

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 31»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ СКОШИ №31



В.В.Бегун

« 01 » 2015 г.

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

«ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ»

на 2015-2019 учебный год

МОСКВА 2015 г.

Паспорт программы

Наименование программы	ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ»
Данные об образовательном учреждении: Полное наименование образовательного учреждения	ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 31»
Адрес ОУ с почтовым индексом	111395, г. Москва, ВАО, улица Молдагуловой, д.6А.
ФИО директора	Бегун Виталий Викторович
Телефон/факс	(499)374-11-31/374-13-01
E-mail	Sk31@edu.mos.ru
Web-site	http://schiv31.mskobr.ru/
Заказчик	Педагогический совет школы-интерната
Разработчики	Педагогический коллектив
Сроки и этапы реализации	4 года Программа реализуется в 3 этапа: - первый этап 2015-2016 гг.; - второй этап 2016-2018 гг.; - третий этап 2018-2019 гг.
Цель	Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе
Задачи	-формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность систему знаний о здоровьесбережении, мотивацию на сохранение здоровья; -осуществлять диагностическую систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;

	<p>-разрабатывать и внедрять системы оздоровительных, профилактических и коррекционных и реабилитационных мероприятий;</p> <p>- совершенствовать материально-техническую базу школы для эффективной интеграции здоровьесберегающих технологий.</p>
Источник финансирования	<p>В программе развития школы заложены средства на здоровьесберегающие мероприятия.</p> <p>Основной источник финансирования: бюджет.</p>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников; - рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников; - повышение приоритета здорового образа жизни; - повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни; - повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
Система контроля за исполнением программы	<p>Управление и контроль за реализацией программы осуществляется администрацией школы.</p> <p>В конце учебного года по итогам заявленного периода программы готовится развернутый анализ и предложения по корректировке полученных результатов.</p> <p>Отчет предоставляется на педагогический совет школы.</p>

Пояснительная записка

Реалии сегодняшнего дня все острее ставят перед государством и обществом вопросы, связанные со здоровьем. Особую обеспокоенность вызывает здоровье детей школьного возраста, ведь именно в этот период молодой неокрепший организм подвержен различным заболеваниям. Особая роль принадлежит учебным учреждениям, которые должны не только создавать комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных физических, психических и интеллектуальных особенностей детей, но и приучать школьников к здоровому образу жизни, вести профилактику заболеваний, помогать сохранять здоровье обучающихся. В соответствии с Законом "Об образовании в Российской Федерации", здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка,

достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Факторы

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни детей с НОДА сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей, которые можно разделить на две большие группы:

I *Внешние факторы*: экология, семья и микроклимат в ней, круг общения и вредные привычки, питание, здоровый образ жизни.

II *Внутренние факторы*: организация и реализация учебного и воспитательного процесса, двигательный режим обучающихся в урочное и внеурочное время, создание условий психологического комфорта, организация медицинского обслуживания и питания в образовательном учреждении, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье школьников:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся к своему здоровью, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Принципы

В основу программы «Здоровье школьников» положены принципы:

– *актуальности*

Принцип отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство обучающихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности*

В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью

выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– *положительного ориентирования*

В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– *последовательности*

Принцип предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– *системности*

Принцип определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности*

Принцип направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Здоровье ребёнка можно считать доступной нормой, если он

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;

- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;

- в нравственном плане – коммуникабелен, понимает юмор;

- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Программа построена с учетом особенностей психофизического и интеллектуального развития обучающихся с НОДА (детским церебральным параличом и др. нарушениями ОДА) и направлена на коррекцию и компенсацию различных отклонений в психофизическом развитии.

Разработка программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Законодательная база

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 года № 1897 с последними изменениями от 22 июня 2015 года);

3. ФГОС НОО с изменениями на 18 мая 2015 года;
4. СанПиН 2.1.2.2645-10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (с изменениями и дополнениями);
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (утв. Распоряжением правительства РФ от 20 декабря 2014 года №2765-р);
6. Закон города Москвы «О развитии образования в городе Москве» от 20.06.2001г. № 25;
7. Региональная (московская) программа развития образования на 2012-2018 годы «Столичное образование»;
8. Закон города Москвы от 28.04.2010 г. № 16 «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья в городе Москве»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
10. Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного Стандарта общего образования»);
12. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 25 мая 2004 года № 14-51-140/13 «Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования – на основную»
13. Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002).

Цели программы:

1. Формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
2. Создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
3. Усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
4. Создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся к здоровому образу жизни;
5. Развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
6. Обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;

7. Разработка и внедрение комплекса мер по предупреждению детского травматизма.

8. Укрепление физического здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- Сформировать банк данных здоровья обучающихся;
- Формировать представление школьников о здоровом образе жизни и ценности здоровья
- Формировать рациональную двигательную активность обучающихся, включая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены, активные паузы в режиме дня, физминутки на уроках, а также спортивно-массовую работу;
- Реализовывать план преемственности от дошкольного к школьному возрасту, от начальной школы к средней ступени обучения;
- Вовлекать родителей и общественность в решении проблем здоровья детей;
- Продолжать сотрудничество с поликлиникой №80
- Проводить Дни здоровья (3 раза в год)
- Сформировать представление об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- Формировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- Научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, в том числе и психологическое;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- Формировать умение безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
- Проводить тренировочные мероприятия по противопожарной безопасности, по оказанию первой медицинской помощи

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении. При выборе стратегии воспитания культуры здоровья детей с ДЦП необходимо учитывать психологические и психофизиологические характеристики обучающихся. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями), воспитывающими детей с ОВЗ, привлечение их к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Сроки и этапы реализации программы

I этап – подготовительный 2015-2016 учебный год

1. Анализ уровня здоровьесберегающей деятельности ОУ к началу разработки программы.
2. Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение.
3. Разработка системы профилактических, реабилитационных, коррекционных и воспитательных мероприятий.

II этап – апробационный 2016-2018 учебный год

1. Внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных.
2. Систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ.
3. Выполнение оздоровительных мероприятий.

III этап – контрольно-обобщающий 2018-2019 учебный год

1. Сбор и анализ результатов выполнения программы.
2. Коррекция программы.

