



Встать боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке;

- подпрыгнув с поворотом на 180° , поменяйте положение ног;
- опять подпрыгнув с поворотом на 180° , вернитесь в исходное положение.

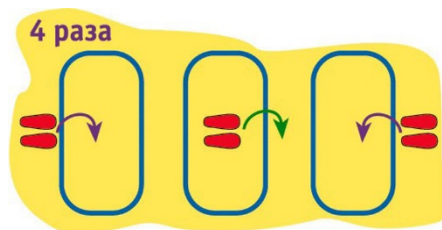
«**Пятёрочки**» (выполняются 5 раз):



Встать боком снаружи от резинки;

- зацепив ногой ближайшую резинку, перепрыгнуть через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи;
- второй ногой натянуть прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол;
- выпрыгнуть, освободив ноги от резинок, в исходное положение.

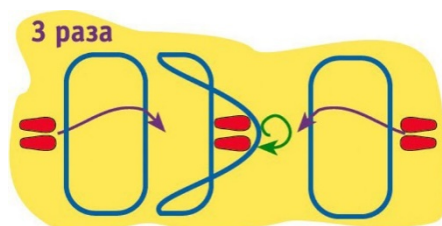
«Четвёрочки» (выполняются 4 раза):



вперед.

- Встать снаружи, лицом к резинке;
- перепрыгнуть через ближнюю, а затем дальнюю резинку (ноги вместе);
- выпрыгнуть в исходное положение спиной

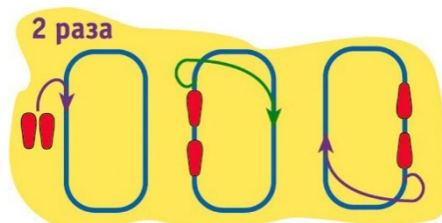
«Троечки» (выполняются 3 раза):



Встать снаружи, лицом к резинке;

- прыгнуть толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;
- подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;
- эту же комбинацию проделать в обратном направлении.

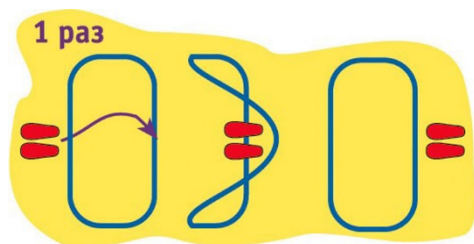
«Двоечки» (выполняются 2 раза):



Встать боком снаружи от резинки;

- прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку;
- подпрыгнув с поворотом на 180° , наступить двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку;
- эту же комбинацию проделать в обратном направлении.

«Единичка» (выполняется один раз):



запрыгнуть на дальнюю;

- Встать снаружи спиной к резинке;
- оттолкнуться двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку,

- выпрыгнуть, освободив ноги от резинок и приземляясь за резинкой и лицом к ней.

Маршрутный лист 5 «а»



№	Название станций
1.	Горячая картошка
2.	Вышибалы
3.	Третий-лишний
4.	Съедобное-несъедобное
5.	Чай-чай-выручай
6.	Краски
7.	Резиночка

Классный руководитель:



Маршрутный лист 5 «б»

№	Название станций
1.	Вышибалы
2.	Третий-лишний
3.	Съедобное-несъедобное
4.	Чай-чай-выручай
5.	Краски
6.	Резиночка
7.	Горячая картошка

Классный руководитель:



Маршрутный лист 5 «в»

№	Название станций
1.	Третий-лишний
2.	Съедобное-несъедобное
3.	Чай-чай-выручай
4.	Краски

5.	Резиночка
6.	Горячая картошка
7.	Вышибалы

Классный руководитель:



Маршрутный лист 5 «Г»

№	Название станций
1.	Съедобное-несъедобное
2.	Чай-чай-выручай
3.	Краски
4.	Резиночка
5.	Горячая картошка
6.	Вышибалы
7.	Третий-лишний

Классный руководитель:



Маршрутный лист 5 «Д»

№	Название станций
1.	Чай-чай-выручай
2.	Краски
3.	Резиночка
4.	Горячая картошка
5.	Вышибалы
6.	Третий-лишний
7.	Съедобное-несъедобное

Классный руководитель:



Маршрутный лист 5 «е»

№	Название станций
1.	Краски
2.	Резиночка
3.	Горячая картошка
4.	Вышибалы
5.	Третий-лишний
6.	Съедобное-несъедобное
7.	Чай-чай-выручай

Классный руководитель:



Маршрутный лист 5 «ж»

№	Название станций
1.	Резиночка
2.	Горячая картошка
3.	Вышибалы
4.	Третий-лишний
5.	Съедобное-несъедобное
6.	Чай-чай-выручай
7.	Краски

Классный руководитель:

План проведения

Городского семинара для заместителей директоров и педагогов "Интерактивные ЗОЖ формы работы с детьми в основной школе" в рамках темы МРЦ "Создание модели школы, содействующей сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса в муниципальной системе образования"

Группа №1

(сопровождает заместитель директора по УВР – Кузьмицкая Л.Р.)

