

**«Рассмотрено»
На педагогическом
совете ГБОУ
«Казанская школа-
интернат № 4»
Протокол № 1 от
29.08.2024г.**

**«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР ГБОУ «Казанская
школа-интернат № 4»
_____ Л.А.
Тегенева
29.08.2024г.**

**«Утверждаю»
И.о. директора ГБОУ
«Казанская школа-интернат
№ 4»
_____ Л.А.
Тегенева
Приказ № Од-75 от
29.08.2024г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Машинная вышивка»
для детей с ограниченными возможностями художественной направленности
на 2020-2024 учебный год
педагога дополнительного образования
ГБОУ «Казанская школа-интернат № 4»
Ахметовой Ильсияр Райтовны**

2024-2028 учебный год

Содержание.

Содержание	2
1. Информационная карта образовательной программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Матрица образовательной программы.....	5
4. Учебный (тематический) план.....	6
5. Содержание программы.....	7
6. Планируемые результаты освоения программы.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий Организационно-педагогические условия реализации программы.....	13
7. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы.....	13
8. Список литературы.....	14
9. Приложения	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	ГБОУ «школа-интернат № 4» г.Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Машинная вышивка»
3.	Направленность программы	Художественная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Ахметова Ильсияр Райтовна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	10-18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	-дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Реабилитация и социальная адаптация детей ограниченными возможностями средствами декоративно- прикладной деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень – 1, 2, 3, 4 годы обучения
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Методы: Словесные: беседа, рассказ, инструктаж. Наглядные: демонстрация готовых изделий. Практические: изучение свойств, тканей, ниток, техник машинной вышивки. Аналитические: наблюдение, сравнение, самоанализ выполненных работ, повторение пройденного материала.
7.	Формы мониторинга результативности	Практическая работа, текущей, промежуточный контроль, выставка.
8.	Результативность реализации программы	Текущий контроль: проверка знаний, умений и навыков, полученных в ходе проведения занятий. Промежуточный: проверка результатов усвоения учащимися знаний, умений, навыков, полученных при прохождении определенного раздела программы. Итоговый: участие учащихся в выставках детского декоративно-прикладного творчества разного уровня.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

2. Пояснительная записка.

С давних времен декоративное прикладное творчество является неотъемлемой частью жизни всякого народа, оно способствует приобщению молодого поколения к национальной культуре родного края, сохраняет преемственность между современным искусством и традицией.

Предлагаемая образовательная программа основана на результатах преподавания несколько лет предмета «Машинная вышивка» для детей с ограниченными возможностями.

Актуальность данной образовательной программы в том, что через один из видов декоративно-прикладного творчества «Машинная вышивка» имеет огромные возможности для реабилитации детей с ограниченными возможностями - социальная, творческая, физическая.

При организации работы с больными детьми необходимо учитывать ряд имеющихся у них ограничений по здоровью:

- ограничение двигательных функций;
- ограничение в зрении;
- ограничение в речи.

Программа рассчитана на обучение в малых группах (4-6 человек), возраст обучаемых 10-18 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 учебных часа.

Учитывая все это, необходимо методику обучения машинной вышивке построить на 2-х принципах:

- от простого к сложному;
- от знаний к творчеству;
- от умений к творчеству.

Цель программы:

-реабилитация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями средствами декоративно- прикладной деятельности.

Данная цель реализуется посредством решения следующих задач:

Обучающая:

- приобретение навыков вышивания на электрической швейной машине;
- обучение различным видам вышивки на машине;
- обучение первичным навыкам обращения со швейной машиной;
- обучение навыкам работы с различными материалами;
- обучение навыкам оформления готового изделия;
- умение подбирать для работы необходимые инструменты и материалы;

Развивающая:

- улучшение координации движений;
- развитие мононоустойчивости, глазомера;
- развитие творческих способностей;
- развитие эстетического вкуса;
- развитие деловой, социальной активности.

Воспитывающая:

- воспитание ответственного отношения к занятиям;
- воспитание волевых качеств и создание психологического стимула для дальнейшей самореабилитации.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к разнообразным видам машинной вышивки;
- развитие способности к машинной вышивки через освоение и реализацию теоретических знаний и практических навыков;
- развитие образного мышления и воображения, что позволит выполнить любые творческие задания.

3. Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Формы и методы диагностики	Методы педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
--------	----------------------------	----------------------------------	------------	-------------------------------------------------

Стартовый	<p>Практическая работа, выставка.</p>	<p>Словесные: беседа, рассказ, инструктаж. Наглядные: демонстрация готовых изделий. Практические: изучение свойств, тканей, одной техники машинной вышивки. Аналитические: наблюдение, сравнение, самоанализ выполненных работ, повторение пройденного материала. Педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые.</p>	<p>Предметные: -знать одну технологию машинной вышивки, -уметь вышивать на машине, -уметь вышивать коллективную работу. <hr/> Метапредметные: -регулятивные (сохранение цели и задачи учебной деятельности), -коммуникативные (умение работать в коллективе), формирование умения понимать причину успеха и неуспеха учебной деятельности, умение договариваться в совместной работе, -познавательные-знать национальную культуру, сказки народов мира. <hr/> Личностные: ответственность, самостоятельность - усидчивость, -аккуратность.</p>	<p>пособия по машинной вышивке, детские работы из методического фонда, интернет, художественная литература, касающаяся сказок народов мира</p>
-----------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Учебно-тематический план.

Первый год обучения.

№	Тема	Кол. час.	Теория	Практика	Зачет
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Понятие о предмете «Машинная вышивка», цели и задачи 1 года обучения. Подготовка учащегося к работе вышивальщицы. Необходимые инструменты и материалы для работы.	4	1	2,5	0,5
2.	Технология изучения основного шва машинной вышивки <i>строчка</i> .	64	5	54	5
3.	Контурные швы: технология, виды, применение.	64	1	62	1
4.	Обработка изделия после изготовления.	6	0,5	5	0,5
5.	Выставки. Подготовка. Участие.	6	0,5	5	0,5
	ИТОГО:	144	8	128,5	7,5

Второй год обучения.