Методы контроля реализации программы:

- проведение заседаний педагогического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль над организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Среди *здоровьесберегающих технологий*, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ)

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиН. Сюда относятся: поддержание благоприятной температуры и влажности воздуха в классе, правильное освещение рабочего места, парты, подобранные по росту школьников, учебники, соответствующие необходимым требованиям типографии, ранцы с ограничением веса, регламентированное пребывание у мониторов и др. Медицинская служба школы организует проведение прививок обучающимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению обучающихся и педагогического коллектива, следит за динамикой *здоровья учащихся*, и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы, в том числе при проведении медико-психолого-педагогических консилиумов и реабилитационных мероприятий.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся. Реализуются на уроках физической культуры, ЛФК и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - обустройство пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

подразделяются на 3 три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии (ОПТ)*, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний: расписание, составленное с учетом интересов здоровья обучающихся, оптимальная организация труда и отдыха, физическая активность школьников в учебное и внеурочное время.

- *психолого-педагогические технологии (ППТ)*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- *учебно-воспитательные технологии (УВТ)*, которые включают программы по формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы:

- *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- *лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)* составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Первое - взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в школе-интернате

<i>Школьные факторы риска</i>	<i>Способы устранения факторов риска</i>	<i>Формы и методы здоровьесберегающей работы</i>
Неудовлетворительное состояние внутришкольной среды	Административный контроль за соблюдением требований СанПиН	Мониторинг состояния, содержания помещений школы
Нерациональная организация учебного	<ul style="list-style-type: none"> ● Оптимизация образовательного пространства (ОП) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Рациональное чередование учебной и внеучебной

<p>процесса и режима учебной нагрузки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создание комфортности условий среды • Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, факультативных занятий, объему общей нагрузки, объему домашних заданий. 	<p>деятельности школьников</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расширение, зонирование, гибкое моделирование образовательного пространства. • составление гибких вариантов расписания занятий с использованием экскурсионных уроков. • Работа кабинетов психологической разгрузки, тренажерных залов.
<p>Низкая двигательная активность (гиподинамия)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Физическое воспитание. • Рациональная организация двигательного режима 	<ul style="list-style-type: none"> • Включение в режим учебного процесса блоков и комплексов динамических нагрузок(динамические паузы) • Физкультминутки, • Уроки физической культуры. • Занятия в спортивных секциях • Спортивные соревнования
<p>Неадекватные возможностям учащихся методы обучения, недифференцированный уровень требований</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использование методик обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся. • Индивидуальный дифференцированный подход к обучению 	<ul style="list-style-type: none"> • Применение технологий адаптивного, проблемного, развивающего обучения. • Индивидуальное дозирование учебной нагрузки. • Гибкие формы режимов и учебных планов. • Индивидуальные траектории обучения в разноуровневой системе учебных предметов;

		<ul style="list-style-type: none"> • Проектная деятельность школьников
Стрессовые психолого-педагогические факторы (дезадаптация,)	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогические технологии сотрудничества и взаимодействия всех участников общеобразовательного процесса. • Медико-психолого-педагогическое сопровождение. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-ориентированная система воспитания • Дополнительное образование • Диагностика, • Консультирование
Временные или стойкие нарушения здоровья учащихся	<ul style="list-style-type: none"> • Профилактические, реабилитационные, оздоровительные мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная работа. • Лечебно-профилактические процедуры • ЛФК • Массаж • Физиотерапия • Занятия в бассейне • Витаминопрофилактика
Отсутствие культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-воспитательная система педагогической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Лекции • Беседы • Уроки здоровья • Внеурочная деятельность по формированию здорового образа жизни • Лектории • Консультации специалистов

Структура формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

1. Здоровьеберегающая инфраструктура.
2. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся.
3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.
4. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

1. Здоровьесберегающая инфраструктура школы-интерната включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники, инструкторы ЛФК, массажисты).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся детей с НОДА, направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения; (*Приложение 2*)
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся с НОДА (использование методик, прошедших апробацию); (*Приложение 3*)
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития детей с НОДА: темпа развития и темпа деятельности);

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога школы - интерната № 31.

3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся детей с НОДА, физического развития и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышение

адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, ритмики ЛФК);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры, ритмики и занятий активно-двигательного характера; (*Приложение 4*)
- организацию занятий по лечебной физкультуре; (*Приложение 5*)
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 2м и 3м уроками;
- организацию динамических перемен (*Приложение 6*), физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности (*Приложение 7*);
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, медицинских работников, психологов, а также всех педагогов школы-интерната №31.

4. Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей с НОДАи т. п.;
- работу школьных психологов с родителями (законными представителями): Психологическая программа «Школа для родителей»;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Содержание работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Урочная деятельность: Изучение материала и выполнение учебных заданий по знакомству со здоровым образом жизни и опасностями, угрожающими здоровью людей.

Физкультура – овладение комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, а также понимание их смысла, значения для укрепления здоровья. Включение в уроки физкультуры курса ОБЖ (*Приложение 8*).

Окружающий мир – проведение уроков здоровья: устройство человеческого организма, опасности для здоровья в поведении людей, питание, отношение к природе, способы сбережения здоровья (*Приложение 9*).

Технология – правила техники безопасности.

Получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы:

- осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе обучения;
- регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры и ритмики, на переменах, прогулках 2 половины дня и т.п.
- образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя
- обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

Ритмика. Тренировке и корригированию общей моторики детей с ДЦП и НОДА способствуют занятия ритмикой, то есть музыкальные занятия, согласованные с движением. Уроки ритмики включены в учебный план и составляют 1 час в неделю для обучающихся начальной школы. Полезен также опыт включения в обычные учебные занятия детей с расстройствами речи логоритмических упражнений и специальных упражнений для совершенствования движений пальцев рук (мозаика, нанизывание бус, сортировка мелких деталей, пуговиц, координационно-ритмических движений под музыкальные ритмы и т.д.), что способствует коррекции ориентации в пространстве, собственном теле, на плоскости в зале и даже произношения, связной экспрессивной речи, свободного высказывания.

Внеурочная деятельность: Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

- спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями); *(Приложение 10)*
- занятия в спортивных секциях;
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- классные часы, беседы,
- коллективно-творческие дела по темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Человек есть то, что он ест», «Убийцы людей – табак, алкоголь, наркотики», «Болезни, которые порождают увлечения компьютерными играми, телевидением», «Можно ли словом помочь человеку (убедить в чем-то, отказаться от вредных привычек т.п.)?» и т.п.;
- экскурсии, видео-путешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.

