

# ***ПРИЛОЖЕНИЯ***

## СОДЕРЖАНИЕ

Приложение 1. Комплекс методов и приёмов, оптимизирующих двигательный режим на уроках.....	3 - 6
Приложение 2. Виды и назначение физкультминуток.....	7 - 9
Приложение 3. Конспект урока математики в 4 классе.....	10 - 14
Приложение 4. Тематическое планирование уроков здоровья (1-4 кл.)...	15 - 17
Приложение 5. Конспекты уроков здоровья.....	18 - 24
Приложение 6. Модель взаимодействия педагогов и родителей.....	25 - 28
Приложение 7. Тематическое планирование занятий по программе зрительно-двигательных координаций .....	29 - 32.
Приложение 8. Планируемые оздоровительные мероприятия в школе.....	33 - 34
Приложение 9 Актуальная тематика для просвещения родителей.....	35
Приложение 10 Требования к использованию технических средств обучения .....	36-37
Приложение 11 Диагностика.....	38

Приложение 1.

**Комплекс методов и приёмов, оптимизирующих двигательный режим на уроках.**

Метод	Преимущественное назначение (задача)	Варианты применения метода, примеры Приёмы, методика проведения
<b>Оздоровительные минутки</b>	<p>- практическое применение полученных знаний, умений;</p> <p>- формирование умения применять усвоенные знания о здоровье, ЗОЖ в нестандартных ситуациях.</p> <p>- оптимизация двигательного режима</p>	<p>Что можно сделать за минуту? Оказывается, можно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Потянуться 1—2 раза;</i></li> <li>• <i>Сесть ровно и спокойно подышать, а значит успокоиться и отдохнуть;</i></li> <li>• <i>Изгнать плохие мысли и успокоить мозг;</i></li> <li>• <i>Снять стресс, вылить на себя ведро воды;</i></li> <li>• <i>Сделать 1—2 упражнения для осанки, коррекции зрения, профилактики плоскостопия;</i></li> <li>• <i>Сказать много добрых слов друг другу. И т.п.</i></li> <li>• <i>Провести «минутку для шутки» - снять напряжение и усталость</i></li> </ul> <p>Используем оздоровительные минутки на любом этапе урока, рекомендуем проведение дома.</p>
<b>Пример</b>	<p>- мотивация на ЗОЖ;</p> <p>- приобщение к культуре здоровья,</p> <p>- осознание ценности здоровья;</p> <p>- формирование действий нового типа, направленных на благо здоровья;</p> <p>- оптимизация двигательного режима</p>	<p>Главный пример для подражания у младших школьников - учитель и родители. Ежедневный положительный пример служит лучшим мотивом для формирования здорового образа жизни. Также дети любят героев книг и мультфильмов, что мы активно используем на уроках.</p> <p>Вот пример того, как этот метод мы используем в практике. На уроке здоровья по теме «Движение – жизнь» приглашаем выступить детей и родителей, занимающихся в спортивных секциях с целью показать красоту движений человеческого тела и возможности организма.</p>

<p>Валеологические вставки на уроках.</p>	<p>- расширение знаний о здоровье, факторах здорового образа жизни и факторах риска,          - создание мотивации к ЗОЖ;          - формирование осознанной активной позиции по отношению к своему здоровью.          - включение в здоровотворчество</p>	<p><i>Валеологические вставки</i> - неременная составляющая урока с применением здоровьесберегающих технологий. Они также могут нести информационную и смысловую нагрузку по оптимизации двигательного режима.</p> <p>Например, на уроках <i>математики</i> мы решаем задачи валеологического характера: «Коля посещает тренировки по футболу 4 раза в неделю по 50 мин каждая, а Вася 3 раза в неделю занимается в секции карате по 1ч 15 мин на каждой тренировке. Сколько времени мальчики посвящают спорту в течение месяца?». Затем дети самостоятельно сочиняют задачи с подобным содержанием.</p> <p>На уроках <i>русского языка</i> также используем предложения и тексты валеологического содержания с различными заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Определи склонение и падеж имён существительных: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</li> <li>❖ Распространи предложение: «Зарядка помогает.»</li> <li>❖ Вставь пропущенные буквы, подбери проверочные слова: «Сер...це и сосуды - основа здоров...я человека.»; Орфографический диктант: Гла..., ло..., гру...ь, локо...ь, кро...ь, заря...ка, здоро..., ги...кий, ло...кий/. Составь предложение из данных слов: «Я, здоровье, смогу, сумею, сберегу, всё, всё, если», объясни, как ты его понимаешь.</li> <li>❖ Объясни пословицу: «В здоровом теле - здоровый дух.»</li> </ul> <p>Тексты валеологического содержания можно использовать в качестве изложений, диктантов, восстановления деформированного текста, при письме по памяти и т.д.</p> <p>В начале работы мы предлагаем готовые вставки, а затем их начинают составлять сами дети. Такая работа позволяет применить на уроках полученные валеологические знания, а в этом всегда проявляется понимание изучаемого материала. Например, после изучения темы «Движение - это жизнь. Что говорит сердце? (пульс)», детьми были составлены следующие задачи: «У девочки Риты пульс 65 ударов в минуту. У её мамы - 56 ударов. На сколько ударов в минуту у Риты пульс чаще, чем у мамы?»; Женя К. «Пульс человека - 60 ударов в минуту. Сколько раз ударит сердце за 2 минуты?»</p> <p>Данные задачи, хотя и используются на математике, показывают, что тема учащимися усвоена, дети имеют представления, что такое пульс, его количественные характеристики.</p> <p>В качестве валеологической вставки возможно проведение физкультминутки соответствующего содержания.</p>
---	--	---

<b>Практический метод (практикум)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное практическое применение полученных знаний, умений;</li> <li>- воспитание желания действовать на благо здоровья.</li> <li>- формирование осознанной активной позиции по отношению к своему здоровью;</li> <li>- формирование умения применять усвоенные знания о здоровье,</li> <li>- приобретение способов практических действий, направленных на благо здоровья.</li> <li>- оптимизация двигательного режима</li> </ul>	<p>Данный метод осуществляется на основе интеграции. Многие виды практикумов требуют ежедневного применения.</p> <p>При изучении темы «Осанка - стройная спина» учащиеся сначала <i>узнают</i> о строении опорно - двигательного аппарата человека, его назначении. Данная работа проводится нами на <u>уроках окружающего мира и здоровья</u>. На уроках <u>физкультуры</u> параллельно <i>разучивается</i> комплекс упражнений для укрепления мышц спины, причём детям обязательно <i>разъясняется</i>, для чего нужно то или иное упражнение. Это позволяет в дальнейшем осознанно и самостоятельно контролировать свою осанку, укреплять мышцы спины. <u>На дом</u> даётся задание научить этим упражнениям маму, ведь у неё тоже должна быть красивая осанка, а также предлагается подобрать свои упражнения для укрепления осанки, которые мы используем во время зарядки перед уроками, на физминутках.</p> <p>Нами используются различные виды физминуток, в зависимости от предмета, сложности материала и т.п. При введении новой физминутки обязательно даётся <i>объяснение</i> назначения данных упражнений, наиболее оптимальное <i>время проведения</i>, а также обязательный <i>показ</i> упражнений учителем или подготовленным ребёнком. Виды физкультминуток, их назначение, особенности, место проведения на уроке, представлены далее в приложении №2</p> <p>Чтобы вызвать у учащихся интерес к данному приёму, работаем в следующей последовательности: используем готовые <del>с</del> придумываем свои движения <del>с</del> именяем свою физкультминутку (и слова, и движения).</p> <p>По тому же алгоритму проводим физкультминутки с применением специального оборудования (офтальмотренажёры, коврики-аппликаторы и т.п.)</p> <p>В рамках практикумов возможно проведение и других компенсаторно-нейтрализующих приёмов: оздоровительной, пальчиковой, корригирующей и других видов гимнастики; лечебной физкультуры, массажа, самомассажа; психогимнастики и психотренингов.</p>
---------------------------------------	--	---