№	Тема	Кол. час.	Теория	Практика	Зачет
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Цели и задачи 2 года обучения.	4	3	-	1
2.	Введение в цветоведение.	60	7	46	7
3.	Техника вышивания пейзажа, портрета, зданий.	64	7	50	7
4.	Принципы оформления изделия после вышивки.	4	1	2	1
5.	Выставки. Подготовка. Участие.	12	1	10	1
	ИТОГО:	144	19	108	17

Третий год обучения

№	Тема	Кол. час.	Теория	Практика	Зачет
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Цели и задачи 3 года обучения.	4	3	-	1
2.	Вышивка <i>вприкреп</i> : виды, применение, техника выполнения.	8	1	6	1
3.	Основные принципы сочетания различных техник вышивания между собой при изготовлении новогодних сувениров	60	7	46	7

4.	Современное применение различных техник вышивания при изготовлении аксессуаров.	60	3,5	46	7
5.	Выставки. Подготовка. Участие.	12	0,5	10	1
	ИТОГО:	144	9,5	108	17

Четвертый год обучения.

№	Тема	Кол. час.	Теория	Практика	Зачет
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Цели и задачи 4 года обучения.	4	3	-	1
2.	Технология выполнения основного шва машинной вышивки – <i>гладьевой валик</i> . Применение	20	2	17	1
3.	Аппликация: виды, техника выполнения. Применение.	54	8	38	8
4.	Ришелье: техника выполнения, применение	54	8	38	8
5.	Выставки. Подготовка. Участие.	12	1	10	1
	ИТОГО:	144	22	103	19

5.Содержание учебного материала программы.

Первый год обучения

Тема № 1:

Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Цели и задачи предмета, перспективы всего обучения. Место этой профессии в наше время. Необходимые инструменты и материалы для работы. Знакомство с основными узлами швейной машины. Устранение мелких дефектов. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Практическая часть:

Тренировочные упражнения на бумаге – выполнение различных фигур с постоянным их усложнением.

Тема №2.

Технология выполнения основного шва в машинной вышивке –*строчки*.

Теоретическая часть:

Шов *строчка*, как основной шов в машинной вышивке, технология выполнения. Виды. Применение. Техника выполнения *строчкой* различных видов рисунков листьев, фруктов, ягод, цветов. Техника выполнения *строчевой глади*. Показ образцов по данной тематике.

Практическая часть:

Заправка верхней и нижней нитей в машину. Установка иглы. Запяливание ткани в палец. Выполнение на ткани *строчкой* различных видов листьев, фруктов, ягод, цветов. Выполнение изделия в технике *строчевой глади*.

Тема №3.

Контурные швы.

Теоретическая часть: Контурные швы – виды, применение. Показ образцов с применением контурных швов.

Практическая часть: Выполнение каждого вида контурного шва – *насыпь, восьмерка, вилюшка, чешуйки, спираль.*

Тема №4.

Обработка изделия после изготовления.

Теоретическая часть:

Обработка изделия в зависимости от вида изделия, применяемых материалов, ниток, вида вышивки.

Практическая часть:

Утюжка изделия в зависимости от его вида.

Второй год обучения.

Тема №1.

Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Цели и задачи второго года обучения. Техника безопасности.

Тема №2.

Введение в цветоведение.

Теоретическая часть:

Понятие о холодных, теплых тонах. Понятие о насыщенности цвета, светлота. Гармоничное сочетание тонов. Контрастные цвета.

Одноцветная тоновая *строчевая гладь* – техника выполнения, применение. Многоцветная тоновая *строчевая гладь*, техника выполнения, применение. Цветовая гамма фона вышивки. Показ образцов по данной тематике.

Практическая часть:

Подбор необходимой цветовой гаммы ниток для вышивания одноцветной тоновой *строчевой глади*. Выполнение образцов на различных видах рисунков цветов, листьев, ягод, фруктов. Подбор необходимой цветовой гаммы ниток для вышивания многоцветной *строчевой глади*. Выполнение образцов на различных видах рисунков листьев, фруктов, цветов, ягод.

Тема №3.

Техника вышивания портрета, пейзажа, здания.

Теоретическая часть:

Обсуждение темы, выбор техники вышивания. Выбор необходимых материалов, ниток. Способы перевода рисунка на ткань, в зависимости от вида ткани. Обработка изделия, в зависимости от вида вышивки, материала. Принципы оформления коллективной работы.

Практическая часть:

Вышивка портрета, пейзажа, зданий, животных с учетом выбранной техники. Перевод рисунка на ткань в зависимости от вида материала. Обработка готового изделия. Оформление коллективного панно.

Тема №4.

Принципы оформления изделия.

Теоретическая часть:

Основные технологические свойства тканей, ниток. Понятие температурного режима глажки, стирки вышитых изделий.

Практическая часть:

Глажка изготовленных изделий.

Третий год обучения.

Тема № 1.

Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Цели и задачи третьего года обучения.

Техника безопасности.

Тема № 2.

Вышивка *вприкреп*.

Теоретическая часть:

Виды вышивки: *вприкреп*. Применение. Сочетание с другими видами вышивок. Технология выполнения. Материалы, применяемые при выполнении данной вышивки. Показ образцов по данной теме.

Практическая часть: Выполнение изделия в технике *вприкреп*. Подбор материала, ниток для данного вида вышивки. Обработка изделия.

Тема № 3.

Основные принципы сочетания техник вышивания между собой при изготовлении новогодних сувениров.

Теоретическая часть:

Творческая самостоятельность и профессиональная компетентность. Как основа для гармоничного сочетания отдельных элементов в единое целое.

Практическая часть:

Вышивка новогодних сувениров, Перевод рисунка в зависимости от вида материала. Выбор рисунков, материалов для вышивки. Обработка изделия.

Тема №4.

Современное применение различных техник вышивки для изготовления аксессуаров.

Теоретическая часть:

Современные материалы и способы оформления при изготовлении аксессуаров. Обсуждение необходимых техник вышивки.

Практическая часть:

Изготовление аксессуаров по избранной технологии. Перевод рисунка на ткань в зависимости от вида ткани. Выбор необходимых материалов, ниток для вышивки. Обработка готового изделия.

Четвертый год обучения

Тема № 1

Вводное занятие.

Теоретическая часть:

Цели и задачи четвертого года обучения.

Тема №2.

Технология выполнения основного шва машинной вышивки *гладьевого валика*.

Теоретическая часть:

Гладьевого валик - основной шов в машинной вышивке, виды, применение. Технология выполнения. Сочетание с другими видами вышивки. Материалы, нитки, используемые для выполнения *гладьевого валика*. Показ образцов.