Общественные задачи (внешкольная деятельность): Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:

- соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
- составление и следование здоровьесберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;

- организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
- отказ от вредных здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;
- противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.

Основные направления деятельности программы

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей с НОДА и формирования их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток; гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания школьников;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности (*Приложение 11*);
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся с использованием комнаты психологической разгрузки и релаксации.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании (*Приложение 12*);
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции (*Приложение 13*);
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу (*Приложение 14*);
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы, а также родителей (законных представителей) к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия;
- внешкольная занятость дополнительными занятиями.

Реализация основных направлений программы

1. Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого обучающегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещенности классных помещений, соблюдения норм и правил СанПиНа, в том числе при использовании компьютера.
9. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне ее.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учетом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

Перечень применяемых форм работы:

1. Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий и пропусков по болезни;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка обучающихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья;
- физкультминутка для обучающихся;

3. Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ, ритмики;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: ОФП, фехтование, танцы на колясках, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятие	Отв.исполнитель	Результат
Медицинское направление			
1	Медико-педагогическая экспертиза: анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе.	Врачи	Медицинские карты
2	Проведение диспансеризации обучающимся школы и педагогическим коллективом	Врачи	План диспансеризации
3	Проведение медицинского осмотра обучающихся.	Врачи	План медосмотров
4	Медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья	Врачи	План медосмотров
5	Обеспечение и организация профилактических прививок обучающихся.	Врачи	План прививок
6	Оформление медицинских карт	Врачи	Медицинские карты
7	Анализ случаев травматизма в школе.	Врачи зам. директора	Материалы отчетов
8	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	Врачи классные руководители.	Материалы отчетов
9	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Администрация, врачи	
10	Организация санитарно-гигиенического режима в классах, в школе:	Классные руководители, дежурные	Справка по оценке кабинетов

	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление; • вентиляция; • уборка. • зарядка • наличие сменной обуви • соблюдение режима • использование ИКТ 	учителя, Воспитатели, медики	
11	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа).	Заместитель директора	Справка по оценке расписания
12	Взаимосвязь отв.руководителя с учителями-предметниками, мед. кабинетом в целях организации щадящего режима обучающихся, имеющих отклонения в «состоянии перегрузок»	Кл. руководитель, воспитатели, учителя предметники, врачи	
13	Постоянный контроль над школьной столовой.	Директор школы, врач	
<i>Просветительское направление</i>			
1	Организация просветительской работы с родителями о пользе спортивных мероприятий.	Классные руководители, воспитатели	График проведения лектория
2	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Классные руководители, воспитатели	Тематика лектория
3	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	План работы
4	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей, тематические родительские собрания.	Администрация школы, кл. руководители	План работы
5	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни».	Заместители директора	Протокол педсовета
6	Организация просветительской работы с обучающимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ) по темам:	Классные руководители, воспитатели, психолог врачи	План работы

	-гигиена обучающихся - режим дня обучающихся -вредные привычки и их искоренение -культура питания -соблюдение санитарно-гигиенических норм учащимися в целях предупреждения инфекционных заболеваний		
7	Совместная работа с учреждениями здравоохранения (поликлиника №80) и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, табакокурения и алкоголизма	Заместитель директора, врач	План работы
8	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ и физической культуры.	Учителя-предметники	Планы уроков
9.	Семинары по вопросам валеологии	Кл. руководители, психолог	План работы
10	Профилактика вредных привычек: Беседы, встречи и консультации со специалистами.	Врачи-специалисты, воспитатели	План работы
<i>Психолого-педагогическое направление</i>			
1	Организация работы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	Администрация школы, психологи, логопеды	План работы
2	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: <ul style="list-style-type: none"> • определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; • изучение психологических и речевых возможностей детей • выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; • контроль адаптации учащихся 	Классные руководители, психологи, логопеды	Диагностические исследования

	1-х и 5-х классов		
3	<p>Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение мотивации обучения школьников - развитие креативных способностей детей - психологическая поддержка участников образовательного процесса - педагогическое мастерство учителя 	<p>Администрация, учителя, психологи, логопеды, медперсонал</p>	План работы
4	<p>Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, использование разнообразных форм проведения уроков, дифференцированный подход к домашнему заданию с целью устранения перегрузок.</p>	<p>Администрация, учителя, воспитатели</p>	Планы уроков
<i>Спортивно-оздоровительное направление</i>			
1	<p>Организация спортивных мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - соревнования - спортивные праздники - Дни здоровья (3 раза в год) 	<p>Учителя физической культуры</p>	План работы
2.	<p>Повышение уровня знаний о физической культуре и её значимости на каждом уроке: Ориентация материала урока на личность ребёнка.</p>	<p>Учителя физической культуры</p>	План работы
3.	<p>Разработка комплексов упражнений, используемых на физкультурных паузах (комплексы ОРУ, комплексы на отдельные группы мышц)</p>	<p>Учителя физической культуры</p>	План работы
4	<p>Повышение интереса школьников к занятиям спортом</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа спортивных секций - тематические беседы 	<p>Учителя физической культуры</p>	План работы
5	<p>Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни</p>	<p>Заместитель директора</p>	План работы кружков и секций

	обучающихся.		
6	Привлечение обучающихся, родителей, социальных партнеров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Заместитель директора	План работы
<i>Диагностическое направление</i>			
1	Мониторинг состояния здоровья детей.	Классные руководители, врачи	Результаты мониторинга
2	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	Врач	Материалы семинара
3.	Диагностика учебной деятельности	Заместитель директора	Отчеты
4.	Диагностика внеурочной деятельности -анкетирование	Заместитель директора, кл руководители	Результаты анкетирования

Ожидаемые результаты

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека.
- соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;
- подвижный образ жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

В настоящее время общество в большой степени заинтересовано в том, чтобы его граждане были способны самостоятельно, активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, для чего перед образованием ставится задача сформировать устойчивые качества самореализующейся творческой личности ответственной за свое здоровье и здоровье общества и подготовить ее физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях. При комплексном

использовании различных технологий, ориентированных как на развитие творческого потенциала, так и на сохранение здоровья обучающихся, можно добиться хороших результатов в достижении поставленной цели.

Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.

Главными задачами современной школы являются: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя, который должен обладать широким спектром личностных качеств, инициативностью, профессионализмом, быть проводником здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных определенных условиях успех конкретного обучающегося с НОДА.