Увеличение доли двигательной активности.	<p>- практическое применение полученных знаний, умений;</p> <p>- воспитание желания действовать на благо здоровья.</p> <p>- формирование активной позиции по отношению к своему здоровью;</p> <p>- формирование умения применять усвоенные знания о здоровье,</p> <p>- приобретение способов практических действий, направленных на благо здоровья.</p> <p>- включение в здоровотворчество</p> <p>- оптимизация двигательного режима</p>	<p>Нами предлагаются следующие приёмы, оптимизирующие двигательный режим на уроке.</p> <p>1. Слова для составления предложений (ответы для примеров) располагаются по всему периметру класса, а некоторые даже спрятаны (можно приклеить скотчем под парту, приколоть с обратной стороны занавески...). Обучающиеся находят слова (ответы) и выстраиваются у доски в порядке следования слов в предложении.</p> <p>2. По периметру класса на стенах кабинета развешаны буквы на определённую орфограмму (например, парные согласные по звонкости-глухости), даты, падежи, термины и т.п. При закреплении материала учитель называет слова, а учащиеся рукой, как стрелочкой, показывают нужную букву. Указавший неправильно исправляет ошибку.</p> <p>3. Дидактическая игра может соответствовать теме урока, но действия, совершаемые во время игры, пойдут на благо здоровья. Высказывания для игры можно составлять на любую тему в любом предмете. Наиболее успешно они используются на этапах актуализации и закрепления знаний. По тому же принципу можно проводить устный счёт на уроках математики.</p> <p>Детям предлагаются различные утверждения (до 10). Если утверждение верно - они поднимаются на носки, руки вверх. Если неверно - приседают, руки вниз. (Принцип выбора движений – наибольшая амплитуда между ними.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В 1 м 100 см.</li> <li>• По 60 взять 7 раз будет 42.</li> <li>• 1/5 дм равна 5 см. И.т.д.</li> </ul> <p>В 3-4 классах обучающиеся сами составляют такие задания.</p>
--	--	---

## *Виды и назначение физкультминуток.*

Название	Назначение	Время проведения	Пример
<p>Массаж и самомассаж</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактическое</li> <li>• Эмоциональное (повышение уровня доверия, взаимопонимания)</li> <li>• Повышение работоспособности</li> <li>• Снятие локального мышечного утомления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В начале эпидемии</li> <li>• После работ, требующих длительного статического положения</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Самомассаж</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Симметричные точки, расположенные в месте соединения бровей и переносицы, во внутренней области глазной впадины Помогает при воспалениях пазух носа, насморке (в том числе аллергического характера), головных болях, воспалении глаз, улучшает остроту зрения.</li> <li>2. Симметричная, находится внизу скулы на линии зрачка. Снимает воспаления полости носа, усталость глаз, зубную боль.</li> <li>3. Симметричная точка, расположена вблизи ноздрей. При воздействии на эту точку исчезает боль в носовых пазухах, воспаление носовой полости, аллергический насморк.</li> <li>4. Симметричная точка, находится на 1,5 см вниз от основания черепа, на 1 см слева и справа от позвоночного столба. Снимает заложенность носа, головную боль, отеки глаз, боли в шее и горле, стрессовые состояния.</li> </ol> <p><b>Массаж</b> Массировать плечевой пояс и шею в парах, в колонке.</p>
<p>Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снятие физического напряжения</li> <li>• Улучшение иммунитета</li> <li>• Увеличение резервных сил организма</li> <li>• Нормализация давления, температуры, волнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На 1-2 уроках, в первой половине дня.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Правила выполнения упражнений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо дышать только через нос.</li> <li>2. Вдох делается одновременно с движением. Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55 - 60 вдохов-движений в минуту.</li> <li>3. Гимнастика выполняется под счет на восемь. (Учащиеся считают только про себя: «и» - вдох, «цифра» - выдох)</li> <li>4. Минимальное количество упражнений - три.</li> <li>5. Применяется без возрастных ограничений с 3-4 лет, стоя, сидя и лежа.</li> <li>6. Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Комплексы упражнений.</b> <b>«Ладони»</b></p> <p>И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки. Выдохи</p>

			<p>происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться легкое головокружение от большого количества свежего воздуха).</p> <p style="text-align: center;"><b>«Кошка»</b></p> <p>И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Насос»</b></p> <p>И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища. На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямиться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Обними плечи»</b></p> <p>И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.</p> <p>Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох Ограничения: врожденный порок сердца.</p>
<p>Упражнения на осанку</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактическое (предупреждение нарушений осанки)</li> <li>• Снятие локального мышечного напряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• После длительного статического напряжения</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>«Пропеллер»</b></p> <p>И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях строго под прямым углом и подняты вверх, ладони смотрят внутрь. Медленно совершаем повороты вправо и влево. Спина прямая.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Стройные берёзки»</b></p> <p>И.п. - Встать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, пятки касались стены. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить эту осанку. Сосчитать до 10, сделать шаг назад и проверить, прижались ли к стене затылок, лопатки, ягодицы, пятки.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Замочек»</b></p> <p>И. п. - о. с. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Равновесие»</b></p> <p>И. п. - о. с. Положить на голову книгу и выполнять различные движения руками (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.</p>



## Конспект урока математики (4 класс).

Тема: *Вычитание многозначных чисел, когда уменьшаемое выражено круглым числом.*

Цель: *Формировать умение выполнять вычитание многозначных чисел, когда уменьшаемое выражено круглым числом.*

Задачи:

- *Познакомить с приёмом письменного вычитания, когда приходится вычитать через один или несколько разрядов;*
- *Дать понятие о том, что вычитание многозначных чисел выполняется по тому же алгоритму, что и вычитание трёхзначных чисел;*
- *Закрепить данный алгоритм;*
- *Учить вычитать из круглого многозначного числа;*
- *Закреплять навык решения составных задач.*

Оборудование для учителя: карточки с перечислением задач темы и задач данного урока, карточки с индивидуальными заданиями, учебник, тетрадь на печатной основе.

Оборудование для учащихся: учебник, тетрадь на печатной основе, письменные принадлежности.

### Ход урока.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Здоровье
<p>I. Организационный.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Настрой (2мин)</li> <li>• Оформление начала работы в тетради. (1 мин)</li> </ul> <p>II. Устный счёт. (7 мин)</p> <p>Одновременно 5 человек работают индивидуально по карточкам с самостоятельным выбором уровня сложности работы.</p>	<p>Сегодня на уроке нам предстоит достаточно сложная работа, требующая внимания и сосредоточенности. Чтобы урок прошёл успешно, давайте, выполним упражнения «для головы» и для внимания.</p> <p>Откройте тетради. Подпишите число и «Классная работа».</p> <p>В начале урока проведём математическую разминку. Я буду говорить различные утверждения. Если утверждение верно—вы поднимаетесь на носки, руки вверх. Если неверно—приседаете, руки вниз.</p> <p>Пока класс работает устно, 5 человек работают самостоятельно. На карточках с шрифтом <b>чёрного цвета</b> задания наиболее лёгкие (1 уровень), на карточках <b>синего цвета</b>—средний уровень сложности (2 уровень), на карточках <b>красного цвета</b>—самые сложные задания (3 уровень сложности). Карточки располагаются на вертушке в конце класса.</p> <p><u>Устный счёт</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>В 1 м 100 см.</i></li> <li>• <i>По 60 взять 7 раз будет 42.</i></li> <li>• <i>1/5 дм равна 5 см.</i></li> <li>• <i>В 1 десятке тысяч 10 единиц тысяч</i></li> <li>• <i>К 10.000 прибавить 1 будет 11.000.</i></li> <li>• <i>1 т разделить на 10 частей, получится 1 ц.</i></li> </ul>	<p>В начале урока дети выполняют работу, направленную на улучшение мозгового кровообращения и на внимание.</p> <p>Учащиеся оформляют начало работы в тетради.</p> <p>Устный счёт с показом результата движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если высказывание истинное—подъём на носки с поднятыми руками;</li> <li>• Если ложное—приседают с опущенными руками.</li> </ul> <p>5 человек идут в конец кабинета, выбирают карточку с заданием желаемого уровня сложности.</p>	<p>Упражнения для мозгового кровообращения и для внимания.</p> <p>Работа в зоне ближнего зрения.</p> <p>Увеличение доли двигательной активности на уроке.</p> <p>Работа в режиме двигательной активности.</p>