Практическая часть:

Тренировочные упражнения на ткани с выполнением различных геометрических фигур, с постепенным их усложнением. Выполнение *гладьевого валика* с прокладочной нитью.

Обработка изделий, выполненных с помощью *гладьевого валика*.

Тема №3.

Аппликация.

Теоретическая часть:

Виды аппликаций – цветная, изнаночная, съемная, соединительная, вырезная, с отлетными краями по тюлю. Применение. Сочетание

С другими видами вышивок. Технология выполнения. Материалы, нитки, используемые при изготовлении аппликации.

Показ образцов по данной теме.

Практическая часть:

Изготовление образцов различных видов аппликаций. Перевод рисунка на ткань, с учетом используемого материала и технологии изготовления. Обработка готовых аппликаций.

Тема №4.

Ришелье.

Теоретическая часть:

Виды Ришелье – безбридное, бридное, бриды с паучками, бриды с усиками «пико», бриды с петельками, с перестроченными бридами, с бридами из ткани. Применение Ришелье. Сочетание с другими видами вышивок. Технология выполнения Ришелье (1 способ). Технология выполнения (2 способ). Материалы, нитки, используемые при изготовлении различных видов Ришелье. Обработка изделий, где используется **ришелье**. Показ образцов по данной теме.

Практическая часть:

Выполнение образцов различных видов Ришелье. Перевод рисунка на ткань, с учетом используемого материала и технологии изготовления. Обработка готового изделия с Ришелье.

6. Планируемые результаты освоения программы.

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

Основные узлы электрической швейной машины, способы корректировки ее работы и ухода за ней.

Необходимый для работы набор инструментов и материалов;

Способы перевода рисунка на ткань.

Технику безопасности и правила поведения на занятии.

Должны уметь:

Организовать свое рабочее место вышивальщицы.

Вышивать основным швом машинной вышивки *строчкой*.

Вышивать изделие в технике *строчевой глади*.

Вышивать контурные швы.

Обрабатывать готовое изделие.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

Основные правила сочетания цветов.

О холодных и теплых тонах.

Технику выполнения одноцветной тоновой *строчевой глади*.

Технику выполнения многоцветной тоновой *строчевой глади*.

Основные приемы оформления готового изделия.

Основные технологические свойства ткани, ниток.

Должны уметь:

Выполнять изделие в технике одноцветной и многоцветной тоновой *строчевой глади*.
Подбирать цвета для вышивания с учетом основных принципов цветоведения.
Оформлять готовое изделие.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

Основные принципы сочетания различных техник вышивания между собой.

- Технология вышивки *вприкреп*, применение, сочетание с другими.
- Материалы, нитки, применяемые при изготовлении вышивки.

Должны уметь:

- Выполнять изделие в технике *вприкреп*.
- Обработка изделий, изготовленных в технике *вприкреп*.

К концу четвертого года обучения должны знать:

- Современное применение различных техник вышивки;
- Технология выполнения *гладьевого валика*.
- Применение основного шва машинной вышивки *гладьевого валика*.
- Виды аппликаций, применение их в современном прикладном творчестве.
- Сочетание аппликаций с другими видами вышивок.
- Технология выполнения Ришелье;
- Виды Ришелье, сочетание их с другими видами вышивок, применение.

Должны уметь:

- Выполнять изделие в технике аппликации.
- Выполнять изделие в технике Ришелье.
- Выполнять различные виды Ришелье.
- Обработка различных видов аппликаций после вышивания.
- Подбор материалов для различных видов аппликаций.
- Обработка различных видов Ришелье после вышивания.
- Подбор материалов для вышивания различных видов Ришелье.

Тематика каждого года обучения позволяет обращаться к национальной культуре, народным сказкам, легендам, произведениям выдающихся писателей, поэтов. Аттестация учащихся проводится один раз в конце учебного года в апреле-мае. Формы проведения аттестации – это выставочный просмотр. Содержание итоговой аттестации – это проверка, полученных учащимися теоретических знаний и практических навыков, определяемых в образовательной программе по предмету в конце каждого учебного года, в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, выполнившие учебную программу, предусмотренную изучаемым предметом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для проведения занятий используются:

- учебный кабинет, оборудованный столами, стульями, швейными машинами,
- иллюстративные материалы (пособия по машинной вышивке, детские работы из методического фонда,
- таблицы по разнообразным видам машинной вышивки;
- методические пособия для педагога;
- техническое оснащение (компьютер с подключением к интернету, принтер, сканер)
- наглядные пособия, выполненные педагогом или работы учащихся;
- библиотечный фонд (книги, журналы по искусству, окружающему миру);
- иллюстрации (подборки репродукций произведений народного творчества).

Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

В течение учебного года осуществляется текущий контроль освоения учебной программы и развития творческих способностей детей. После прохождения каждой темы осуществляется тематический контроль:

-проведение мини-выставок в кабинете с целью закрепления знаний и проверки навыков. А в конце учебного года, итоговая выставка, чтобы показать работу объединения родителям, обучающимся других объединений.

По окончании учебного года учащиеся расширяют свой кругозор, овладевая определенным комплексом знаний и умений:

- формируется навык творческой деятельности;
- знают свойства используемых в работе материалов, основные законы композиции, цвета и т.д;
- владеют техническими приемами выполнения изделий;

- умеют понимать и применять термины;
- умеют грамотно анализировать творческие работы;
- приобретут навык коллективной работы;
- формируется дружеское, доброжелательное общение в коллективе.

8.Список литературы:

- 1.Остроухова Е.И. «Машинная вышивка», Ташкент, «Шарк», 1993г.
- 2.Фурлетова О.И. «Энциклопедия. Машинная вышивка», Москва, «Большая Российская Энциклопедия», 1998г.
- 3.Баркасова Н, П. «Машинная ажурная вышивка», Уфа, Башкирское книжное издательство, 1989 г.
- 4.Борисова Т.А. «Узоры машинной вышивки», Москва, 1994г.
- 5.«Бурда», журнал.
- 6.«Рукоделие. Суссана», журнал.
- 7.«Рукоделие. Лена», журнал.
- 8.«Вышивка. Английская гладь», «Домашняя коллекция №8», Санкт – Петербург, 1994г.