Учитывая вышеизложенное, и используя в своей работе, здоровьесберегающие технологии, мы будем способствовать развитию и укреплению самого дорогого, что у нас есть – это здоровья подрастающего поколения. Каждый ученик требует индивидуального подхода в развитии здоровья и его сохранении на протяжении всего обучения. Развивая умственную деятельность, и укрепляя здоровье молодежи, мы способствуем развитию гармоничной личности.

Приложение 1

О создании школьной экологической тропы

**Доводы, до которых человек
додумывается сам, убеждают
его больше, чем те, которые
пришли в голову другим.**

Паскаль

Изменившееся качество жизни требует от обучающихся не столько умений выполнять указания, сколько решать проблемы жизни самостоятельно. Для формирования у обучающихся творческой инициативы, умения самостоятельно мыслить, принимать решения, формулировать и отстаивать собственное мнение мы, на своих уроках используем метод

проектов. Смысл этого метода состоит в организации исследовательской деятельности, чаще всего на основе краеведческой работы.

Несколько лет назад мы с нашими обучающимися стали разрабатывать проект «Дом, в котором мы живем». В рамках этого проекта дети изучали район, в котором находится наш интернат. Ребята под руководством учителей изучали историю, экономику, население, природу района, учились пользоваться научными методами: наблюдение, экологический мониторинг, использовали лабораторные методы: брали пробы воды из Кусковских прудов, делали анализ почв и снега, подсчитывали загрязненность воздуха транспортом, определяли степень влияния загрязнения на зеленые растения.

Более подробно в природно-экологическом плане мы изучали Кусковский лесопарк. Результаты исследования очень поразили учащихся. Оказалось, что основным источником загрязнения являются сами жители района. Бытовой мусор, поломанные скамейки, кострища – все это производит удручающее впечатление. Обучающиеся под руководством учителей разработали опросник, в котором опрашивали мнение местных жителей о том, какова роль Кусковского парка в их жизни. Оказалось, что люди довольны соседством с большим зеленым массивом, но при этом не прочь пойти туда на шашлыки, выгулять там собак... Ребята задумались, как можно поднять экологическую культуру местных жителей.

В результате - были разработаны плакаты «Правила поведения в природе», в школе работала экспозиция «Дом, в котором мы живем», была разработана школьная экологическая тропа.

Экологическая тропа – служит местом распространения элементов экологической культуры среди различных слоев населения. Причем воспитывающая ценность этой формы работы состоит в том, что перед взрослыми людьми выступают дети.

Что из себя представляет экологическая тропа? Это определенный маршрут длиной около двух километров, на протяжении которого расставлены информационные щиты с информацией о тех или иных природных сообществах. Например, болото, луг, дубрава - их роль в природе и для жизни человека, о редких и исчезающих видах, которые произрастают и проживают в лесопарке, указатели с направлением маршрута, стенды с правилами поведения в лесопарке.

Обучающиеся включились в активную экологическую деятельность, приобрели умения и навыки необходимые для изучения и оценки экологического состояния окружающей среды, приобрели навык использования приемов исследовательской работы. Данная работа способствовала привитию навыков экологической культуры, развитию инициативы обучающихся, формированию активной жизненной позиции.

На данном этапе наши обучающиеся хотят реально создать экологическую тропу и проводить по ней экскурсии и попытаться ликвидировать пробелы в экологическом образовании населения. Научный материал для экологической тропы обучающимися собран, тексты для щитов в основном разработаны, но не все мы можем сделать своими силами. Оформление тропы должно вызывать эстетические чувства.

Поэтому мы вышли с инициативой к муниципальному собранию «Вешняки» оказать содействие в оформлении экологической тропы (щиты по маршруту,

указатели, кормушки для птиц и т.д). Депутаты муниципального собрания очень живо откликнулись на инициативу обучающихся. И мы очень надеемся, что в ближайшее время в Кусковском лесопарке начнет действовать учебная экологическая тропа, созданная силами обучающихся школы-интерната №31.

Приложение 2

Контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм на уроке

- Какое количество видов деятельности применяются в ходе урока (норма 4 -7)
- Средняя продолжительность различных видов деятельности не должна превышать 10 минут
- Количество видов преподавания – словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. (норма не менее 3)
- Чередование видов преподавания (норма не позже чем через 10-15 минут)
- Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), освещенность доски и класса
- Поза обучающихся и её чередование
- Наличие и продолжительность оздоровительных моментов – физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, гимнастика для глаз (норма на 35 минут урока по 1 минуте из 3 лёгких упражнений с повторениями каждого 3-4 раза)
- Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу (норма – не менее 60% и не более 75-80%)
- Момент наступления утомления и снижения учебной активности
- Темп окончания урока. Быстрый – нет времени на вопросы обучающихся, скорое записывание домашнего задания. Спокойное окончание урока – педагог комментирует домашнее задание и у учащихся есть возможность задать вопросы
- Психологический климат на уроке. Взаимоотношения между учителем и учеником (комфорт-напряжённость, сотрудничество-авторитарность, учёт возрастных особенностей). Наличие эмоциональных разрядок – поговорки, известные высказывания, музыкальная минутка.

Приложение 3

Анализ урока с позиций здоровьесбережения

Параметры	2	1	0	Параметры	2	1	0
1. Обстановка и гигиенические условия				9. Наличие, место, содержание			

учебном помещении (влажность, температура, освещенность, звуковые раздражители, и др.)			продолжительность оздоровительных моментов на учебном занятии (физкультминутки, динамические паузы, элементы самомассажа и т.д., а также соответствие условий в кабинете для проведения таких форм работы)		
2. Количество видов учебной деятельности, таких как опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, и др.)			10. Наличие в содержательной части учебного занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.		
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности(норма: 7-10 минут на каждый вид).			11. Наличие мотивации деятельности обучающихся на занятии(как внешней, так и внутренней)		
4. Количество видов преподавания, таких как словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. (норма: не менее 3 за занятие)			12. Психологический климат на занятии(отслеживаются взаимоотношения как между обучающимися, так и между обучающимися и педагогом.		
5. Чередование видов преподавания (норма: 10-15 минут)			13. Наличие на учебном занятии эмоциональных разрядок: шуток, поговорок, афоризмов и т.д.		
6. Наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.			14. Плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного обучающимися на учебную работу (норма: не менее 60% и не более 75-80%)		
7. Место и длительность применения ТСО. Умение педагога использовать их как возможность инициирования дискуссии, обсуждения.			15. отслеживания педагогом момента наступления утомления у обучающихся и снижение их учебной активности.		
8. Поза учащегося во время занятий, чередования позы			16. Темп окончания занятия:		