<p>III. Постановка темы и целей урока. (3 мин)</p> <p>IV. Решение примеров нового вида.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Объяснение данных на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 мин равна 100 с.</li> <li>При делении числа называются «уменьшаемое», «вычитаемое», «частное».</li> <li>В одной тысяче 10 сотен;</li> <li>За числом 90.999 следует число 91.000</li> <li>В 1 десятке 100 единиц.</li> <li>В одной сотне 10 десятков.</li> </ul> <p>Сегодня у нас второй урок по новой теме. Какую тему мы начали изучать на прошлом уроке?</p> <p>Чему мы учились на первом уроке данной темы?</p> <p>Сегодня на уроке мы продолжим изучение этой темы, сделаем ещё один шаг вперёд в изучении математики.</p> <p>Как вы думаете, чему мы будем учиться сегодня на уроке? А поможет вам запись, сделанная на доске: <math>600 - 26</math>; <math>1000 - 124</math>; <math>30.007 - 648</math> (столбиком). Назовите тему урока.</p> <p>На вертушках вывешены задачи предыдущего и сегодняшнего уроков. Выберите то, по вашему мнению, не является целями сегодняшнего урока, перевесьте с этой вертушки на другую.</p> <p>Сегодня на уроке мы будем ...(читаем оставшиеся записи)</p> <p>Первый шаг—объясните, как решены примеры на доске, дополните записи (запись в тетради, объяснение у доски)—3 человека.</p>	<p>Сложение и вычитание многозначных чисел.</p> <p>Из ряда предложенных задач ученики отбирают только те, которые соответствуют данному уроку.</p> <p>Складывать и вычитать многозначные числа в столбик, выполнять проверку.</p> <p>Учащиеся анализируют (самостоятельно) записи, читают (в движении) цели, выбирают необходимые для сегодняшнего урока.</p> <p>Анализ выполненной работы (коллективно), обобщение.</p> <p>Учащиеся выходят к доске, объясняют, как решены примеры. 3 учащихся объясняют у доски решение примеров первой строки.</p>	<p>Профилактика близорукости, работа в режиме дальнего зрения. Увеличение доли двигательной активности.</p> <p>Смена динамических поз.</p> <p>Работа в режиме частой смены ближнего-дальнего зрения.</p>
--	--	---	--

<p>доске примеров. (3 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Решение с объяснением примеров № 302 (1 строка). (3 мин)</li> <li>Самостоятельное решение примеров №302 (2 строка) (4 мин)</li> </ul> <p>V. Решение задачи №303</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>анализ условия;</li> <li>анализ поставленных вопросов (проблемная ситуация);</li> <li>анализ краткой записи, формулировка вопроса;</li> </ul>	<p>Второй шаг—решаем новые примеры с объяснением у доски.</p> <p>Третий шаг—самостоятельное решение примеров с взаимопроверкой, решение возникших при решении и проверке проблем.</p> <p>Кто справился с примерами без ошибки? Кто научился решать данные примеры? Кто ещё испытывает затруднения? Какие трудности встретились вам при решении таких примеров?</p> <p>Прочитайте и проанализируйте задачу № 303.</p> <p>Выполняя задание, данное к этой задаче, Вася поставил такой вопрос: «Сколько тонн бумаги пошло на изготовление школьных тетрадей?», Петя: «Сколько школьных тетрадей изготовили?», а Фёдор поставил вопрос: «На сколько тонн больше бумаги пошло на изготовление общих тетрадей, чем на изготовление школьных?»</p> <p>Все ли мальчики поставили вопросы правильно? Рассмотрите краткую запись, сделанную к этой задаче и назовите вопрос, на который будем отвечать мы.</p> <p>Способ решения задачи – от вопроса или от первого действия – в зависимости от наличия времени. Запись решения—столбиком.</p>	<p>Самостоятельно решите примеры во 2 строке, обсудите решение и ответ в парах.</p> <p>Показ ответов с выбором среди чисел, размещённых по периметру класса.</p> <p>Произвольные ответы детей.</p> <p>Учащиеся читают и объясняют значение каждого числа.</p> <p>Учащиеся анализируют вопросы. Выясняют, что на второй вопрос ответить нельзя, так как неизвестно, сколько бумаги идёт на одну тетрадь.</p> <p>Дети выбирают вопрос, на который будем отвечать в ходе решения задачи, редактируют краткую запись.</p> <p>Решают задачу, записывая решение в столбик.</p> <p>Научились решать, записывая все действия в столбик.</p> <p>Читают запись целей, определённых в начале урока, делают выводы по поводу их выполнения:</p>	<p>Работа в режиме ближнего зрения.</p> <p>Увеличение доли двигательной активности на уроке.</p> <p>Смена динамических поз.</p> <p>Работа в режиме ближнего зрения.</p> <p>Работа в режиме дальнего зрения.</p> <p>Работа в режиме ближнего зрения.</p>
--	--	---	---

<p>- решение задачи с объяснением у доски.</p> <p>VI. Итог урока.</p> <p>VII Д/з</p>	<p>Что новое появилось в решении задач?</p> <p>Наш урок подходит к концу. Давайте посмотрим, все ли задачи мы выполнили?</p> <p>Выскажите свои впечатления от сегодняшнего урока.</p> <p>Как вы думаете, мы закончили изучение темы или у нас есть ещё над чем поработать?</p> <p>Дома вы выполните №№ 306, 307.</p>	<p>полностью выполнены или будут дорабатываться на следующих уроках.</p> <p>Произвольные ответы детей.</p> <p>Запись д/з в дневник.</p>	
--	--	---	--

## Приложение 5.

### Тематическое планирование уроков здоровья (1-4 кл.)

Уроки здоровья проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность от 30 мин (1 кл.) до 40 мин (3-4 кл.). Приоритетными направлениями в работе является не обучение детей новым знаниям, а создание у детей целостного представления о себе, своем здоровье во взаимосвязи с окружающим миром и природой, вооружение учащихся способами сохранения здоровья.

На одних уроках учитель работает по формированию, расширению представлений о ЗОЖ, а закрепляет их на других уроках, а на других - закрепляет, обобщает то, что ребенок узнал на физкультуре, природоведении и др.

Тематический план составлен на основе творческой переработки программ валеологической направленности для начальной школы: «Расти здоровым» Г. К. Зайцева, «Здравушка» Т. П. Васильевой, «Основы коммуникации» Самоукиной, «Я и мое здоровье» Л. Г. Татарниковой, «Правильное питание», проект «Полезные привычки».