12.10 – 12.32 – школьный двор «Путешествие в Спортландию» (6 классы)

12.34 – 12.44 – каб.12 (Ах, эта картошка!)

12.46 – 12.56 – каб.28 (Зоркий глаз)

12.58 – 13.08 – каб.14 (Поёшь – хорошо живёшь!)

13.10 – 13.25 – актовый зал (интерактивная игра – квест-ориентирование в стране «Здоровья»)

13.26 – школьный двор «Путешествие в Спортландию»
(5 классы)

Группа №2

(сопровождает школьный психолог – Варфоломеева Т.Г.)

12.10 – 12.32 – школьный двор «Путешествие в Спортландию» (6 классы)

12.34 – 12.44 – каб.13 (Страна БезОпасности)

12.46 – 12.56 – каб.12 (Ах, это картошка!)

12.58 – 13.08 – каб.11 (Импульс развития)

13.10 – 13.25 – актовый зал (интерактивная игра – квест-ориентирование в стране «Здоровья»)

13.26 – школьный двор «Путешествие в Спортландию»
(5 классы)

Группа №3

(сопровождает социальный педагог – Голованова Л.Р.)

12.10 – 12.32 – школьный двор «Путешествие в Спортландию» (6 классы)

12.34 – 12.44 – каб.11 (Импульс развития)

12.46 – 12.56 – каб.14 (Поешь – хорошо живёшь!)

12.58 – 13.08 – каб.13 (Страна БезОпасности)

13.10 – 13.25 – актовый зал (интерактивная игра – квест-ориентирование в стране «Здоровья»)

13.26 – школьный двор «Путешествие в Спортландию»

(5 классы)

План сценария

I. Станция «Ах,картошка!»

Оформление:

- выставка поделок ребят из картофеля; блюда из картофеля,
- знаки химических элементов,
- таблица калорийности картофельных блюд,
- репродукция картины «Едоки»,
- осенние овощи,
- три небольших корзины, свежие клубни картофеля для картофельной эстафеты,
- макет картофельного поля.

Ребята заходят на станцию под музыку к песне «Антошка, Антошка»!

Первый ведущий: Дорогие ребята! Мы встречаем вас весёлой, задорной песней «Антошка»!Сегодня мы начинаем разговор об овоще, который на протяжении нескольких столетий считался одним из самых полезных и вкусных овощей планеты. Он покорило столько народу, сколько не удалось завоевать ни одному самому талантливому полководцу.

Второй ведущий: О нём сложено много легенд, о нём поют песни, сочиняют стихи, пословицы, ему посвящают свои произведения известные художники

и музыканты (обращение к репродукции картины). А в годы войны именно этот овощ вселял силы нашим бойцам и служил добрым воспоминанием о родном доме... Да. Это картофель! (показывает клубень картофеля, ребята аплодируют)

Третий ведущий: В давние, давние времена, когда картошка была редкостью, то ее развозили в каретах в бархатных сумочках и эти сумочки с клубнями картофеля дарили как драгоценность богатым вельможам. Затем, когда она стала популярной и перестала быть редкостью, карету сменила крестьянская телега, а бархатную сумочку холщевый мешок.

Учитель: Сегодня многие говорят о том, что картофель на самом деле не так полезен, как о нем рассказывали раньше. Между тем, уже доказанный факт, что суточная норма вареного картофеля содержит суточную норму углеводов, калия и фосфора. Кроме того, каждые сто грамм клубней молодой картошки содержат до 20 мг витамина С. Конечно, при хранении витамина становится меньше, поэтому свежий картофель, как и любой другой свежий продукт, всегда полезней. Содержатся в клубнях также натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор, цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и другие вещества (указывает на химические знаки).



Первый ведущий: Ученые доказали, что обычное картофельное пюре может улучшить память. Это обусловлено попаданием глюкозы, находящейся в картошке, в организм человека. Так, съев порцию этого картофельного блюда, через 15 минут уже можно наблюдать улучшение памяти. Вероятно, для того, чтобы научиться лучше запоминать некоторые вещи, достаточно сесть на картофельную диету!

Второй ведущий: Ребята! А давайте проверим нашу память! У картошки много полезных и верных друзей: овощей и фруктов (указывает на стол с осенними овощами). Хорошо ли вы их знаете?! Послушайте наши загадки!

Третий ведущий:

1. Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!»

(Картошка)

2. Сто одежек и все без застёжек!

(Капуста)

3. Сидит дед - во сто шуб одет,
Кто его раздевает - тот слёзы проливает.

(Лук)

4. Сидит девица в темнице,
А коса на улице!

(Морковь)

5. Бурая - не мишка,
В норке - но не мышка.

(Картошка)

Отгадавшему вручается луковица - самая лучшая подруга картофеля.