1. МИКРОКЛИМАТ В КЛАССЕ.

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока. Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

Я использую положительные установки на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.); помогаю учащимся настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»); использую похвалу, («Ты молодец, умничка!», «Горжусь вами!», «Вы мне очень помогли»...)

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Строго соблюдаю режим школьных занятий (продолжительность уроков, учебного дня, перемен, каникул); правильно организую урок (построение урока с учетом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и др.); обязательно выполняю гигиенические требования, предъявляемые к учебным предметам (световой, звуковой, воздушный режим, цветовое оформление). Например на уроках математики с помощью слайдов, созданных в программе PowerPoint, осуществляю демонстрацию примеров, задач, геометрического материала, а также закрепляем умения и навыки устного счета. При решении примеров и задач, показ на экране правильного ответа способствует развитию самоконтроля. На уроках по развитию связной устной речи по каждой теме находим соответствующий материал в Интернете, рассматриваем картинки, смотрим видеосюжеты. На уроках чтения показываем слайды к изучаемому произведению, знакомимся с авторами. На уроках письма во время проведения орфографической минутки, используем презентации, тренажеры со словарными словами, зрительные словарные диктанты.

На поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости на уроке применяю различные виды деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в тетрадях и п. д.), использую разнообразные задания. Часто на уроках математики, окружающего мира, развития речи организую групповую работу и работу в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

3. НЕСТАНДАРТНЫЕ УРОКИ.

Детям специальной коррекционной школы очень трудно долгое время сидеть неподвижно за партой, их отличает гиперактивность, поэтому часто я использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры.

Через игру учу детей анализировать, обобщать, сравнивать.

Например, игры:

- «Ты – мне, я – тебе». Дети задают друг другу, заранее подготовленные вопросы.
- «Кто больше?» (Кто больше назовет фруктов, овощей, деревьев и т.д.)
- «Угадай-ка». Задача участников – угадать растение (любой другой предмет) по описанию.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

4. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.

Ввожу в структуру урока специальные валеологические паузы. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения, 1 – Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать Повторить 4-6 раз. Темп медленный

2 – И.п. – сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо 2 -и.п. 3 -поворот головы налево. 4 -и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный. 3 - И.п. – стоя или сидя, руки на поясе 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- и.п. 3-4 – то же правой рукой Повторить 4-6 раз. Темп медленный; для снятия утомления с плечевого пояса и рук, для снятия утомления с туловища.

Постоянно провожу физкультминутки на уроках. Я стараюсь проводить их с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

Время начала физкультминутки выбираю сама, когда значительная часть детей начинает утомляться. В течение урока проводится одна - две физкультминутки. Например:

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу,

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

Мы писали, мы считали,

И тогда мы дружно встали,

Ручками похлопали: Раз, два, три. Ножками потопали: Раз, два, три. Сели, встали, встали, сели. И друг друга не задели. Мы немножко отдохнем И опять писать начнем.

Поднимает руки класс –

Это «раз».

Повернулась голова –

Это «два».

Руки вниз, вперед смотри –

Это «три».

Руки в стороны пошире

Развернули на «четыре».

С силой их к плечам прижать –

Это «пять».

Всем ребятам тихо сесть

Это «шесть».

У оленя дом большой Он глядит в свое окошко.

Заяц по полю бежит.

В дверь к нему стучит.
Тук, тук, дверь открой!
Там в лесу охотник злой!
Заяц, заяц, забегай!
Лапу мне свою давай!

5. ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ.

Особое значение имеет контроль за состоянием зрительной функции ребенка. Глаз как зрительный орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. Учебные нагрузки становятся для многих детей непосильными. Возникает близорукость. Поэтому во время урока я использую офтальмотренажер. Тренажёр вывешивается на доске выше уровня глаз. На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Также использую упражнения для глаз:

- Широко открыть глаза.
- Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду.
- Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду.
- Далее - глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду.
- Глаза держать широко открытыми.

(Выполнять упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз - против часовой стрелки.)

«Весёлые человечки». На карточках, которые я показываю детям, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2см. Дети повторяют движения человечка.

«Пирамидки». Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т. д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе? (Меня варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.)

Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

6. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.

Проводимые ежедневно на переменах динамические паузы благотворно влияют на физическое состояние детей. В программу динамических пауз включаю общеразвивающие упражнения, ритмическую гимнастику, подвижные игры. Игры помогают снять утомление, напряжение детей.

Например, игра "Настроение". Задача: развитие мимических движений и навыков невербального общения.

Детям предлагается отгадывать настроение одного из игроков по выражению лица.

Игра "Поймай мяч". Задача этой игры - развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Правила игры: дети располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч, если не поймал, то становится на место водящего. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

Игра «Нос - ухо - нос». Она направлена на развитие слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движения. Ведущий говорит: «Указательным пальцем руки дотроньтесь до носа и скажите при этом – «нос». Но если я скажу, например, «Лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно! Начали! Нос - нос - ухо! Сказав «Ухо», ведущий указывает пальцем на подбородок, и многие непроизвольно делают то же самое. В конце игры называется самый внимательный игрок, который не поддался на игровые провокации ведущего.

7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ЗАДАЧКИ И УПРАЖНЕНИЯ.

Искусству быть здоровыми наших детей нужно учить ежедневно, кропотливо, повсеместно, поэтому на своих уроках использую здоровьесберегающие задания.

Например, на уроке русского языка:

1. Запиши какие ты знаешь вежливые слова и какие из них связаны со здоровьем.

2. Списывание текста о здоровье.

На математике:

Задача. Петя съел 8 пирожков, а Вася на 2 меньше. Сколько пирожков съели оба мальчика?

(дети составляют краткую запись и записывают решение задачи)

– Можно съесть так много пирожков? Почему?

– Какое правило надо соблюдать? (Правильно питаться)

Чтение и развитие речи.

Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщённые выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

Например:

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

- Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоёме вода не может быть чистой, её надо кипятить.
- Если вода прозрачная, красивая, она чистая?
- Нет. В ней могут быть невидимые глазом живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Окружающий мир.

1. Лекарственные растения твоего края.

- Природа даёт человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, шиповник, черёмуха, берёза, дуб, липа, одуванчик – не перечислять всех природных врачей.

2. К теме «Человек» «Здоровье человека» .