### Основные разделы (блоки) и темы.

№	Раздел (перечень тем)	Класс
	<u>1. Гигиена (гигиеническое воспитание) и основы профилактики.</u>	
	Я и мое здоровье	1
1	Умывание и купание	
2	Друзья Вода и Мыло	
3	Глаза - помощники	
4	Гигиена зрения	
5	Природа вокруг нас	
6	Зачем человеку кожа?	
7	Если кожа повреждена	
8	Что такое вирус гриппа, как сберечься от бронхита?	
9	Красивая улыбка - здоровые зубы	
10	Чтобы зубки не болели	
11	Осанка - стройная спина	
12	Духовная осанка	
13	Игры для здоровья (подвижные)	
14-16	Крепость здоровья	
17	Хоровод природы	
18	Игры для здоровья (народные игры)	
19-21	Организм-механизм	
22	Доктор Природа (правила безопасности на природе и использование лекарственных трав).	
23		
	<u>2. Воздух - основа здоровья.</u>	
24	Воздух вокруг нас	1
25	Воздух внутри нас	
26	Сердце - мотор организма	
27	Правила здоровья (здоровое дыхание)	
28	Лес - красота и здоровье	

1	Движение - это жизнь. Что говорит сердце? (пульс)	2
2	Аукцион гимнастики	
3	Я выбираю спорт	
4	Как я дышу? Как дышат растения, животные?	
5	Путешествие воздуха внутри нас	
6	Кто загрязняет воздух? (антинаркотическое воспитание)	
7	Курение и здоровье (опыты)	
<u>3. Вода - источник жизни и здоровья.</u>		
8	Купание и закаливание	2
9	Плавание - спорт, красота, удовольствие. Водные виды спорта.	
	Ритмы моей жизни. Режим	
10	Что мы пьем? Зачем мы пьем?	
11	Почки, которые не станут цветочками	
12	Полезные и вредные напитки	
13	Когда пить - здоровью вредить	
14	Реклама и антиреклама	
15	Игра «Светофор» (полезные и вредные напитки)	
16	Русская баня - лекарство от «ста недугов»	
17	Водичка чистая и горячая (для чистоты, закаливания, расслабления, бодрости)	
18		
<u>4. Здоровое питание.</u>		
19	Нам нужна всегда полезная еда	2
20	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть	
21	Лесенка пользы	
22	Светофор (полезная и вредная еда)	
23	Витамины дня меня мне природа создала	
24	Что мы едим?	
25	Режим питания	
26	Скороварка	
27	Питание для ума и настроения	
28	Составляем полезное меню	
<u>5. Уроки Знайки.</u>		
1	Отравители организма (антинаркотическое воспитание)	3
2	Ум против наркотиков	
3	Умей сказать «нет»	
4	Мозг - мой начальник, мой командир	
5	Доброе сердце (эмоции)	
6	Природа - друг и врачеватель	
7	Учусь держать себя в руках	
8	Правда, ложь и фантазия	
9	От улыбки станет мир светлей	
10	Бесстрашные советы	
11	Как научиться учиться	
12	Одну букву измени, получишь разные цветы (цветы и цвета для здоровья)	
13	О неприятном ...	
14	Как неприятности превратить в приятности	
15	3 силы внутри нас (сила тела, ума и воли)	
16	Как изменить себя (память)	
17	Внимание	
18	Воображение	
19	Лень - подруга болезни	

20 21-28	Инсценирование «Сказка про лень» Проект «Маленькие учителя здоровья» (для родителей, учителей, первоклассников, детей д/сада)	
1 2 3 4 5	Привычка - вторая натура Дурная привычка полезной ходу не дает... Раненое сердце Круг здоровья Струны здоровья	4
6 7 8-9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27-28	<u>б. Основы полового воспитания, полезные привычки.</u> Моя семья - семь дружных «Я» Я и другие Генеалогическое древо (составляем вместе с родителями) Я расту, а мама и папа...? На кого я похож? Семья - моя крепость и защита. Мама + папа =? Учусь говорить «нет» Дружу с родителями Мой характер. На кого похож? На свете лучше всех она - это мамочка моя? Откуда я взялся? Учусь настаивать на своем Умные решения: отвечаю за себя Природа ждет помощи Реклама и антиреклама (какие лекарства тебе нужны?) Самоуважение и здоровье Дорога к здоровью. Что знаю?. Дорога здоровья. Что делаю? Мое хобби Умей помочь себе и другим	4
<p>Уроки здоровья тесно связаны с остальными уроками. Например, при изучении тем «Глаза—помощники» и «Гигиена зрения» изучаются правила сохранения зрения на уроках, разучиваются гимнастики для глаз, которые используются и в школе, и дома. Тема «Осанка — стройная спина» позволяет в дальнейшем осознанно и самостоятельно контролировать свою осанку во время письма. А на уроках физкультуры параллельно разучивается комплекс упражнений для укрепления мышц спины, причём детям обязательно сообщается для чего нужно то или иное упражнение и даётся задание научить этим упражнениям маму, ведь у неё тоже должна быть красивая осанка, а также предлагается подобрать свои упражнения для укрепления осанки.</p>		

## Приложение 5.

### Конспекты уроков здоровья.

**Тема: Витамины для меня природа создала.**

#### Цели:

- познакомить с растениями, произрастающими в нашей области — кладовыми витаминов (облепиха, шиповник, рябина, сосна), познакомить со способами приготовления витаминных отваров, обобщить ранее полученные знания о витаминах, закреплять знания о «специализации» витаминов;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью, понимание того, что человек—часть природы;
- развивать мышление, внимание, память, интерес к своему организму и валеологии.

#### Оборудование

- для учителя: презентация с иллюстрациями растений, карточки с изображением этих растений, карточки с буквами, ломтики овощей и фруктов, повязка на глаза, нож, одноразовые стаканы по числу учащихся, отвар шиповника, витамины «Ревит»
- для учащихся: тетрадь здоровья, пишущие принадлежности

#### Ход занятия

##### I Мобилизующий этап.

Урок здоровья мы сегодня начнём с зарядки «Что полезно для здоровья?», которую приготовила Юля. Если вы считаете, что фраза, которую сказала Юля, содержит информацию о пользе для здоровья, вы поднимаете руки вверх, а если о вреде здоровью, то вниз - назад.

- Заниматься спортом
- Находиться на свежем воздухе
- Быстро перебежать дорогу
- Есть много овощей и фруктов
- Есть вкусненькие тортики и мороженое
- Чистить зубы
- Злиться друг на друга
- Принимать витамины

##### II Актуализация

Сегодня на уроке я расскажу вам одну историю. Вы должны слушать очень внимательно, т.к. потом я задам вам вопросы по ней.

Во время одной из экспедиций знаменитого мореплавателя Христофора Колумба часть экипажа заболела загадочной болезнью. У моряков начинала кружиться голова, они быстро утомлялись, на коже появлялась сыпь, дёсна начинали кровоточить, зубы выпадали. Умиравшие моряки попросили высадить их на каком-нибудь острове, чтобы они могли спокойно умереть. Капитан, боясь, что заболевание заразно и заболеет остальная команда, выполнил эту просьбу. Через несколько месяцев, на обратном пути, корабли

Колумба вновь подошли к берегам этого острова. Каково же было их удивление, когда они встретили здесь своих товарищей живыми и здоровыми. Остров назвали Кюрасао, что значит «оздоравливающий».

- Что же спасло моряков от гибели? (Свежие овощи и фрукты, которые в изобилии росли на этом острове, в которых были витамины)

- Слово «витамины» произошло от латинского слова *vita*, что означает «жизнь».

Но хорошо было жителям этого южного острова. У них круглый год лето, свежие овощи и фрукты всегда в достатке. А что же делать нам, жителям севера, когда по полгода всё покрыто снегом?

Оказывается, и в нашей северной природе есть настоящие кладовые витаминов.

### III Объявление темы и целей урока.

Тема нашего урока «Витамины для меня природа создала»--запишите её в тетрадь.

- Как вы думаете, о чём мы будем говорить при изучении этой темы? (предположения детей)

- Действительно, мы будем изучать растения, в которых много витаминов, и которые растут на севере, а также научимся готовить полезные витаминные отвары.

### IV Знакомство с растениями—кладовыми витаминов.

- Первая кладовая витаминов зашифрована в этом слове: **я и а р б н**

- Это рябина.

Показ рисунка.

- Оказывается, рябина—это кладёшь витаминов. В ней есть витамин **С** (Для чего нужен?), витамин **Р** (Для чего?), каротин.