Первый ведущий: Да! Картофель - удивительный овощ! Из него можно приготовить множество вкусных блюд. Всех и не назовёшь (показывает на блюда из картофеля). Помните, как их перечисляла героиня комедии «Девчата», бойкая повариха Тоня Кислицына (демонстрируется фрагмент из к/ф «Девчата»)

Второй ведущий: Из картошки, ребята, можно приготовить много интересных поделок. Посмотрите, какие интересные работы у нас на выставке!



Картофель



применяется и в народной медицине. Сок свежего картофеля, особенно розового (с большим количеством лугового меда), используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В традиционной медицине картофельный сок с луговым медом используют также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Он улучшает общее состояние и самочувствие больных. Обладая противовоспалительным действием, сок способствует заживлению язв. Клубни картофеля, обладающие противовоспалительным и

ранозаживляющим действием, используют для наружного лечения. Тертый сырой картофель используют также при небольших ожогах и порезах. При этом не только уменьшаются боли и воспаление, но и улучшаются процессы очищения и заживления ран. В народной медицине настой и отвар цветков картофеля применяют для снижения артериального давления.

Третий ведущий: С картофелем можно и играть. Давайте и мы проведём картофельную эстафету под девизом: «Вперёд на картошку!». 8 самых смелых и ловких выходят вперёд. Мы делим вас на две команды «Синеглазка» и «Чародей». Слушайте задание для каждой пары.

Первый ведущий: 1-ый в каждой команде будет сажать картошку (показывает действия: вы бежите на картофельное поле с корзиной в руке и сажаете картошку так, как посадили мы. Закончив посадку, возвращаетесь домой, передаёте эстафету (пустую корзину) второму человеку в команде. 2-ой по очереди бежит убирать картошку. В это время 3-ие номера в команде готовят поделку из картофеля (на столе: 5 маленьких картофелин и зубочистки для крепления). А 4-ая пара вместе с ребятами из своего класса из разрезанных пополам карточек собирает пословицу о картошке.

1. *Уродился хлеб в оглоблю, а картошка – в колесо.*
2. *Клади картошку в крошку, а любовь в дело.*
4. *Без труда картошка не родится никогда.*
6. *Картошка поспела – берись за дело.*
7. *Картошка созреет – человека согреет.*

(Идёт эстафета. Команда получает аплодисменты и похвалу ведущих. После эстафеты ребятам выдают памятку «Полезные советы» и угощают травяным чаем из цветов ромашки и картофеля).

Полезные советы

(памятка раздаётся всем присутствующим)

- Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов; очищенный и сваренный клубнями – 60-70%, а нарезанный – лишь 35-50%.
- Очищенный картофель хранить нельзя. В крайнем случае, его можно оставить на час-два в воде и притом целыми клубнями.
- Очистив картофель, поставьте его под струю холодной воды: он быстрее сварится, будет более рассыпчатым. Если вам нужно заранее очистить картофель – храните его до употребления не в воде, а в завязанном полиэтиленовом пакете.
- Солить картофель при варке лучше всего за 5-10 мин. до его полной готовности. Картофель, сваренный в "мундире", легко очистится, если его сразу же после варки облить холодной водой. Картофель в "мундире" не разварится (что делает его непригодным для последующего жарения), если добавить в воду больше соли, чем вы это делаете при обычной варке.
- Молодой картофель чистят так: помыть его, положить в мешочек, всыпать соль и покатать по столу.
- Картофель надо варить на умеренном огне, чтобы он не лопался.
- Чтобы во время варки меньше разрушались ценные вещества, надо очищенный картофель класть в кипяток и тут же ставить на огонь.

II. Станция «Жизнь БезОпасности»

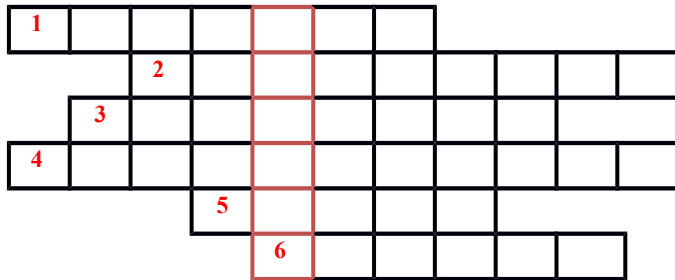
1. Разминка

Разгадать кроссворд.

Оборудование: интерактивная доска, кроссворд, куда дети вписывают отгаданные слова, получая за каждый ответ один из «сигналов светофора»:
зелёный – правильно, можно двигаться дальше;
желтый – подумай, подожди;

красный – стоп, дальше двигаться нельзя, пока не получишь необходимую информацию.