Занимательный труд и рисование: развиваю мелкую моторику рук: лепим, вышиваем, рисуем. Использую элементы арт-терапии.

Основная задача арт-терапии с помощью изобразительного искусства научить детей выражать свои чувства и сформировать у них позитивное мировосприятие. Провожу упражнения на развитие образного восприятия, воображения:

- рисование по точкам (дорисуй, докрась);
- волшебные кляксы (назвать, придумать);
- рисование в воздухе (повторить).

8. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Через воспитательные мероприятия я тоже формирую у ребят правильное отношение к здоровому образу жизни. Для этого использую различные формы: это система классных часов:

- « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.», «Правильное питание», « О витаминах», «Правильная осанка», «Пожарная безопасность в школе и дома», «Безопасность в доме», «Путешествие в страну «ЗОЖ». (Приложение 1, разработка классного часа);
- беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, какие меры нужно принимать, чтобы не заразиться гриппом и другими простудными заболеваниями. Например «Понятие о здоровье человека», «Привычки и здоровье». (Приложение №2, разработка);
- классные выставки рисунков на тему «Здоровый образ жизни».

- Мои дети очень любят танцевать, мы разучиваем танцы и выступаем на общешкольных концертах, классных мероприятиях.
- Прогулки, экскурсии, походы, где проводим спортивные игры, эстафеты. Тема наших походов «Изучение родного края», Маршруты: д.Конюхово, д. Мухино, река Ловать, река Пола.
- Каждый год участвуем в «Кроссе наций».
- Я третий год веду в классе кружок «Дети. Дорога. Жизнь». Мы изучаем Правила дорожного движения. На прогулках, экскурсиях, в походах мы применяем эти правила. Также изучили безопасный маршрут от дома до школы.

Вместе с детьми постоянно подготавливаем программу по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма и выступаем перед учащимися начальных классов. Участвуем в акциях ГИБДД «Внимание! Дети!», «День без автомобиля». (Приложение №3, разработка)

9. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Вся работа с детьми по охране и укреплению их здоровья проводится в тесном контакте с семьёй. Работа с родителями в большей степени направлена на оказание им помощи в становлении полноценной здоровой личности ребёнка. Одной из главных ступенек в сотрудничестве с родителями является классное родительское собрание. В повестку собрания включала такие темы:

- Режим дня в жизни школьника.
- Здоровье и гигиена.
- Что нужно знать, чтобы не заболеть простудными заболеваниями.
- Полезные советы на каждый день.
- Компьютер в жизни ребёнка.
- Вредные привычки — профилактика в раннем возрасте.
- Утомляемость ребёнка и как с ней бороться.
- Детская агрессивность. (Приложение №4, разработка)

ВЫВОД:

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников:

1 класс - за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%,
конец 4 класса - процент заболевших снизился до 16%.

Кроме того, систематическое применение вышеперечисленных элементов здоровьесберегающих технологий влияет на мотивацию обучения учащихся. Среди моих учеников нет неуспевающих, в течение 3-х лет обучения прослеживается положительная динамика обученности, ребята с удовольствием посещают занятия в школе, чувствуют себя комфортно, активно участвуют не только в жизни класса, но и школы. Это позволяет сделать вывод о том, что данная работа помогает моих ученикам в дальнейшем успешно социализироваться в жизни.

В заключение, хочу сказать словами Жан Жака Руссо «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Приложение №1 (Классный час)

Тема: Путешествие в страну ЗОЖ

Цели:

1. Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, в личной гигиене.
3. Способствовать развитию личных качеств учащихся.

Оборудование: таблички названий станций, карточки-картинки продуктов питания, карточки с правильными и неправильными правилами личной гигиены, карточки-картинки «Режим дня»

Ход урока

1. У. Здравствуйте, ребята!

Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?

Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здоровья, то есть здоровья и долгих лет жизни. Есть различные формы приветствия.

- Назовите, какие еще формы приветствия вы знаете? (Доброе утро, добрый день, добрый вечер).

Правильно, ребята. Люди, встречаясь, здороваются и желают друг другу при встрече добра и здоровья.

- Ребята, а что такое здоровье?

Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться.

- А вы знаете, как можно жить не болея?

А я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗОЖ». В этой стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗОЖ».

Прямо сейчас отправляемся в страну.

2. Первая наша остановка «Личная гигиена».

- Чистота – залог здоровья. Кто этого не знает? Но все ли выполняют правила личной гигиены? Что такое гигиена?

- Что значит соблюдать правила личной гигиены? Об этом мы и поговорим.

Принесла я вам загадки
Про разные предметы
Для личной гигиены,
Которые уж очень
Для всех для нас важны.
Кто отгадает быстро,
Вы руки поднимите
И для всех нас отгадку скажите.

Костяная спинка, жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит, нам усердно служит.(зубная щетка)

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке
И пока гуляла, спинка розовую стала. (губка)

Плещет теплая волна в берега из чугуна.
Отгадайте, вспомните: что за море в комнате.(Ванна)

Зубастая пила в лес густой пошла.
Вест лес обходила, ничего не спилила. (Расческа)

Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,
Всегда под рукою- а что это такое? (Полотенце)

А что было! А что было! Мама речку в дом пустила.
Речка весело журчала, мама в ней белье стирала.
А потом, а потом... Я купался под дождем! (Душ)

Молодцы, ребятки!
Отгадали все загадки.
Загадки мудреные,
Но и вы, ребята, смысленные.

- Зачем нам нужны все эти предметы? Это предметы для личной гигиены.

- Я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Правила личной гигиены».

Дидактическая игра «Правила личной гигиены» (Раздаю карточки с правильными и неправильными правилами личной гигиены. Задание: выбрать правильные правила). Работа в парах.

- Молодцы, ребята, отлично справились с заданием.
- С каким же первым правилом здорового образа жизни мы познакомились?

3. Следующая остановка называется «Режим дня».

- Ребята, а что такое режим дня?

Режим дня - это распорядок дня.

Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом.

- А теперь давайте поиграем. Игра называется «Мой режим дня».

(Раздаю карточки с рисунками распорядка дня. Задание: разложить карточки в правильном порядке.)

Работа в парах.

- Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием.
- Расскажите, какой у вас режим дня.
- Ребята, а вы делаете по утрам зарядку?

Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку

Физминутка

- Какое правило мы должны запомнить на этой станции?