*На доске написаны буквы—обозначения витаминов. Под ними прикрепляются рисунки с изображением рябины.*

- О следующей кладовой нам расскажет Маша. (Об облепихе)

Показ рисунка.

- Почему это растение так называется?

Дети распределяют рисунки облепихи под названиями витаминов.

- В нашей местности дикорастущей облепихи нет, но её можно встретить на даче. У кого растёт

- А сейчас отгадайте загадку:

Что же это за девица,

Не швея, не мастерица.

Ничего сама не шьёт,

А в иголках круглый год. (Ёлка)

- Давайте сейчас проведём физкультминутку «Ели, ёлки, ёлочки...»

*Есть в лесу 3 полочки:*

*Ели, ёлки, ёлочки.  
Лежат на елях небеса,  
На ёлках—птичьи голоса,  
Лежит на ёлочках роса.*

На слово «ели» дети поднимают руки вверх, на слово «ёлки» - руки в стороны, на слово «ёлочки» - приседают, руки вперёд.

#### Смена динамических поз.

- Оказывается, в хвое ели, кедра, пихты содержится большое количество витамина С. Но особенно много его в хвое сосны.

Показ рисунка.

- Наибольшее количество этого витамина в хвое накапливается зимой. Очень кстати, т.к. очень мало других натуральных источников витаминов. Это хорошо знали наши предки: охотники, уходя на охоту на несколько дней, обязательно готовили отвар из хвои сосны. Кроме витамина С в хвое много каротина и витамина К. Он нужен для улучшения состава крови.

Дети распределяют рисунки сосны под названиями витаминов.

- Название следующего растения - кладезя витаминов вы можете узнать, если возьмёте первый слог в слове **шина**, второй слог - стоит первым в слове **повторение**, а третий слог—это третий слог в слове **сапожник**.

- Это шиповник.

Показ рисунка.

- В шиповнике содержатся витамины С, В (Для чего?), К, Р, каротин (Для чего?), а также витамин Е - витамин красоты. Из шиповника можно приготовить вкусный витаминный напиток. Как его приготовить, нам расскажут Таня и Соня.

- А сейчас мы попробуем этот напиток.

Дегустация отвара.

#### Смена динамических поз.

Запись рецепта.

### **У Закрепление**

А сейчас решите задачу: *1 стакан отвара шиповника содержит столько же витамина С, сколько 4 стакана напитка, сделанного из хвои сосны. А 1 стакан хвойного напитка содержит столько же витамина С, сколько в 5 стаканах лимонного сока. Сколько стаканов лимонного сока заменяет 1 стакан отвара шиповника?*

При решении задачи дети вычисляют, что 1 стакан отвара шиповника равен 20 стаканам лимонного сока.

- Давайте рассмотрим схему, которая появилась у нас на доске. Начертите у себя в тетради пьедестал для чемпионов и разместите растения по местам в зависимости от количества содержащихся в нём витаминов.

- Какое растение оказалось на 3 месте? (рябина)

- На 2-ом? (сосна)

- А кто же оказался чемпионом? (облепиха и шиповник)
- Почему? (В них самое большое количество разных витаминов)
- Какого витамина в данных растениях оказалось меньше всего? (Витамина

**В)**

- Где мы можем получить этот витамин? (В аптеке)
- Очень много витамина **В** в «Ревите» - специальном витамине, уменьшающем дефицит витамина **В** в организме.

Дегустация витамина «Ревит»

- Какого витамина в растениях не оказалось совсем? (Витамина **Д**)
- Чтобы узнать, где найти этот витамин, закройте глазки и представьте себе лето. Что вы увидели? (Цветы, небо, солнце)
- Давайте позагораем. Повернитесь к солнышку одним боком. Другим боком. (Дети с закрытыми глазами поворачиваются)
- При приёме солнечных ванн в организме человека самостоятельно вырабатывается этот витамин.

На схему прикрепляется рисунок солнышка под названием витамина **Д**.

## VI Рефлексия

--На доске у меня написаны слова «Витамины!»



Витамины? (удивление) 

Витамины.. 

- Чему обрадовался человечек при слове «витамины»? (ответы детей) Кто сегодня на уроке радовался? Чему?
- Чему он удивлялся? Кто сегодня был удивлён? Чем?
- Почему он огорчился или рассердился при этом слове? Кто испытал сегодня те же чувства? Почему?
- Так зачем же нужны витамины?
- На этом наш урок закончен. Желая всем крепкого здоровья.

## **Тема: Светофор (полезная и вредная еда)**

**Цель:** знакомство с полезной и вредной для здоровья едой, обобщение ранее изученных знаний о продуктах питания, законах питания, режиме питания; формировать ответственное отношение к своему здоровью; развивать мышление, память, речь, интерес к валеологии.

### **Оборудование:**

- для учителя: рисунки с разными продуктами питания, карточки с названиями различных продуктов питания, карточки с вариантами ответов, крупные знаки светофора, пальчиковые куклы-медвежата, бланки для составления меню
- для учащихся: знаки (красный, жёлтый, зелёный) для игры в светофор, тетради здоровья,

### **I Мобилизующий этап**

Урок здоровья начнём сегодня с зарядки «Что полезно для здоровья?», который приготовила ... Если данное положение полезно для здоровья, вы приседаете, если нет, то встаёте, поднимая руки вверх.

- Делать по утрам зарядку;
- Принимать витамины;
- Смотреть телевизор до 12 часов ночи;
- Нервничать;
- Заниматься спортом;
- Курить;
- Находиться в комнате, где курят;
- Делать гимнастику для зрения;
- Есть здоровую пищу.

### **Объявление темы и целей урока**

--Сегодня у нас последний урок в теме «Питание». Тема нашего урока «Полезная и вредная еда.»

- О чём мы будем говорить на сегодняшнем занятии?

- А раз он последний, то вспомним, о чём мы узнали на предыдущих занятиях в этой теме.

1.--Зачем человек ест? Расположите варианты ответов по степени важности:

- Снабжают организм энергией, дают ему силу.(2)
- Радуют своим вкусом.(4).
- Питают витаминами (3).
- Избавляют от чувства голода (1).

Дети располагают данные утверждения в порядке значимости для человека. (в дневниках здоровья)

- А как вы понимаете слово «аппетит»?

- Если у человека нет аппетита, что с ним произойдёт?

- Про какого человека говорят, что у него хороший аппетит? А плохой?

### ***Инсценировка «Юля плохо кушает»***

- Что могло бы случиться с Юлей, если бы она не начала кушать?

- Что можно посоветовать Юле, чтобы у неё появился аппетит? (дети дают советы)

- Кроме того, улучшают аппетит некоторые упражнения дыхательной гимнастики. Мы с вами их сейчас сделаем.

#### Дыхательная гимнастика.

Упражнения «Насос», «Малый и большой маятник»

#### Смена динамических поз

## **II Ход занятия.**

- А сейчас послушайте сказку.

Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда...

--Какая беда случилась с принцессой? Можем ли мы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу? Какие советы мы дадим? (советы детей)

--Послушайте, чем закончилась эта сказка:

И вот однажды пришёл во дворец юноша простого происхождения. Посмотрел он на принцессу, жалко ему её стало... Уж очень она была бледна, слезлива, еле двигалась. И сказал юноша: «Вы закормили принцессу сладостями. От такой еды у неё не может быть ни сил, ни здоровья. Попробуйте накормить её молоком и чёрным хлебом. Это гораздо полезнее, чем сникерсы и баунти.» И принцесса выздоровела.

--Любая ли еда полезна для человека? Какие продукты питания полезны? (нежирные, богатые витаминами, содержащие мало сахара и соли...)