(наблюдает ли педагог реально за посадкой обучающихся, чередуются позы в соответствии с видами работы)				- «скомканный» - спокойный -задерживание обучающихся после звонка			
--	--	--	--	---	--	--	--

X

$\frac{\quad}{32} \times 100\% = Y$, где X – количество набранных баллов, Y – получившийся

Результат (величина «Y» должна быть более 70%)

Приложение 4

Рациональная организация урока физкультуры

Структура уроков физкультуры включает вводную часть продолжительностью 5 - 10 мин., основную - 25 - 30 мин., заключительную - 3 - 5 мин. Основными в *подготовительной части* являются: упражнения в движении, беговые упражнения не высокой интенсивности, дыхательная гимнастика. *Основная часть* занятия решает основные оздоровительные задачи. Основное содержание составляют элементы лечебной гимнастики, обучающие, развивающие упражнения: с предметами (гимнастической палкой, мячами), в положении лёжа (на коврике, матах), в положении стоя (у гимнастической стенки). *В заключительной части* используются игры на внимание, упражнения в движении в сочетании с дыхательной гимнастикой, выполняющиеся в медленном темпе, объясняется домашнее задание.

Анализ уроков физической культуры

1. Составлен ясно, с подробным указанием содержания вводной, основной заключительной частей урока. Задачи урока определены четко. Организационно-методические указания раскрыты подробно и отражают организацию и методику проведения урока.
2. Объяснение краткое, эмоциональное, обоснованное. Терминология правильная. Объяснение упражнений сочетается с показом. Учитель методически разнообразит показ. Используются схемы, таблицы и ТСО. Показ осуществляется с учетом восприятия обучающихся.
3. Свободно и правильно используется многообразие методов и методических приемов
4. Помощь оказывается правильно и своевременно. Правильно выбирается место для страховки с учетом характера выполняемого упражнения
5. Ошибки подмечаются и устраняются своевременно. В первую очередь существенные, а затем незначительные; объясняются причины возникновения и способы устранения ошибок, индивидуальные ошибки устраняются по ходу упражнения, общие – с остановкой выполнения задания.

6. На уроке широко используются соревновательный и игровой методы, круговая тренировка. Учитель обращает внимание на координацию движений и внешние признаки утомления. Дифференцированно подбираются подготовительные и подводящие упражнения. При высокой плотности урока умело используются паузы для отдыха.

7. Места занятий подготовлены хорошо, снаряды исправны. На протяжении всего урока каждый школьник имеет возможность пользоваться индивидуальным спортивным инвентарем (гимнастическая палка, гантели разного веса, скакалки и пр.).

Приложение 5

Занятие по лечебной физкультуре с учащимися, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата

Задачи:

- *Образовательные:*
 - овладение основами знаний физических упражнений;
 - формирование жизненно-важных двигательных умений.
- *Оздоровительная:*
 - целостный подход к проблеме здоровья человека.
- *Развивающая:*
 - обеспечение физической нагрузки на все мышцы и физиологические системы.
- *Воспитательная:*
 - формирование интереса и потребности в здоровом образе жизни.

Оборудование: мешочки с песком, аудиокассеты, магнитофон, гимнастические коврики.

Части урока	Ход урока	Дозировка	Время	ОМУ
I. Подготовка к уроку	1. Сообщение задач урока. 2. Подсчет пульса 3. Подготовка к упражнениям: <ul style="list-style-type: none"> • расправляем плечи, • одеваем корону на голову, • улыбка во всем теле, внутренний настрой, ощущение легкости. Дыхательные упражнения Глубокий вдох-выдох несколько раз. Массаж биологических точек лица и головы 1. Точка на лбу между	3 раза	10 – 12 мин.	Во время вдоха создаем ощущение прилива сил, легкости и при выдохе мысленно распределяем

	<p>бровями.</p> <p>2. Точка у основания крыльев носа.</p> <p>3. Точка на нижней челюсти</p> <p>4. Точка в височной ямочке</p> <p>5. Точка впереди козелка уха</p> <p>6. Точка у основания черепа</p> <p>7. Точка у основания черепа.</p> <p>Массаж ушных раковин</p> <p>1. Оттягивание ушных раковин вниз и чуть назад.</p> <p>2. Оттягивание ушных раковин вверх и чуть назад.</p> <p>3. Оттягивание ушных раковин в стороны.</p> <p>4. Круговые движения ушных раковин.</p> <p>5. Прижимаем ладони к ушам.</p> <p>Шейный отдел</p> <p>10 “Тыква”</p> <p>2. “Часики”</p> <p>3. “Совушка - сова.”</p> <p>Упражнения для суставов рук</p> <p><i>Лучезапястный сустав</i></p> <p>1. Кисти сжимаем в кулак (хватательные движения, ладони вверх)</p> <p>2. Шелбаны.</p> <p>3. Последовательное сжимание пальцев.</p> <p>4. Ладонное сгибание.</p> <p>5. Сгибание к большому пальцу.</p> <p>6. Сгибание к мизинцу.</p> <p>7. Круговые движения кистями.</p> <p><i>Локтевой сустав</i></p> <p>“Арлекин”</p> <p><i>Плечевой сустав</i></p> <p>1. “Пропеллер”</p> <p>2. “Паровозик”</p> <p>3. Плечи верх-вниз.</p> <p>Упражнения для суставов</p>	<p>4-8</p> <p>4</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>4-8</p> <p>8</p>		<p>это ощущение по всему телу.</p> <p>Нажать слегка согнутым пальцем, добиться легкой болезненности.</p> <p>Легкое расслабление чередуем с более выраженным напряжением.</p> <p>Глаза не закрываем</p> <p>Поворот головы постепенный.</p> <p>При выполнении упражнений руками не раскачивать.</p> <p>От мизинца к большому и от большого к мизинцу.</p>
--	--	---	--	---