«Наступили тёмные, осенние дни. В кроссворде зашифровано слово, обозначающее предмет, который спасёт вас на дорогах в осенние сумерки». (6 букв)



Вопросы для кроссворда:

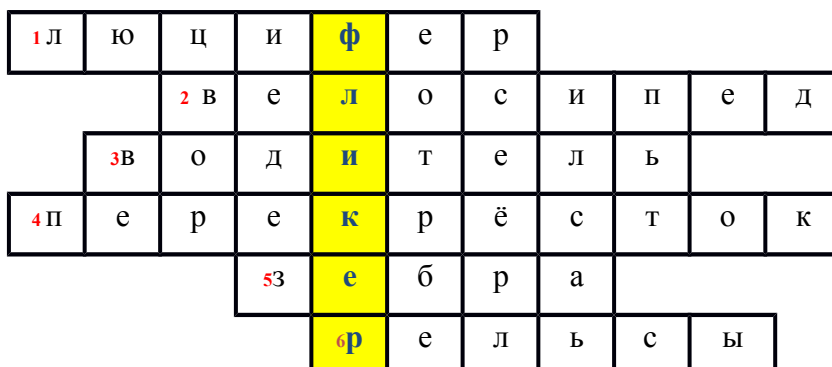
1. С греческого языка это слово переводится как «носитель света».
2. Двухколёсный транспорт.
3. Человек, управляющий автомобилем.
4. Место пересечения дорог.
5. Животное на дороге.
6. Дорога для трамвая.

Какое слово у вас получилось в выделенном столбике? (фликер)

Что означает слово Фликер? Как он выглядит?

(демонстрируются фликеры, которые вручаются всем, кто дал правильный ответ).

Ответ:



2. Знаешь сам, расскажи другому

Памятки по безопасному поведению.

Оборудование: памятки по безопасному поведению с пропущенными словами и фразами.

Скоро осенние каникулы. Предлагаю вам вместо привычного инструктажа по безопасному поведению на дорогах, самим стать авторами памятки по безопасности и провести инструктаж сегодня для своих одноклассников, а потом в подшефных классах.

3. Улица полна неожиданностей

Каждой группе предлагается вымышленная проблемная ситуация.

Оборудование: медикаменты и перевязочный материал.

Ваша задача, спланировать и объяснить свои действия, для решения проблемы.

Ситуации.

1. Ваш товарищ упал с велосипеда, получив сильную ссадину на колене. В ране, испачканной землёй, показалась кровь. Какие медицинские средства вы будете применять, оказывая ему помощь?
2. Ваш товарищ получил ожог кипятком на запястье. Место ожога покраснело, появился водянистый пузырь. Опишите порядок оказания доврачебной медицинской помощи.
3. От долгого пребывания в душной комнате и сильного волнения ваша одноклассница упала в обморок. Что вы будете делать?
4. Маленькая сестрёнка занозила пальчик на руке. Что вы предпримете?

По результатам прохождения станции команда получает определённое количество цветных фишек. Побеждает та команда, которая заработала наибольшее количество зелёных фишек.

III. Станция «Поёшь – здорово живешь!»

Оборудование: рояль

1. Вступление. Польза пения для здоровья

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему.

Давайте посмотрим какие процессы происходят во время занятий пением.

- 1) Пение сообщает телу «правильные» вибрации, что поднимает наш жизненный тонус.
- 2) Пение помогает избавляться от стрессов. Во время пения в мозгу человека вырабатываются особые химические вещества, эндорфины, которые помогают нам ощутить покой и радость.
- 3) По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм, «выпевание» некоторых гласных заставляет вибрировать железы и железы, и этот процесс помогает очистить организм от шлаков. Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируя печень и предотвращая застой желчи. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления.

4) Во время пения в организм человека поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение, что благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, а значит, значительно повышает местный иммунитет (проще говоря, мы реже простужаемся).

Оказалось, что пение не только хорошо развивает легкие и грудную клетку (как хорошо развита грудная клетка у профессиональных певцов), но и укрепляет сердечную мышцу. Продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней. Обратите внимание – хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители.

5) При пении активизируется деятельность головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация.

6) При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, которые являются признаками хорошего иммунитета.

7) Занятие пением помогает улучшить дикцию и бороться с заиканием.

8) Пение применяется даже при борьбе с лишним весом: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни.

Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы 5 минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям!

2. Выполнение дыхательных упражнений

Давайте с вами выполним дыхательные упражнения.

1). Подготовительное

И. п.: Стоя.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.

2). Упражнение «Воздушный шарик»

И. п.: Стоя, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

3). Упражнение «Окно и дверь»

И. п.: Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

4). Упражнение «Обдуваем плечи»

И. п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо.

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем к подбородку — «выдох», голова прямо — «вдох», голову поднимаем вверх — «выдох», голова прямо — «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

5). Упражнение «Потягушечки»

И. п.: Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе — хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе — руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...»
Выполняем 4-5 раз.

6). Упражнение «Обними плечи»

И. п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

7). Упражнение «Повороты головы»

И.п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

8). Упражнение «Свеча»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении. Повторите 2-3 раза.

9). Упражнение «Упрямая свеча»

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще! Повторите 2-3 раза.

10). Упражнение «Душистая роза»

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение – представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

11). Упражнение «Поющие звуки»

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

3. Словосочетания на вдохе и выдохе

- сделав полный вдох, на выдохе произносить словосочетания:

Па, папа, папапа, папапапа.