--Какие продукты, полезные для здоровья вы знаете? (овощи, фрукты, рыба)

--Какие вредные для здоровья продукты вы знаете? (чипсы, пирожные, карамель, жареное)

--Распределите рисунки продуктов питания в зависимости от темы урока: лимонад, чипсы, жирная колбаса, морковь, апельсин, пирожное, чеснок, лимон, лук, сухарики (на сенсорных крестах)

--Но есть продукты, которые не приносят ни пользы, ни вреда нашему организму. Это манная каша, варёный картофель, макароны, варёные овощи.

--Как часто можно есть полезные продукты? (каждый день), Вредные продукты? (никогда) Продукты, которые не приносят ни вреда, ни пользы? (иногда).

--А сейчас давайте поиграем. Игра называется «Светофор». Если я показываю слово с полезной для здоровья пищей, вы показываете зелёный сигнал светофора, с вредной—красный, и жёлтый, если надо подумать, стоит ли это есть, если нет никакой пользы. (капуста, кока—кола, пиво, морковь, чеснок, пирожное, апельсин, колбаса, сухарики, чёрный хлеб, вермишель быстрого приготовления, рыба, макароны, укроп, чёрный кофе, сок, картофель, яйца,

овсяное печенье, нежирное мясо..) При этом названия продуктов вывешиваются на доске около своего сигнала светофора.

--Какую пищу вы будете есть? Почему? (Дети читают слова под зелёным сигналом светофора, объясняют, почему данные продукты можно употреблять в пищу ежедневно)

--Можно ли при выборе продуктов питания руководствоваться только вкусовыми ощущениями? Отношением «Я люблю»? (нет, есть слово «надо»). Это как показатель того, выросли вы или ещё совсем малыши.

--Что может произойти с человеком, который не любит и не старается полюбить творог? Не любит и не ест лук?

Игра «Хорошо—плохо» Конфета—это всегда вкусно, а вот всегда ли полезно? Скажите, чем это хорошо, а чем плохо? А апельсин?

Хоровая декламация стихотворения «Это вредная еда»

--Составьте меню из полезных продуктов питания. (работа в группах)

### Смена динамических поз.

Физкультминутка с мячом «Я знаю 5 полезных продуктов...»

**Соревнование.** Игра «Почемучки» на лучшего знатока здоровья.

1. Почему рыба полезна для здоровья?
2. Зачем необходимо ежедневно принимать витамины?
3. Какие полезные для здоровья продукты, начинающиеся на звук «з», вы можете назвать?
4. Какие овощи можно положить в салат «Здоровье»?
5. Почему нельзя каждый день есть яйца?
6. Зачем правильно питаться?

Подведение итогов, награждение победителя.

### **Рефлексия**

Я узнала.... Я поняла..... Я запомнила... Я решила...

Приложение 6.

**Модель взаимодействия педагогов и родителей.**

Цель	Задачи	Формы работы	Методы	Критерии
<p><b><u>I этап</u></b> - расширение представлений о здоровье и ЗОЖ, осознание актуальности воспитания ЗОЖ в семье и школе</p>	<p>1. Продемонстрировать актуальность проблемы. 2. Просвещать по вопросам сущности ЗОЖ. 3. Информировать о методах, приемах воспитания ЗОЖ в школе и семье, 4. Повлиять на осознание ответственности за воспитание ЗОЖ в семье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительские собрания;</li> <li>• Лекции, беседы;</li> <li>• Заседания РЮ,</li> <li>• Индивидуальные консультации;</li> <li>• Посещение классных праздников, открытых уроков;</li> <li>• Участие в выпуске стенгазет;</li> <li>• Диагностические задания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирование</li> <li>• Стимулирование</li> <li>• Разъяснение</li> <li>• Убеждение</li> <li>• Внушение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирование</li> <li>• Стимулирование</li> <li>• Разъяснение</li> <li>• Убеждение</li> <li>• Внушение</li> </ul>
Цель	Задачи	Формы работы	Методы	Критерии
<p><b><u>II этап</u></b> - формирование у родителей активной позиции в вопросах воспитания ЗОЖ в школе и дома.</p>	<p>1. <u>Формирование активной позиции</u> у родителей в воспитании младших школьников. 2. Расширение знаний родителей по вопросам ЗОЖ, учить делать здоровый выбор.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родительские собрания;</li> <li>• Индивидуальные консультации;</li> <li>• Заседание РК.</li> <li>• Выпуск листовок здоровья;</li> <li>• Практикум;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ проблемных ситуаций;</li> <li>• Убеждение;</li> <li>• Включение в совместную деятельность;</li> <li>• Творческие</li> </ul>	<p>1. Применение полученных знаний о воспитании ЗОЖ на практике. 2. Желание поделиться опытом.</p>

	<p>3. Привлекать родителей к совместному выполнению с обучающимися диагностических заданий.</p> <p>4. Раскрыть родителям суть антинаркотического воспитания.</p> <p>5. Включать родителей в совместную творческую деятельность по воспитанию ЗОЖ.</p> <p>6. Стимулировать родителей к обмену опытом в воспитании ЗОЖ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр видеофильма;</li> <li>• Совместные праздники;</li> <li>• Интервью родителей;</li> <li>• Работа в тетради детей «Полезные привычки» и в «Дневнике здоровья»;</li> <li>• Выполнение д/з;</li> <li>• Выполнение Конкретных поручений;</li> <li>• Участие в конкурсах;</li> <li>• Диагностические задания.</li> </ul>	<p>задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стимулирование;</li> <li>• Награждение;</li> <li>• Пример педагогов и родителей;</li> <li>• Обмен опытом.</li> </ul>	<p>3. Стимулирование детей в овладении способами ЗОЖ.</p> <p>5. Осознание роли эмоций в здоровье и способы его сохранения.</p>
<b>Цель</b>	<b>Задачи</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Методы</b>	<b>Критерии</b>
<p><b>III этап</b></p> <p>- организация взаимодействия и взаимовлияния всех субъектов воспитания ЗОЖ, совместное движение к единым целям.</p>	<p>1. Взаимодействовать с родителями в воспитании ЗОЖ.</p> <p>2. Сформировать у родителей активную позицию в воспитании ЗОЖ.</p> <p>3. Расширять знания родителей о способах сохранения и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Круглый стол;</li> <li>• Выставка книг;</li> <li>• Родительское собрание;</li> <li>• Заседание РК;</li> <li>• Демонстрация;</li> <li>• Проект «Маленькие учителя здоровья»;</li> <li>• Посещение открытых уроков, занятия в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние на родителей через детей;</li> <li>• Убеждение;</li> <li>• Внушение;</li> <li>• Включение в совместную творческую деятельность;</li> <li>• Награждение;</li> </ul>	<p>1. Активное участие в делах класса;</p> <p>2. Сознательное овладение методами оздоровления в семье;</p> <p>3. Желание выступать, обменяться опытом;</p>

	<p>укрепления здоровья.</p> <p>4. Нацеливать на совместное выполнение родителями и обучающимися методов оздоровления.</p> <p>5. Создавать условия для творческой деятельности родителей и обучающихся.</p> <p>6. Содействовать активному обмену опытом по созданию условий в семье и воспитанию ЗОЖ.</p> <p>7. Влиять на родителей через детей, через совместное выполнение творческих заданий.</p>	<p>бассейне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Памятки для родителей;</li> <li>• Дни Здоровья;</li> <li>• Совместные праздники;</li> <li>• Работа в «Дневнике здоровья»;</li> <li>• Диагностические задания;</li> <li>• Участие в конкурсах;</li> <li>• Выполнение конкретных поручений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые тренинги;</li> <li>• Исследовательские методы.</li> </ul>	<p>4. Изменение ориентации родителей в сторону ЗОЖ;</p> <p>6. Расширение способов влияния ЗОЖ в семье.</p>
--	---	--	--	--

Приложение 7.  
Тематическое планирование курса по развитию зрительно-двигательных координаций.