	<p>НОГ <i>Голеностопный сустав</i> 1. Носок на себя 2. Стопа смотри внутрь 3. Стопа смотрит наружу 4. Круговое движение стопы в суставе.</p> <p><i>Коленный сустав</i> 1. Круговое движение в коленном суставе в разные стороны. 2. Круговое движение в коленном суставе в одну сторону. 3. “Кузнечик” 4. “Циркуль”</p> <p><i>Тазобедренный сустав</i> 1. Приведение и отведение бедра 2. “Канкан” 3. “Пингвин”</p> <p>Пояснично-крестцовый отдел 1. “Тянемся к солнцу” 2. “Срываем яблоки”</p> <p>Дыхательные упражнения Поза “Каратиста” <ul style="list-style-type: none"> • Вдох – руки вытягивают перед собой • Выдох с шумом (с криком) </p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>4-8 4</p> <p>3</p> <p>4-6</p>		<p>Ощущаем сопротивление Упражнение сначала делают правой, затем левой.</p> <p>Руки согнуты в локтях Вдох на счет: 5, 10, 15</p> <p>Массаж вилочковой железы</p> <p>Следить за правильной осанкой</p>
<p>II. Общая часть</p>	<p>Упражнения выполняются сидя И.П.. Сидя ноги на полу вытянуты вперед 1 – наклон вперед 2 – прогнуться руки назад. И.П. Сидя ноги вытянуты вперед, разведены на 30 1 – наклон к правой ноге 2 – наклон к левой ноге И.П. Сидя ноги согнуты в коленях 1 – поднимаем правую 2 – опускаем ногу на пол 3 – поднимаем левую 4 – опускаем левую ногу на</p>	<p>4 – 6</p> <p>4 – 6</p> <p>4 – 6</p>	<p>15 мин.</p>	

	<p>пол</p> <p>Упражнения выполняются лежа на спине</p> <p>И.П. – лежа на спине</p> <p>1 – потянулись, вдох</p> <p>2 – расслабились</p> <p>И.П. – лежа на спине</p> <p>1 – поднять ноги на 90°</p> <p>2 – опустить</p> <p>И.П. – лежа на спине</p> <p>1 – 4 велосипед вперед</p> <p>5 – 8 велосипед назад</p> <p>И.П. – лежа на левом боку</p> <p>1 – правую ногу поднять</p> <p>2 – ногу согнуть</p> <p>И.П. – лежа на правом боку</p> <p>1 – левую ногу поднять</p> <p>2 – согнуть</p> <p>Упражнения лежа на животе</p> <p>“Лодочка”</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 – прогнуться • 2 – расслабиться <p>“Кобра”</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 – руки привести к плечам • 2 – руки выпрямить • 3 – голову отвести назад • 4 – голову опустить • 5 – руки согнуть • 6 – руки убрать вдоль туловища. <p>“Кошечка”</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 – кошка злая • 2 – кошка добрая <p>Удерживать равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 – поднять правую руку и левую ногу • 2 – поднять левую руку и правую ногу <p>“Тигренок”</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 – 4 руками помогая встать • 5 – 8 руками помогая лечь <p>Измерить пульс</p> <p>Работа на тренажерах</p>	<p>4 – 6</p> <p>4 – 6</p> <p>6 – 8</p> <p>6 – 8</p> <p>4</p>	<p>10 мин</p>	<p>Ноги не бросать, а плавно опускать</p> <p>Не торопиться, слушать счет</p> <p>Выполнять правильно упражнение, не сбиваться</p> <p>Прогнуться и покачаться</p> <p>Соблюдать последовательность</p> <p>Спину выгнуть Спину прогнуть</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Соблюдать последовательность</p>
<p>III.</p>	<p>Измерение пульса</p>			

<p>Заключительная часть</p>	<p>Дыхательные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стоя руки на голове звук “А” • руки придерживают уши “И” • руки придерживают горло”З” • руки сложить на груди “Ж” • руки поглаживают живот “тр-р-р-р” • потрясти плечами “бр-р-р-р” <p>Релаксация: Мне хорошо и я отдыхаю. Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мое дыхание ровное и спокойное... Руки полностью расслаблены, они мягкие , теплые. Ноги свободны и расслаблены, они легки и неподвижны. На моем лице улыбка, лоб расслаблен и теплая волна переходит на веки, глаза, нос. А сейчас представьте, что вы на берегу теплого моря, дует легкий морской ветерок. Вы слышите шум морской волны. Волны ласкаю ваши ноги. В голубом небе летают чайки, светит солнце, его лучи приятно греют ваше лицо, руки , тело, ноги. Весь мой организм отдыхает и набирает сил... Самочувствие отличное! Открыли глаза. Сели. Встали. Как вы себя чувствуете? Я желаю Вам здоровья , добра, благополучия.</p>	<p>1 1 1 1 1 1</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Дети работают индивидуально по времени</p> <p>Дети ложатся на коврики на спину Руки вдоль туловища, л</p>
------------------------------------	--	--	----------------	---

Динамические паузы

Динамические паузы – комплекс физических упражнений и игр, проводимых между уроками на удлиненных переменах. Задачи данного мероприятия – восполнить дефицит двигательной деятельности детей, приобщить их к общедоступным физическим упражнениям и воспитывать работоспособность.

1. «Пустое место»

Играющие становятся в круг на расстоянии шага один от другого, лицом в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом, дотрагивается рукой до кого-либо и бежит в обратную сторону. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит ему навстречу, стремясь быстрее занять пустое место. Встречаясь на пути, играющие приветствуют друг друга. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

2. «Быстро по местам»

Играющие строятся в колонну, вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч стоящих впереди. По команде «Убежали!» все разбегаются в разные стороны. По команде «Быстро по местам!» все должны занять исходное положение, положив руки на плечи стоящим впереди.

Проигрывает тот, кто занял место последним.

3. «Прыгающие воробышки»

Чертится круг диаметром 4 – 6 м. Выбирается водящий – «кошка», который встает или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» – находятся вне круга. По команде учителя воробьи начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка должна поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный приседает или садится в центре круга. Когда кошка поймает 3 – 4 воробьев, выбирается новая кошка из пойманных.

Кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное число воробьев, побеждает.

4. «Зайцы в огород»

Чертятся два круга: наружный диаметром 6 – 8 м, внутренний 3 – 4 м. Водящий – «сторож» встает в малый круг – «огород». Остальные играющие «зайцы» – размещаются вне большого круга. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах то в огород, то обратно. Сторож, не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев, коснувшись их рукой.

Пойманные зайцы отходят в сторону. После того как будет поймано несколько зайцев, выбирается новый сторож и игра начинается сначала.