4. Следующая наша остановка «Здоровое питание».

- Ребята, для чего человек ест пищу?

Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти.

Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества. Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания. Вы должны помнить, что взрослые заботятся о детях, готовят для них вкусную, здоровую пищу, вкладывают в нее свою энергию и желание, чтобы каждый ребенок вырос здоровым и крепким. Вы должны уважать труд взрослых и не оставлять пищу на тарелках.

Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержит витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

Дидактическая игра - эстафета «Собери корзинку».

Вызываю двух учащихся.

(На столе разложены картинки с различными видами пищи. Задание: 1 ученик собирает в корзинку полезные продукты, 2 ученик – вредные продукты.)

- А почему пища не должна содержать много сладостей?

Совершенно верно. Всем известно, что сахар , кондитерские изделия вредны для зубов. И это действительно так.

- Кариес - болезнь нашего времени. Это разрушение зуба с образованием полости (дырки). Раньше эту болезнь называли костоедой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание зуба.. Конечно, совсем отказываться от сладкого не нужно. Просто есть сладости нужно в небольших количествах во время основного приема пищи. Лечение зуба практически безболезненно, если кариес только начинается. Поэтому при малейших признаках кариеса обращайтесь к стоматологу.

Вам мальчишки и девчонки приготовила советы.

Если совет хороший вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите: Нет. Нет. Нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, протоквашу.

Если мой совет хороший.

Вы похлопайте в ладоши. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный.

Ешьте лучше шоколад.

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Говорила маме Люба:

- я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырки в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба? Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда? Навсегда запомните,

Милые друзья

Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили и идете спать
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет? Запомните совет полезный,
Нельзя грызть предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?

-Молодцы, был ваш правильный ответ, что полезно, а что нет.

- А сейчас я хочу проверить, как вы знаете правила здорового питания. Дидактическая игра «Закончи предложение»

1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и тоже _____. (время)
2. Перед едой тщательно мойте _____. (руки)
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая _____. (пищу)
4. Жуй пищу с закрытым _____. (ртом)
5. Ешь больше овощей и _____ (фруктов), они полны _____ (витаминов).

- Какое правило мы должны запомнить на этой станции?

5. Следующая остановка «Спортивная».

- Ребята, кто из вас занимается спортом? Чем можно заниматься у нас в поселке? (Кататься на велосипеде, на роликах, играть в футбол, волейбол, теннис, заниматься бегом, на турнике и т.д.),

- А вы любите заниматься физкультурой?

Человек должен выбрать для себя девиз «Движение - это жизнь».

- Для чего надо заниматься физкультурой?

Физкультура помогает не только лечить, но и упражнять, развивать, укреплять наши мышцы, формировать скелет и наши кости. Она помогает развивать такие качества, как внимательность, точность, настойчивость и волю.

- Какие вы знаете виды спорта?

Физминутка

А у меня для вас есть игра, которая называется «Пожалуйста»

(Выполняем команды только тогда, когда я скажу слово «пожалуйста»).

- Какое правило мы должны запомнить на этой станции?

6. Следующая станция «Вредные привычки»

- На этой станции мы поговорим о вредных привычках, которые оказывают отрицательное влияние на здоровье человека. Самые вредные привычки- это курение, употребление спиртного.

Выступление учащихся.

- Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет.

Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд- никотин и еще много других вредных веществ.

У некурящего человека легкие розовые, а у того кто курит, они становятся серыми. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

Вывод: дышать опасным дымом опасно для вашего здоровья.

-Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребенка сильное отравление.

Вывод: алкоголь опасен для вашего здоровья.

-Назовите пятое правило? (Не заводи вредных привычек).

7. Подведение итогов.

- Вот и закончилось наше путешествие в страну «ЗОЖ». Подведем его итоги.

- Что значит вести здоровый образ жизни? (Постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья).

- Перечислите главные правила здорового образа жизни.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться, каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садится, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь. Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда,
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни
Помните, что ваше здоровье – в ваших руках! Будьте здоровы!

Приложение №2

Беседа

Привычки и здоровье

Цель: формировать у детей представление о полезных и вредных привычках; воспитывать умение противостоять дурному влиянию окружающих.

Основные понятия: привычка (полезная, вредная).

Ход урока

У. Мы привыкаем к каким-то постоянно повторяющимся действиям или чувствам, например, кто-то рано ложится спать, кто-то — поздно, кто-то чистит зубы перед сном, а кто и нет... (Дети называют другие привычки.) Кто-то постоянно кричит, дерется, обижает других, а кто-то и муху не обидит. Люди привыкают к любимой одежде, месту жительства, к пище...

Привычка вырабатывается в результате многократных повторений, когда человек что-то делает много-много раз, а потом уже и не думает, как это сделать по-другому, а просто выполняет привычные действия. (Например, ребенок аккуратно кушает, не опаздывает в школу, помогает маме...) Те привычки, которые не мешают здоровью человека, называются полезными.

Тренинг «Мои полезные привычки».

У. Я всегда при встрече со всеми здороваюсь, чищу зубы перед сном... (Каждый ученик дополняет ответ.)

Привычки, которые наносят вред здоровью, называются вредными.

Предложить детям назвать их (есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, разговаривать во время еды, перебивать взрослых при разговоре...)

У. Но есть очень-очень вредные привычки — курить, употреблять алкоголь, принимать наркотики. И если человек это делает (и ребенок в том числе), то портятся его внутренние органы — сердце, печень, желудок, почки, человек начинает болеть. Но страшнее всего то, что он сам об этом не догадывается, думает, что здоров, а на самом деле болеет такими болезнями, как алкоголизм, наркомания, привыкает к табакокурению.

Постепенно он начинает хуже видеть, слышать, у него теряется память, изменяется поведение — он шатается (может вообще упасть), он злой (кричит на всех). В таком состоянии он очень опасен.

Жизнь алкоголика становится неинтересной — он только и делает, что, проснувшись, ищет спиртное. К этой вредной привычке человек привыкает очень быстро, и потом сам не может остановиться.

Вам приходилось встречаться с такими людьми на улице. Они очень отличаются от остальных людей. Как они выглядят, помните? Их называют бомжами, пьяницами, вид у них всегда неприятный. А ведь когда-то они были нормальными, красивыми, аккуратными людьми. Вот что делает с человеком водка. Этим людям поможет теперь только лечение, но чаще всего они отказываются от него.