№п/п	Вид работы	Подвижные игры	Формирование УУД
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале.	«Запрещённое движение», «День и ночь»	- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
2.	Перекаты мяча по полу в парах плавными толчками, двумя руками.	«Группа, смирно!», «Красное знамя»	-развитие мотивов учебной деятельности и формирование
3.	Перекаты мяча по полу в парах, по кругу, по цепочке плавными толчками, двумя руками.	«Запрещённое движение», «Третий лишний»	личностного смысла учения;
4.	Передача мяча из рук в руки: правильное положение рук при передаче мяча, передача мяча в парах.	«Верь глазам, не верь ушам», «Вышибала»	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
5.	Передача мяча из рук в руки в парах, по кругу, по цепочке.	«Пожалуйста», «День и ночь»	-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
6.	Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами прямыми руками. Правильное положение рук.	«Группа, смирно!», «Море волнуется – раз...»	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
7.	Бросок мяча вверх и ловля его.	«Красное знамя», «Верь глазам, не верь ушам»	-освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
8.	Бросок мяча вверх и ловля его, применение хлопков спереди и сзади.	Эстафеты с мячами.	-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и
9.	Бросок и ловля мяча в парах на расстоянии 4-5 метров.	«Мяч – соседу», «Вышибала»	
10.		«Метко в цель», «Отгадай, чей голосок?»	

11.	Бросок двумя руками от груди. Правильное положение рук при броске.	«Группа, смирно!», «Мяч соседу»	сопереживания чувствам других людей;
12.	Броски и ловля мяча сверху и от груди. Перебрасывание мяча из руки в руку (жонглирование).	«Метко в цель», «Пожалуйста!	-использование знаково- символических средств представления информации;
13.	Бросок двумя руками снизу. Перебрасывание мяча из руки в руку (жонглирование).	«Запрещённое движение», «День и ночь»	-активное использование речевых средств для решения
14.	Бросок из-за головы. Бросок мяча в рамку (кольцо).	Эстафеты с мячами.	коммуникативных задач;
15.	Метание малого мяча в цель.	«Группа, смирно!», «Красное знамя»	- готовность слушать собеседника и вести диалог;
16.	Метание малого мяча в цель. Броски в рамку (кольцевое занятие)	«Запрещённое движение», «Третий лишний»	- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с
17.	Бросок от плеча о стену.	«Золотые ворота», «Верь ушам, не верь глазам»	задачами коммуникации.
18.	Перебрасывание мячей в парах, тройках, пятёрках.	«Верь глазам, не верь ушам», «Вышибала».	
19.	Перебрасывание мячей в парах, тройках, пятёрках с хлопками, прыжками, поворотами.	«Пожалуйста», «День и ночь»	
20.	Броски малого мяча в пол. Броски в пол и ловля после отскока.	«Группа, смирно!», «Море волнуется – раз...»	
21.	Броски малого мяча в стену, ловля после отскока, не дав упасть на пол, с поворотом вокруг своей оси.	Эстафеты с мячами.	
22.	Разнообразные броски и ловля малого мяча.	Подвижные игры по выбору детей.	

23.	Прыжки на скакалке переступанием.	«Запрещённое движение», «День и ночь»	
24.	Прыжки на скакалке на двух ногах.	«Золотые ворота», «Удочка»	
25.	Прыжки на скакалке переступанием и на двух ногах.	«Ручеёк», «Красное знамя» Эстафеты со скакалками.	
26.	Прыжки через неподвижную и качающуюся скакалки.	«Два медведя», «Удочка»	
27.	Прыжки на скакалке на двух ногах назад.	«Верь глазам, не верь ушам», «Третий лишний».	
28.	Различные виды прыжков на скакалке.	«Два медведя», «Море волнуется – раз...»	
29.	Различные виды прыжков на скакалке.	«Пожалуйста», «День и ночь»	
30.	Разнообразные виды упражнений с мячами и скакалками.	Подвижные игры по выбору детей.	
31.			
32.	Весёлые старты.	«Верь глазам, не верь ушам», «Вышибала».	
33.	Разнообразные виды упражнений с мячами и скакалками.	«Пожалуйста», «День и ночь»	
34.	Разнообразные виды упражнений с мячами и скакалками.	«Группа, смирно!», «Море волнуется – раз...»	
	Разнообразные виды упражнений с мячами и скакалками.		

### Упражнения, используемые для ознакомления с техникой метания.

1. Упражнение выполняется в парах. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу. Перекатывание мяча за счет толчка кистями. Расстояние между учащимися – 2–4 м.
2. Упражнение выполняется в парах. И.п. – широкая стойка в наклоне вперед лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, мяч в руках внизу. Перекатывание мяча партнеру двумя руками.
3. И.п. – стойка ноги врозь, большой мяч в руках внизу. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с последующей ловлей его двумя руками после отскока от пола. При правильном выполнении упражнения мяч удается поймать, не сходя с места.
4. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, большой мяч в руках на уровне груди. Броски мяча вперед-вниз с ударом о пол на расстоянии 2–3 м друг от друга с последующей ловлей его партнером.
5. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Расстояние между учащимися – 2–2,5 м. Первый игрок бросает мяч двумя руками снизу, второй ловит его двумя руками на уровне пояса или груди. Вначале бросать мяч надо только за счет движений руками, затем – с предварительным полунаклоном вперед и выпрямлением туловища в момент броска и далее, если удачно выполнено предыдущее задание, – после предварительного приседа.
6. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, большой мяч в руках вверху. Броски мяча из-за головы движениями одних рук.
7. То же с предварительным наклоном назад и из положения полуприседа на стоящей сзади правой ноге.
8. Упражнение выполняется в парах. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, большой мяч в руках вверху. Броски мяча из-за головы энергичным движением рук и с наклоном туловища вперед. Первоначальное расстояние между партнерами – 2–3 м, затем оно постепенно увеличивается. Необходимо обратить внимание на высокую траекторию полета мяча.
9. То же, но броски выполнять волейбольным мячом.
10. Подбрасывание и ловля одной рукой различных предметов: палочки, резинового кольца, мяча для настольного тенниса и др.
11. Опробование способа держания малого мяча. Сгибательные и разгибательные движения кистью.
12. Броски малого мяча с последующей ловлей его двумя и одной рукой.
13. Броски малого мяча в цель левой и правой рукой с 4–6 м.

### **Обучение технике метания малого мяча в цель.**

1. Стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, мяч в правой согнутой в локте руке. Поднять мяч над правым плечом и метнуть в горизонтальную цель, расположенную на расстоянии 3–4 м от линии метания. В качестве горизонтальной цели можно использовать

лежащие на полу набивной мяч, гимнастический обруч, изготовленные из цветного пластика квадраты со стороной 20–30 см.

2. Стоя лицом к стене на расстоянии 3–4 шагов от нее, выполнить бросок мяча в вертикальную мишень – круг диаметром 1 м, закрепленный на уровне головы и выше; поймать мяч после отскока. Сделав 3–4 удачных броска, поймать мяч, выполнить шаг назад и продолжать выполнение упражнения. Расстояние от стены постепенно увеличивать, одновременно поднимая мишень на высоту до 2 м от пола.

3. Стоя лицом к стене, выполнить метание мяча в круг диаметром 1 м, нарисованный на стене на высоте 2,0–2,5 м от пола. По мере освоения упражнения расстояние до цели постепенно увеличивать от 3 до 5–6 м.

## Приложение 8

### Планируемые мероприятия в школе (в течение года):

1. Специальное оформление рекреаций, кабинетов, столовой.
2. Открытые уроки в системе учебных занятий на темы здоровья.
3. Уроки здоровья и внеклассные мероприятия с участием детей разных классов, педагогов, родителей.
4. Выступление творческих коллективов.
5. Мероприятия в режиме учебного дня (физминутки, динамические паузы, зарядка, танцевальные минутки, подвижные перемены, игры, проводимые преимущественно самими детьми).
6. Массовые спортивные мероприятия: веселые старты, малые олимпиады, веселые забеги, открытые спортивные занятия секций, кружков.
7. Выступления приглашённых: врачей, медицинских работников школ, представителей сан. эпид. организаций, психологов, ученых.
8. Работа школьного радиоузла, выпуск классных и общешкольных газет.
9. Выставки здорового питания.
10. Гласность, торжественное награждение победителей конкурсов, выставок, соревнований. Дипломы: «Знарок здоровья», «Друг здоровья», «Лучший спортсмен», «Здоровый класс», «Здоровая семья» и др.