5. «Космонавты»

На площадке чертят 5-8 больших кругов – «ракетодромы». Внутри каждого ракетодрома рисуют 2 – 5 кружков – «ракет». Общее количество ракет должно быть на 5 – 8 меньше числа играющих. Играющие становятся в круг в центре зала.

По сигналу играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,

На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
«Опоздавшим места нет».

После этих слов все бегут к ракетодромам и занимают места на любой ракете. Оставшиеся без места идут в центр зала.

Комплекс гимнастики до занятий

1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте в течение 30 сек. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.
2. И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться – вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3 – 4 раза.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4 – 5 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед (имитация движения рубки дров). Дыхание свободное. Повторить 5 – 6 раз.
5. И.п. – основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.
6. И.п. – основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25 – 30 см. Переводить глаза с дальнего предмета (например: двери, доски) на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 – 40 секунд.

Приложение 7

Примерный комплекс физкультминуток

Физкультурные минутки для снятия утомления с плечевого пояса

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, наклонив голову вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультурные минутки для снятия напряжения с мышц туловища

1. И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – 3 – круговые движения тазом в одну сторону; 4 – 6 – то же в другую сторону; 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнутая – вдоль тела вверх; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз. Темп средний.

Упражнение «Колокольчик»

Упражнение на укрепление мышц шеи и головы. Тренировка голоса. Наклоны вправо, влево, вверх, вниз. Упражнение выполнять, прилагая усилия, чтобы способствовать развитию мышечного аппарата шеи, головы, плеч и спины.

Ветерок голову клонит,
Колокольчик сон твой гонит.
Ты головку вверх подкинь,
И пропой дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – основная стойка. На счет «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова отведена назад. На счет «два» локти подаются вперед, голова наклонена вперед. На счет «три» руки расслабленно опускаются вниз, на счет «четыре» – принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4 – 6 раз.
2. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 – и.п.. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный.
3. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 4 - 5 раз. Темп медленный.
4. И.п. – стойка «ноги врозь, кисти в кулаках». 1- мах левой рукой назад, правой вверх. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руки назад. Упражнение повторяется 6 – 8 раз в среднем темпе.
5. Выполняется, сидя на стуле. 1 – отвести голову назад. 2 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Упражнение повторить 4 – 6 раз в медленном темпе.

Физкультурные минутки на уроках письма

1. *Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.* И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – голову наклонить вперед; 6 – и.п.

- Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.
2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
 3. *Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо; 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
 4. *Упражнения для мобилизации внимания.* И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку на плечо; 4 – левую руку на плечо; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 – 8 – хлопки руками над головой; 9 – опустить левую руку на плечо; 10 – опустить правую руку на плечо; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – 14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4 – 6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2 – 3 – средний; 1 – 2 – медленный.

Гимнастика для рук

Для развития мелкой моторики используется гимнастика для рук. Упражнения выполняются фронтально, сидя за партой и даются в порядке возрастающей сложности. Во время физкультурной минуты учащиеся выполняют 4 – 5 упражнений и заканчивают обязательно расслаблением кистей рук. Описанные ниже упражнения не только послужат активным отдыхом для утомленных пальцев, но и увеличат их подвижность и силу. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 5 – 6 раз подряд под счет учителя.

1. И. п.: руки согнуты в локтях на весу. Пальцы рук с силой сжать в кулак и разжать.
2. И. п. – то же. Вращение каждым пальцем. Пальцы левой руки вращаются против часовой стрелки, пальцы правой руки – по часовой стрелке.
3. И. п. – то же. Вращение кистей рук вправо и влево. Правая кисть вращается влево, левая – вправо.
4. И. п. – то же. Круговое вращение рук в локтевых суставах перед собой - к себе и от себя.
5. И. п. – руки ладонями вперед, пальцы сомкнуты. Отвести большие пальцы в сторону и поочередно, начиная с указательного пальца, присоединить к ним все остальные пальцы. Отвести в сторону мизинцы и поочередно присоединить к ним все остальные пальцы.
6. И. п. – пальцы рук в «замке». Прижать руки к груди, развернуть ладонями вперед, потянуться руками вперед.
7. И. п. – пальцы рук сцеплены в «замок». Свободное движение пальцев в «замке».

Расслабить кисти рук. Встряхнуть ими произвольно или в такт музыки.

Упражнения для снятия утомления

Упражнения рассчитаны на восстановление сил после тяжелой нагрузки, которые следует выполнять при первых признаках усталости.

1. Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы груди и плеч. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 1- 15 секунд.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10 – 15 секунд.
3. Растереть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15 – 20 секунд).
4. «Ворона». Произносить «ка-а-а-ар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10 – 15 раз).
5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз).

Физическая минутка изометрическая

Это ритмическое чередование напряжения и расслабления групп мышц.

1. Сидя на стуле, взяться руками за сиденье и с силой потянуть вверх. Сосчитать до 6, опустить руки.
2. Надавливать ступнями ног на пол.
3. С силой сжимать и разжимать кисти рук в кулак.
4. Скрестить руки за головой, давить на шею, стараясь шейей противодействовать давлению.

Бодрость за одну минуту

В целях активизации умственных и физических возможностей учащихся в начале учебного дня и в начале урока предлагается проведение следующих упражнений и тренингов.

1. *Руки*. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5 сек).
2. *Щеки*. Быстро потрите щеки вверх-вниз (5 сек).
3. *Уши*. Потрите уши (5 сек).
4. *Голова*. Побарабаньте кончиками пальцев по голове (5 сек).
5. *Плечи*. Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5 сек).
6. *Шея*. Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (5 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз (5 сек).
7. *Затылок*. Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте (5 сек).
8. *Ноги*. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от

ступни до паха (5 сек).