Ма, мама, мамама, мамамама.

Ва, вава, вавава, вававава.

4. Произнесём скороговорку:

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа.

5. Распевка

А теперь распеёмся: спокойно не форсируя звук на слоги: да, де, ди, до, ду (по полутонам), потом на слоги: ма, ме, ми, мо, му (по полутонам).

6. Споём песню «Куда уходит детство».

IV. Станция «Импульс развития»

Оборудование: компьютер, проектор, экран

1. Гимнастика для пальцев

Задача этих упражнений – укрепление мышц кисти, развитие координации движений пальцев рук, формирование способности управлять движением кисти по показу, представлению, словесной команде.



Рис.1. Гребешок

Гребешок

Пальцы сцеплены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают, как петушиный гребень (а).

Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой — и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки (б).

Царапка

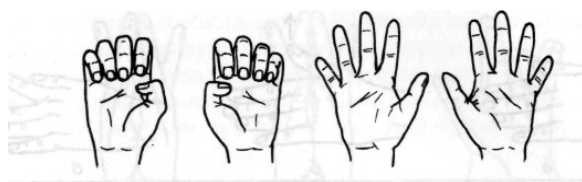


Рис. 2. Царапка

Раз — поджать подушечки пальцев и

верхней части ладони, прошипев, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!» (а).
 Два — быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукав, как довольная киска: «Мяу!» (б).

Лесенка

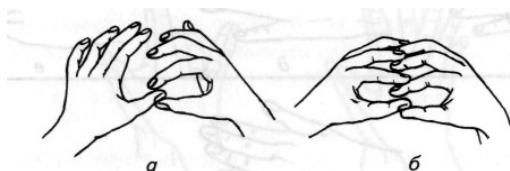


Рис.3 Лесенка

Ноготь большого пальца левой руки кладется на подушечку большого пальца правой руки — готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него —

указательный левый — еще две ступеньки готовы (а).

Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы — последние. Вот лесенка и построена (б)

Гонки слонов

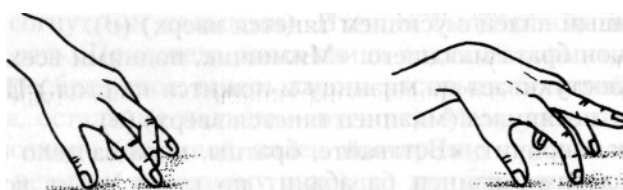


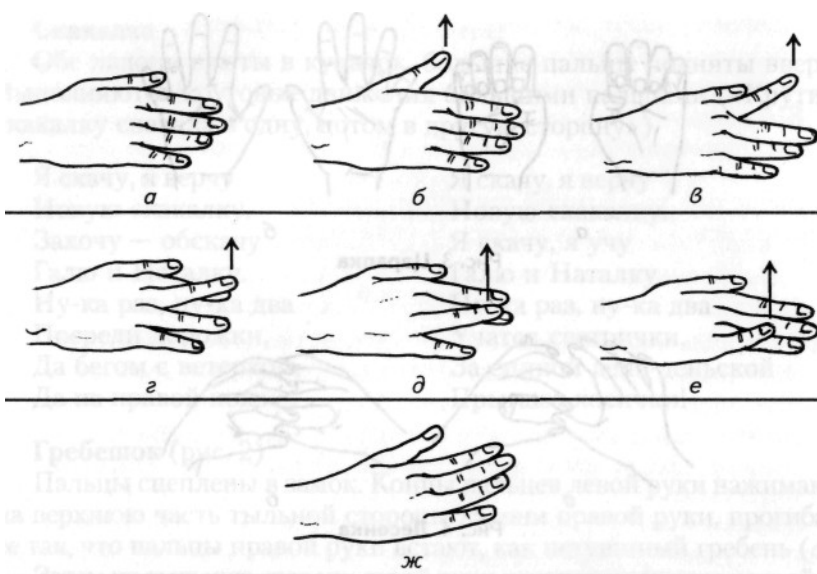
Рис.4 Гонки слонов

Указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона. Большой палец и мизинец — задние ноги. Вытянутый вперед средний палец — хобот. Слон, переваливаясь, шаг за шагом ступает по столу.

Подпрыгивать и касаться хоботом стола слону строго запрещается. Когда движения слона будут освоены для ведущей руки, можно выпустить на простор и второго слона — вторую руку.

Братья-ленивцы

Спят в избушке пятеро братьев (ладонь лежит на столе) (а).



Утром проснулся брат старший, потянулся, а самому вставать лень (большой палец тянется вверх, остальные плотно лежат на столе).

Разбудил братца-указку (большой палец несколько раз постукивает по указательному и ложится на стол) (б).

Брат-указка проснулся, потянулся... (Вверх

тянется указательный палец.) Стал будить брата-середку: «Вставай, середка, утро на дворе!» А сам — в кровать (указательный постукивает по среднему и ложится на стол) (в).

Потянулся брат-середка, поглядел — и впрямь вставать пора (поднимается средний палец) (г).