### Тематика внеклассных мероприятий.

№ п/п	Форма и тема мероприятия	Класс
1	Спортивные мероприятия <ul style="list-style-type: none"><li>• Соревнование «Наша Олимпиада»</li><li>• Соревнование «Папа, мама, я - спортивная семья»</li><li>• Праздник «Старты здоровья»</li><li>• «Походы»</li><li>• «Звездный час»</li></ul>	1 2 3 1,2,3 4
2	Экскурсии: <ul style="list-style-type: none"><li>• В тренажерный зал</li><li>• Дворец спорта</li><li>• Центр ЗОЖ</li><li>• В парк, лес, на реку</li><li>• К заводу</li></ul>	2 3 4 1,2 2
3	Познавательно-развлекательной направленности: <ul style="list-style-type: none"><li>• «Будь здоров, дед Мороз»</li><li>• «Конференция умников» (химики, биологи, врачи, валеологи)</li></ul>	1 2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Экскурсия в музей питания»</li> <li>• «Праздник фруктов»</li> <li>• Конкурс-соревнование «Овощи и фрукты - лучшие продукты»</li> <li>• «Умники и умницы на лестнице здоровья»</li> </ul>	2 2 3 4
4	<p>Экологической направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Адреса тревоги» (практические дела в помощь природе)</li> <li>• «Экологические отчеты»</li> <li>• «Растем вместе» (длительный уход за растениями и животными)</li> <li>• «Счастливый случай»</li> </ul>	2,3,4 2-4 1-4 2,3
5	<p>Творческой направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкурсы плакатов, рисунков, противогрипповых кулонов</li> <li>• Стенные газеты, памятки, журналы здоровья</li> <li>• Инсценировки, драматизации экологической и валеологической направленности</li> <li>• Стихи, загадки, сочинения</li> <li>• Длительные проекты «Маленькие учителя здоровья», «Мы выбираем здоровье», «Страна фантазии». «Робинзоны»</li> <li>• Реклама и антиреклама (в рисунках и инсценировках)</li> <li>• Участие в городских и региональных конкурсах творческого характера</li> <li>• Конкурс «Красавица и умница» (дев), «Удалец. Молодец» (мал.)</li> <li>• Семейные отчеты «Дружим со спортом», «Выбираем здоровье», «Дружба помогает здоровью» и др.</li> <li>• Выпуск классных календарей, альманахов, сборников (в подарок), посвященных здоровью</li> <li>• Книга рекордов Гиннеса класса</li> </ul>	1-4 2-4 1-4 2-4 2-4 3 1-4 2-3 1-4
6	Участие в общешкольных Днях здоровья	1-4

### **Тематика общешкольных Дней здоровья:**

1. Здоровый ребенок - здоровое общество.
2. О спорт, ты жизнь.
3. Семья и школа - партнеры в воспитании здорового школьника
4. Экология и здоровье.
5. Мы выбираем здоровье.
6. Красота и здоровье и др.

## Приложение 9.

### **Актуальная тематика для просвещения родителей:**

1. Взаимосвязь физического, психического и духовного здоровья.
2. Формирование ответственного отношения к здоровью в семье.
3. Семья как фактор душевного благополучия и травмирующий фактор.
4. Негативное влияние на здоровье ребенка теле и видеоинформации.
5. Основы формирования навыков здорового образа жизни в семье.
6. Наркомания - бич XXI века
7. Совместный досуг и традиции в семье как факторы здоровья.
8. Сотрудничество ребенка, родителей и школы в сохранении и укреплении здоровья школьников.
9. Психология потребностей: разумные потребности и псевдопотребности.
10. Этика и эстетика семейной жизни.
11. Организация семейных праздников.
12. Диалог в семейном общении.
13. Отцы и дети в меняющемся мире.

## Приложение 10

### **Требования к использованию технических средств обучения.**

Помещение, где эксплуатируются компьютеры, имеет искусственное и естественное освещение.

Для отделки интерьера помещений с компьютерами применяются полимерные материалы, на которые имеются гигиенические заключения, подтверждающие их безопасность для здоровья детей.

Поверхность пола удобна для очистки и влажной уборки, обладает антистатическим покрытием.

Несмотря на то, что экран светится, занятия проходят не в темном, а в хорошо освещенном помещении.

Освещенность поверхности стола или клавиатуры составляет не менее 300 лк, а экрана не более 200 лк.

Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения.

При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.

Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

Оптимальные параметры микроклимата в дисплейных классах следующие: температура - 19-21 °С, относительная влажность - 55-62%.

Перед началом и после каждого академического часа учебных занятий компьютерные классы должны быть проветрены, что обеспечит улучшение качественного состава воздуха. Влажную уборку в компьютерных классах следует проводить ежедневно.

Приобщение детей к компьютеру следует начинать с обучения правилам безопасного пользования, которые должны соблюдаться не только в школе, но и дома.

Для профилактики зрительного и общего утомления на уроках необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся 1-4 классов должна быть не более 15 минут.
- С целью профилактики зрительного утомления детей после работы на персональных компьютерах рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Для большей привлекательности их можно проводить в игровой форме. (см. Приложение 2)

Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Занятия в кружках с использованием ПК следует организовывать не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе. Это время следует отводить для отдыха и приема пищи.

Для учащихся начальной школы занятия в кружках с использованием компьютерной техники должны проводиться не чаще двух раз в неделю. Продолжительность одного занятия - не более 60 минут. После 10-15 минут непрерывных занятий за ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

Несомненно, что утомление во многом зависит от характера компьютерных занятий. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции. Поэтому не следует отводить для проведения такого рода игр время всего занятия. Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз. Поэтому для учащихся этого возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия длительностью не более 10 минут.

Приложение 12.  
Диагностики.

**I. Мотивация.**

Для выявления в изменении мотивации к ЗОЖ были проведены следующие диагностики:

1. **Фантастический выбор** (Автор Щуркова Н.Е.): детям предлагается представить, что они поймали золотую рыбку и могут загадать 3 желания. Цель: выявить ценностные предпочтения младших школьников.  
Высокий уровень характеризуется наличием ценностных предпочтений, в том числе – здоровья, среднему уровню соответствует наличие ценностных желаний, но здоровье среди них отсутствует, низкий уровень предпочтений – отсутствие ценностных выборов.
2. **Тест с выбором ответа «Будьте здоровы!»**: детям предлагается выбрать тот ответ, который соответствует его образу жизни. Цель: выявление действий, направленных на благо здоровья. Высокий уровень характеризуется широким (5 вариантов) выбором, среднему уровню соответствует частичный (3-4 варианта) выбор, низкий уровень – выбор 1-2 действий.
3. **Недописанное предложение** (автор Щуркова Н.Е.): детям предлагается закончить фразу «О моём здоровье должен заботиться...» Цель: выявить понимание обучающимися ответственности за своё здоровье. Высокому уровню ответственности присуще понимание собственной ответственности за своё здоровье. Низкий уровень характеризуется перекладыванием ответственности на другого человека (мама, учитель, врач...)
4. **Альтернативный тезис** (автор Щуркова Н.Е.): детям предлагается закончить фразу «Здоровье – это...» Цель: выявить представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Высокому уровню соответствуют разносторонние представления (физический, психический, нравственный аспекты), среднему уровню

соответствуют односторонние представления (в основном, физический аспект), низкому уровню – затруднения в объяснении.