Игра «Представьте, что...»

Предложить представить ученикам, что чувствует сын или дочь алкоголика, почему им стыдно? А что нужно делать, чтобы не стать таким? Ведь многие пробуют водку уже в детском возрасте.

У. Кто-то из вас не привык вставать рано утром, и вас начинают будить. Как вы на это будете реагировать? (Плачем, не хотим вставать, просим чуточку поспать, обижаемся, а даже когда встаем, не можем сразу проснуться, ходим вялые, сонные.) Или наоборот. Вам говорят рано ложиться спать, а вы крутитесь, прячетесь под одеяло, капризничаете... Но вот вас просят один день, второй, третий, вы понимаете, что маму уже не изменишь, она все равно будет рано поднимать. И у вас появится привычка рано, без плача, вставать и получать удовольствие от того, что все успеваете сделать.

А вот от таких вредных привычек, как алкоголь, курение, наркотики трудно избавиться самому, без помощи близких и врачей.

Алкоголь, попав в кровь, отравляет ее, ослабляет организм. Человек так и живет — слабым, болезненным. И если алкоголик не выпьет, его «клеточки-алкоголики» требуют подкрепления — «еды» (алкоголя). И так — каждый день. Человек без спиртного обходиться уже не может. Особенно трудно избавиться от этой вредной привычки, если она сформировалась в детском возрасте. Детский организм быстрее привыкает к алкоголю, так как он еще молодой, все органы только начинают формироваться.

Давайте с вами задумаемся над тем, что вы сегодня узнали, и будем учиться только хорошему.

Приложение №3

Сценарий выступления агитбригады по правилам дорожного движения.

Цели: Профилактика дорожно-транспортных происшествий с участием подростков.

1. Не только в городе огромном,
Но и в посёлке небольшом
Знают взрослые и дети
Важный жизненный закон:

При переходе помогает
Он тебе, ему и мне,
А закон тот называют
Очень просто – ПДД!

(Правила дорожного движения).

2. (Появляются Помеха-Неумеха и Кот)

П.-Н.: Это что вы здесь шумите? Какой ещё такой закон?

Д.: Правила дорожного движения.

П.-Н.: Вот насмешили! Правила дорожного движения! Я – Помеха-Неумеха. У меня свои правила.

(поёт): Маленькие дети, ни за что на свете

Правила движенья выполнять не смейте!

На дорогах вовсе не будьте осторожны.

Что вы хотите – всё будет можно!

Ты на красный свет иди,

На зелёный – стой.

Ну, а жёлтый впереди –

То беги трусцой.

К.: А я, Кот, вот что вам скажу:

(поёт): Ваши головы забиты настоящей ерундой.

Вы про правила забудьте – вот совет простой!

Мяч бери – и на дорогу, и в футбол там поиграй!

Там машин бывает много.

Ты машине пас подай.

Если с горочки зимой хочешь прокатиться,

На дорогу выезжай – это клёво, братцы!

Д.: Что за чушь! Как вам не стыдно?

Нет, это уж слишком!

П.-Н.: Не нужны нам ваши правила...

К.: Пойдём мы, а вы учите, учите...

(уходят)

(дети читают ст. С.В.Михалкова «Шагая осторожно»)

Движеньем полон город: бегут машины в ряд.

Цветные светофоры и день, и ночь горят.

Шагая осторожно, за улицей следи –

И только там, где можно,

И только там, где можно,

И только там её переходит.

И там, где днём трамваи спешат со всех сторон,

Нельзя ходить зевая, нельзя считать ворон.

Шагая осторожно, за улицей следи –

И только там, где можно,

И только там, где можно,

И только там её переходит.

(за дверями слышится грохот)

Д.: Ой, ребята, слышите? Это, наверное, авария. Может, кому-то нужна наша помощь?

(входят П.-Н. и К., у них перевязаны руки, ноги, опираются на костыль)

П.-Н.: Это нам нужна ваша помощь.

К.: Это мы попали в аварию. Теперь мы поняли, как важно знать правила дорожного движения.

П.-Н.: А ещё дяденька в форме велел с ним вот подружиться. (показывает макет светофора)

К.: А как с ним подружиться, какое-то чучело трехглазое...

Д.: А мы вам расскажем.

(поют частушки)

Полосатая дорожка –

Пешеходный переход.

На зелёный свет шагай –

Поскорее, не зевай!

Светофор укажет строго –

Переход сейчас закрыт.

Не беги через дорогу,

Если красный свет горит.

И проспекты, и бульвары,

Всюду улицы шумны,

Проходи по тротуару

Только с правой стороны.

До дороги я дошёл,

Светофора не нашёл,

Растерялся и стою,

Указаний твоих жду.

В этом случае налево

И направо посмотри,

Если транспорт не увидишь,

То счастливого пути!

Все вместе: Чтоб жить, не зная огорченья, чтоб бегать, плавать и летать,

Ты должен правила движенья

Всегда и всюду соблюдать.

Хором: Знайте правила движенья, как таблицу умноженья.

Приложение №4

Конспект родительского собрания.

"Организация режима дня – залог здоровья младшего школьника"

«Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы»

Демокрит

Цели:

- 1) Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника;
- 2) Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня;
- 3) Воспитание здорового образа жизни.

План:

1. Что такое здоровье.
2. Здоровье ребенка и школьные нагрузки.
3. Режим дня школьника.
4. Советы родителям.

Ход собрания 1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Понимание содержания слова «здоровье» прошло ряд этапов. Первоначально под здоровьем подразумевали отсутствие какого-либо заболевания, и здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Такое понимание понятия здоровья основано на противопоставлении: болезнь-здоровье.

Развитие медицины привело к более глубокому пониманию смысла слова «здоровье», основанному на противопоставлении: болезнь + вероятность болезни – здоровье. Дело в том, что наукой выявлен целый ряд состояний организма, когда человек еще не может считаться больным, но вместе с тем не может считаться и здоровым. Это состояние предболезни. Оно может расцениваться или как переход от здорового состояния к болезненному, или как такое состояние организма, когда к болезни может вести, казалось бы, малосущественная причина. Данное понимание понятия здоровья подразумевает не только отсутствие болезни, но и малую вероятность ее развития в конкретных условиях жизни человека.