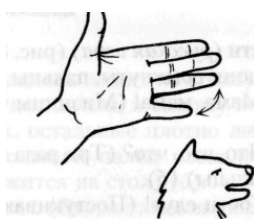
Разбудил брата-ленивца: «Ну-ка, брат, поднимай семью!» А сам досыпать улегся (стучит по безымянному, ложится на стол).

Труднее всех брату-ленивцу вставать, труднее всех потянуться (безымянный палец с усилием тянется вверх) (д).

Будит он брата младшего: «Мизинчик, подними всех!» (Безымянный постукивает по мизинцу и ложится на стол.) Проснулся мизинчик, потянулся (мизинец тянется вверх) (е).

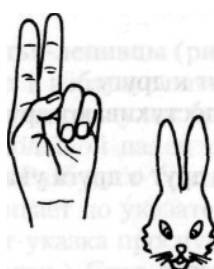
Да как закричит: «Вставайте, братцы, пора за дело братья!» (В такт словам мизинец барабанит по столу.) Тут все братья и проснулись (все пальцы тянутся вверх, прогибаясь. Ладонь остается прижатой к столу) (ж).

Собака



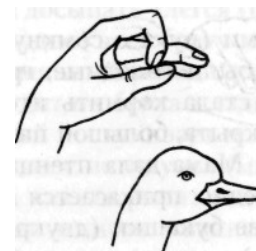
У собаки острый носик,
Рот открыт – конфетку
просит.

Зайка



Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат.

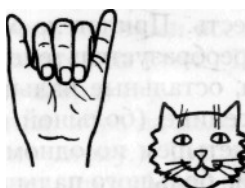
Гусь



Гусь стоит и все
гогочет,
Ущипнуть тебя он
хочет.

Кошка

А у нашей кошки
Ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать
Мышь в ее норушке.



Коза

У козы торчат рога,
Может забодать она.



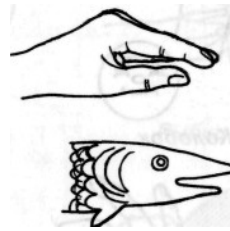
Ежик

Колючий ежик –
Ни головы, ни ножек.



Щука

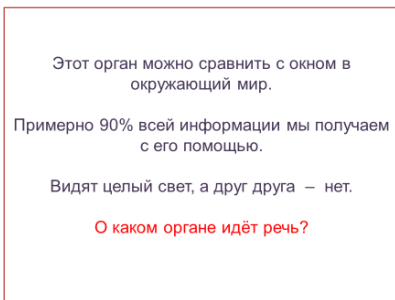
Щука плавает по дну –
Не поймает ни одну.



V. Станция «Зоркий глаз»

Оборудование:

- 1 Интерактивная доска
- 2 Модель глаза.



Учитель: Здравствуйте ребята.

Сегодня мы с вами будем говорить про орган, который можно сравнить с окном в окружающий мир. Примерно 90% всей информации мы получаем с его помощью. Про этот орган есть загадка: «Видят целый свет, а друг друга – нет».

О каком органе идёт речь? (Слайд 1).

Правильно. Мы будем говорить про орган зрения – глаза. (Слайд 2).

Учитель демонстрирует учащимся модель глаза.

Как сказал Аристотель: «Глаз — тот орган чувств, который приносит нам более всего удовлетворения, ибо позволяет постичь суть природы». (Слайд 3).

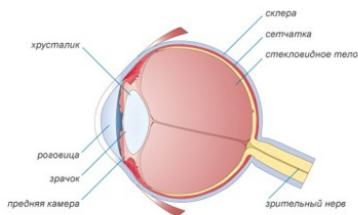


С помощью глаз человек видит, то что происходит вокруг. Глаз – очень сложный и ранимый орган. Природа позаботилась о защите глаза снаружи: брови, ресницы, веки - у нас не только для красоты. Они

защищают глаза от пыли, пота. А если и попадёт пылинка в глаз, то слеза её вымоет. (Слайд 4)

На лице видна небольшая передняя часть глаза. Глаз круглый, как яблоко, поэтому его и называют глазное яблоко. Спереди глазное яблоко покрыто прозрачной оболочкой - роговицей. Она защищает глаз от инфекции. Под ней мы видим радужную оболочку. У разных людей она разная. В самом центре радужной оболочки находится зрачок. Это отверстие, через которое в глаз попадает свет и изображение предметов. Внутри глаза темно, поэтому и зрачок у всех людей чёрного цвета. Благодаря специальным мышцам зрачок в темноте расширяется, а при свете – сужается. Так регулируется поток света.