Наиболее полным является следующее определение понятия здоровья: здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и

необходимым условием для осуществления его творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой семьи, рождения и воспитания детей.

Следует обратить внимание на то, что основы здоровья закладываются в детстве, что любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

Поэтому факторами влияющими на здоровье человека являются:

1. первый фактор – четкий и правильный распорядок дня;
2. второй фактор – высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

2. ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ШКОЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Всем вам родителям и нам педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Восточная мудрость гласит: «Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека».

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья ничто», - говорил мудрый Сократ.

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

Ну а каков он, здоровый ребенок?

Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям, взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойкой и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично.

Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретить не часто. Поэтому вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу – это одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние

окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% – от социальных условий и образа жизни, на 20-25% – от степени загрязнения окружающей среды, то есть среды обитания, и на 10-15% – от состояния и уровня здравоохранения в стране.

Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему.

Новые требования школьной жизни, подчас превосходящие возможности ребенка, изменяют состояние его эмоциональной сферы. Результаты исследования влияния современной учебной нагрузки на состояние здоровья младших школьников, обучающихся по различным педагогическим системам (традиционной, развивающей) показали, что во всех случаях школа предъявляет к детям чрезмерную учебную нагрузку. Это ведет к снижению умственной работоспособности и утомлению к концу рабочего дня при всех сравниваемых видах обучения.

Очень важно понимать индивидуальные черты работоспособности ребенка, от них зависят учебные возможности ученика, темп выполнения заданий, скорость усвоения материала. По данным исследований низкий уровень работоспособности обнаруживается примерно у 20% младших школьников, поэтому они попадают в разряд неуспевающих. Это вызывает состояние ущербности, чреватое неврологическим явлениям.

Трудности обучения в школе и неправильное поведение взрослых нередко находят свое отражение в формировании у детей так называемых «дефицитных» свойств личности.

Первое свойство характеризуется ориентацией на ошибки и возникает, когда взрослые оценивают действия ребенка по его ошибкам. В результате ребенок всеми силами стремится избежать ошибки, но страх перед нею вызывает сильный контроль, который ограничивает ребенка, сдерживает его инициативу и творчество. Преодолеть этот тип ориентации можно, рассматривая ошибки с точки зрения их познавательного значения и преходящего характера.

Второе из дефицитных свойств – обесценивающее понимание себя. Это неуверенность в себе, которая препятствует пониманию ребенком своей роли в происходящих событиях. Формирование этого свойства связано с тем, как взрослые объясняют ребенку причины значимых для него, но недостаточных достижений: внешними факторами (везением, случайностью) или же качествами его личности (рассеянный, не старательный). Это оказывает неодинаковое влияние на отношение ребенка к себе и понимание себя. Преодоление этого свойства связано с одобрением при малейшем успехе и постепенным формированием уверенности в себе, в своих силах.

Третье дефицитное свойство – сокращенная жизненная перспектива. У ребенка проявляются ситуативные интересы, он легко поддается влиянию других, не стремится воспринимать свои действия как относительно независимые. Такие дети мало инициативны. Не могут самостоятельно организовать собственное поведение, во всем ждут подсказки взрослого и ориентируются на сверстника. Им

необходимо развитие самостоятельности, которое требует умения дозировать, а потом и сокращать до минимума помощь ребенку.

Четвертая группа свойств – ограниченный языковой код. Основу ее составляет односторонняя ориентировка ребенка в системе оценок. Ребенок судит об успехах других и себя самого только по школьным отметкам. Ценность другого человека он измеряет принадлежащей ему вещью.

Таким образом, чтобы все эти факторы не ухудшили физическое и эмоциональное состояние ребенка, необходимо правильно организовать учебную деятельность, смену умственного труда умеренной физической нагрузкой, включение двигательной разрядки.

Особое значение имеет режим дня.

3. РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих «реактивнейших элементов». Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму.

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

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

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

- Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности.

- Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе). Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

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

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

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет – 9-10 часов, в 13-14 лет – 9-9,5 часов, в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким.

«Но как быть, – спрашивают родители, – если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем». Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьшее зло.

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

Питание

Народная мудрость гласит:

- «Какова еда и питье – таково и житье».
- «Ешь правильно – и лекарство не надобно».

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Качественный состав питания должен удовлетворять потребности растущего организма. Оно должно быть разнообразным и содержать все необходимые вещества и в нужных количествах.

Потребность детей в калориях в зависимости от возраста

Возраст, лет Потребление энергии в день (калорийность рациона/ккал)

7-10 2300

11-13

мальчики

девочки

2700

2450

Питание должно быть регулярным.

Продолжительность «активного дня» составляет 11-13 часов. Интервал между приемами пищи, по мнению физиологов, не должен превышать 4-4,5 часа. Это способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, хорошему аппетиту, правильному усвоению пищи.

Итак, наиболее рационален четырехразовый прием пищи в одни и те же часы.

- Ешьте часто, но понемногу.
- Не забывайте о сахаре, белках – ешьте творог, сыр, рыбу, мясо, яйца; фосфоре – яйца, морская рыба; о кальции – в молочных продуктах, о витамине С, который содержится в овощах и зелени, в апельсинах, лимонах, яблоках, квашеной капусте.

Сейчас, к сожалению, встречается много гиперактивных детей (это неусидчивые дети, невнимательные, импульсивные, не могут ни на чем сосредоточиться).

Согласно исследованиям, проведенным в институте по проблемам питания в университетской клинической больнице в Германии, среди причин, вызывающих гиперактивность, выделяется непереносимость определенных продуктов питания.

Продукты, от которых следует отказаться:

- молоко, творог;
- кока-кола, многие фруктовые соки;
- продукты из овса;
- орехи и продукты из орехов;
- попкорн, нуга, продукты из какао, шоколад.

Рекомендуемые продукты:

- овощи (горошек, морковь, капуста всех видов, бобы);
- салат листовой;
- фрукты: яблоки, груши, бананы;
- гарнир: картофель, нешлифованный рис;
- хлеб пшеничные и ржаной;
- приправы: йодированная соль;
- мясо: говядина, телятина, птица, рыба.

4. РОДИТЕЛЬСКИЕ «НЕЛЬЗЯ» ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ

Нельзя:

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

- не прощать ошибки и неудачи ребенка.