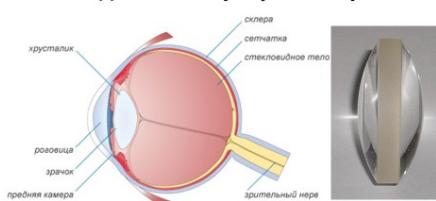
ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Заглянем во внутрь глаза! (Слайд 5)

За зрачком находится особое образование, похожее на линзу – это хрусталик. Хрусталик крепится на специальных мышцах и может меняться: быть вогнутым, выпуклым, плоским. Он даёт нам резкость изображения, и мы отчётливо видим то, на что смотрим. Но, когда глаза устают, мышцы ослабевают, становится плохо, не чётко видно. На противоположной части глазного яблока расположена очень важная оболочка – сетчатка.

Хрусталик напоминает по форме двояковыпуклую линзу



Какая часть глаза напоминает по форме двояковыпуклую линзу?

Ответ: Хрусталик. (Слайд 6)



Хрусталик служит для преломления световых лучей, попадающих на роговицу глаза, в результате чего, на сетчатке формируется уменьшенное перевернутое изображение.

Сетчатка состоит из рецепторов, в которых формируются нервные импульсы, передающиеся в кору головного мозга. (Слайд 7)



На картинах изображены читающие люди. Найдите отличия и на их основании разделите портреты на две группы. (Слайд 8)

Ученики (*предполагаемые ответы*)

Отличия – держат книгу на разном расстоянии.

Объединяет то, что у персонажей картин проблемы со зрением (близорукость и дальнозоркость).

Учитель. А как вы думаете, сколько процентов учащихся страдают данными заболеваниями среди учащихся первых классов и среди старшеклассников? (Слайд 9)

Ученики отвечают.

Учитель. Данные за 2014 год в нашей школе неутешительные. 9,4 % первоклассников уже имеют патологию органа зрения, а в старших классах - почти 34%. (Слайд 10)

По статистике в России, за время пребывания в образовательных учреждениях число детей с понижением остроты зрения увеличилось с 7,5% перед поступлением в образовательное учреждение до 22% - 34% к 17 годам.

Исходя из этого, как вы думаете эта тема актуальна, важна для изучения в школе?

Ученики отвечают.

? Чем вызваны близорукость и дальнозоркость? Как защитится от заболеваний органов зрения?(Слайд 11)

Ученики отвечают. (Нельзя читать лежа, нельзя близко смотреть телевизор, нельзя писать и читать при плохом освещении, нужно осторожно обращаться с острыми предметами, не играть в опасные игры).

(Слайд 12-13) Береги зрение

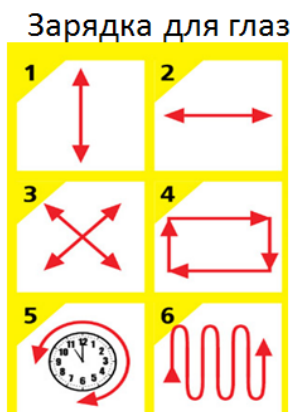
К окулисту пришел Крокодил, плакал горько, совета просил:
Я весь день телевизор смотрел, до полуночи над книгой сидел.
Свет обычно включать не любил и в темноте вечера проводил.
Видел все! А теперь не могу! Врач ответил: - Я вам помогу.
Но при этом с досадой сказал: - Вам беречь надо было глаза!
Непростительное поведение – так испортить хорошее зрение!
В темноте никогда не читайте! Телевизор пореже включайте!
И придется очки заказать, чтобы снова газеты читать!

Галина Шалаева

Профилактика нарушений зрения (Слайд 14)

- Следите за расстояние от глаз до книги или компьютерного монитора.
- Не читайте в движущемся транспорте и лежа.
- Следите за освещенностью помещения в котором вы работаете.
- Оберегайте глаза при работе с опасными веществами защитными очками.
- Не трите глаза грязными руками.
- При длительной работе давайте глазам отдых, выполняйте гимнастику для глаз.
- Читайте только при хорошем освещении.
- При дневном свете рабочий стол должен стоять так, чтобы окно находилось слева.

- При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром.

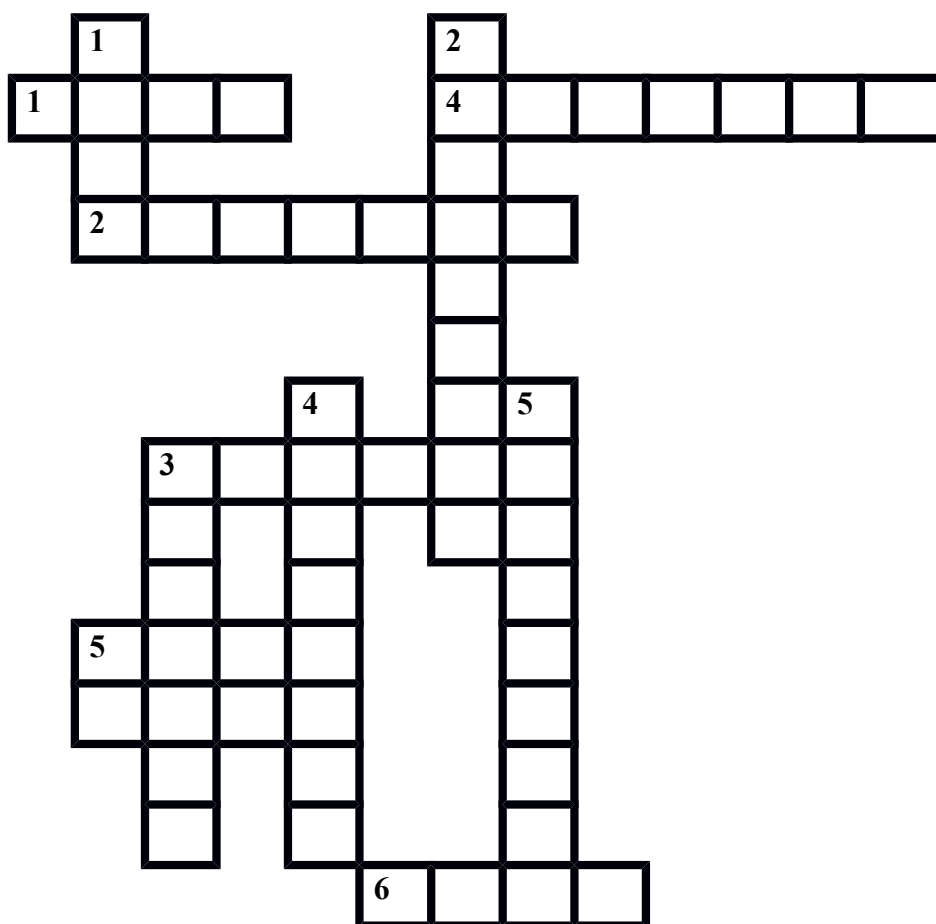


- Не следует смотреть телевизор слишком долго.
- После каждых 40-45 минут работы на компьютере необходима пауза.

А теперь давайте выполним зарядку

для глаз. Все встанем со своих мест. Расправим плечи. Улыбнёмся друг другу. И вместе с комментатором под музыку выполним упражнения для глаз. (Слайды 15-17)

В завершении урока давайте разгадаем кроссворд. (сетка кроссворда появляется на интерактивной доске).



По горизонтали :

- 1) Что передает видимую картинку мозгу? (В. нерв)
- 2) Врач, проверяющий зрение? (Окулист)
- 3) Орган чувств. (Зрение)
- 4) Что определяет цвет глаз? (Радужка)
- 5) Приспособление для улучшения зрения. (Очки)
- 6) Орган зрения. (Глаз)

По вертикали :

- 1) Что закрывает глаз, защищает его от высыхания? (Веко)
- 2) Что фокусирует лучи света, отраженные от предмета, и передает изображение в сетчатку? (Хрусталик)
- 3) Черный кружок посередине глаза. (Зрачок)
- 4) Что защищает глаз от попадания пыли и песка? (Ресницы)

5) Что находится в задней части глазного яблока? (Сетчатка)

Учитель. Каждому из вас я дарю памятку по профилактике нарушения зрения. Мне было приятно с вами работать. Спасибо за урок.

Маршрутные листы
"Путешествие по станциям "Здоровья""

5 «а» класс

№	Название станций	Кабинет	Индикатор участия
1	Импульс развития	11	
2	Ах, эта картошка!	12	
3	Поёшь – здорово живёшь!	14	
4	Зоркий глаз	28	
5	Страна БезОпасности	13	

5 «б» класс

№	Название станций	Кабинет	Индикатор участия
1	Страна БезОпасности	13	
2	Импульс развития	11	
3	Ах, эта картошка!	12	
4	Поёшь – здорово живёшь!	14	
5	Зоркий глаз	28	

5 «в» класс

№	Название станций	Кабинет	Индикатор участия
1	Зоркий глаз	28	
2	Страна БезОпасности	13	
3	Импульс развития	11	
4	Ах, эта картошка!	12	
5	Поешь – здорово живешь!	14	

5 «Г» класс

№	Название станций	Кабинет	Индикатор участия
1	Поешь – здорово живешь!	14	
2	Зоркий глаз	28	
3	Страна БезОпасности	13	
4	Импульс развития	11	
5	Ах, эта картошка!	12	

5 «Д» класс

№	Название станций	Кабинет	Индикатор участия
----------	-------------------------	----------------	--------------------------

1	Ах, эта картошка!	12	
2	Поёшь – здорово живёшь!	14	
3	Зоркий глаз	28	
4	Страна БезОпасности	13	
5	Импульс развития	11	

«Путешествие в Спортландию»

(проводится на территории школьного двора)

Каждый класс должен был подготовить музыкальное выступление со спортивным снарядом на 5-7 минут.

5 "а" класс - с мячом,

5 "б" класс - со скакалкой,

5 "в" класс - с лентой,

5 "г" класс - с обручем,

5 "д" класс - с палкой.

Критерии оценивания:

1. Участие всех учеников класса
2. Участие классного руководителя и родителей
3. Синхронность выполнения упражнений
4. Внешний вид участников (форма, эмблема)
5. Музыкальное сопровождение (использование песен на русском языке)