Примерный комплекс упражнений для формирования правильной осанки

1. И.п.: стоя, руки на поясе. Пятки вместе, носки врозь. Опускание головы, чтобы образовался двойной подбородок – вдох, с исходного положения – выдох (можно говорить «да-да»).
2. И. п.: стоя, руки на поясе. Пятки вместе, носки врозь. Покачивание головы в стороны – вдох, и.п. – выдох (поворачивать как можно дальше).
3. И. п.: руки вдали тела, голову держать прямо, подбородок слегка опущен к груди, живот подтянут. Поднять руки вверх, ладонями внутрь. Поднять голову вверх и посмотреть на потолок. Вытянуться, поднявшись на носки, - вдох, и. п. – выдох.
4. И. п.: ноги на ширине плеч, напряжены. Руки поднять вверх, пальцы сжать в кулак. Наклониться, не сгибая в коленях ноги, дотронуться до пола руками – выдох, выпрямиться – вдох.
5. И. п.: ноги врозь, руки впереди на уровне груди, живот подтянуть. Наклон, к носку левой ноги дотронуться правой рукой – выдох, и.п. – вдох (то же с другой рукой).
6. И. п.: руки вдоль тела, голова – прямо, подбородок к груди, живот подтянуть. Руки вверх, встать на носки, подтянуться. Приседания с развернутыми в стороны коленями. Корпус прямой – выдох, подъем – вдох.
7. И. п.: стоя, руки на бедрах, ноги вместе, носки врозь, живот подтянуть. Прыгнуть – ноги в стороны, прыгнуть – ноги вместе.
8. И. п.: стоя, руки на бедрах, ноги вместе, носки врозь, живот подтянуть. Прыгнуть – ноги врозь, руки в стороны, второй прыжок – ноги вместе, колени согнуты, приземление на носки, руки вдоль тела.

Упражнения для глаз

1. Упражнения для глаз

1. Несколько раз посмотреть вверх, вниз, вверх, вниз.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо, вверх и т. д. Закрывать глаза.
3. Несколько раз поочередно посмотреть направо, налево. Закрывать глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо, налево и т.д. Закрывать глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол. Затем сменить направление.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза; влево, закрыть глаза.
7. Поочередно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали.
8. Поочередно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30 – 35 см, затем на предмет вдали.
9. Поочередно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете (видеть его четкое изображение)

10. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать.

2. Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения

Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», «мама», «дом». «Трава» –
За окном у нас видна.
Вдаль теперь ты посмотри.
Что ты видишь там в дали?
А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз –
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы,
К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат так их до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять –
Можно глазки открывать!

С целью профилактики появления близорукости и ее прогрессирования используются такие специальные упражнения для глаз.

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза (3 – 5 сек), затем открыть на 3 – 5 сек. Повторить 5 – 7 раз.
2. И.п. – сидя. Моргать быстро в течение 20 – 30 сек. Упражнение улучшает кровообращение.
3. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко в течение 1 – 2 сек. Повторить 3 – 4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
4. И.п. – сидя. Закрытые веки массировать пальцем легкими круговыми

движениями в течение 20 – 30 сек. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5. И.п. – стоя. Смотреть перед собой 2 – 3 сек, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 сек, опустить палец. Повторить 5 – 6 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
6. И.п. – сидя. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение для формирования правильного дыхания

Правильное дыхание – носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза. Такое дыхание легко можно формировать при выполнении этого упражнения. Дети делают носом вдох, а на выдохе произносят слова, выделенные курсивом.

Писать «корова» нелегко.
Дает корова молоко,
Мы слышим громкое «му-му».

Вдох – носом. На выдохе:

Мы за коровой последуем,
Подышим носом, помычим:
«М-м-м-м-м».

Вдох – носом. На выдохе:

Тебе, корова, помогу:
Я травки для тебя нарву.
Ты будешь нас благодарить
И молоком парным поить.

Релаксационные упражнения

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Все это происходит на фоне приятной медленной музыки.

1-й этап. Сядьте удобно и расслабьтесь.

2-й этап. Осмотрите все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла и покоя. Желательно при этом закрыть глаза.

3-й этап. Ощутите приятное тепло, удовольствие, покой, комфорт от расслабленного тела.

1. «Сожми кулачок»

Вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче... и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

2. «Чудесная полянка»

Представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку... вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

3. «Любимый цветок»

Закройте глаза и представьте, что вы – цветок, который еще не еще не распустился. Но вот лепестки начинает раскрываться, цветок медленно-медленно распускается... и совсем раскрылся. Представьте свой любимый цветок. Мысленно возьмите его в руки. Нежно прикоснитесь к его лепесткам. Почувствуйте запах. Представьте себе, как приятно его видеть. Его лепестки тянутся к солнцу. И вы потянулись, потянулись...Откройте глаза... Встряхните руками. Потянитесь еще раз. Вы отлично отдохнули.

4. «Страшилки»

Ученики рисуют на альбомном листе бумаги то, чего они очень-очень боятся. Заранее не обсуждается, что они будут рисовать. Дается время на обдумывание и исполнение (примерно 5 минут). После того как «страшилки» готовы, дети показывают их своей группе. Затем группой дети идут на улицу, где сжигают их. В это время ребята смотрят на пламя и представляют, что их «страшилки» навсегда улетели от них вместе с дымом.

Приложение 8

Тематическое планирование по обеспечению безопасности жизнедеятельности на уроках физической культуры.

5 класс

1. Система «Природа Человек Общество». ПЧелО. Общие понятия. Обеспечение гармонии развития системы и роль человека.
2. Введение в экологию и значение природных факторов в сохранении здоровья человека. Место природных факторов в системе ПЧелО.
3. Охрана здоровья детей – валеология. Содержание, структурная схема.
4. Роль и место валеологии в сохранении здоровья.
5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основной путь выполнения задач валеологии. Компоненты ЗОЖ.
6. Активные формы ЗОЖ, пути освоения и роль в сохранении здоровья. Двигательная активность, её формы, физкультура и спорт.
7. Закаливание и его место в сохранении здоровья. Формы закаливания, пути привития.
8. Рациональное питание. Его место в обеспечении гармонии физического совершенства.

9. Пути освоения форм рационального питания.
10. Рациональный режим труда и отдыха. Содержание, нормы и пути привития режима.
11. Роль рационального режима труда и отдыха в обеспечении здоровья.
12. Личная и общественная гигиена. Формы соблюдения, роль гигиены в обеспечении здоровья.
13. Вредные привычки, их содержание. Выработка отрицательной реакции на их приобретение.
14. Курение. Основные заболевания вызываемые курением.
15. Употребление спиртных напитков, заболевания вызываемые пьянством.
16. Профилактика алкоголизма. Роль здорового образа жизни.
17. Токсикомания и наркомания. Социальная опасность. Виды нарко- и токсикомании.
18. Выделение группы риска. Признаки употребления обучающимися одурманивающих веществ.
19. Пути выработки отрицательной реакции на обретение вредной привычки. Роль ЗОЖ в борьбе с ними.
20. ВИЧ инфекция – угроза человечеству. Основные понятия. Вирус иммунодефицита.
21. Источники ВИЧ – инфекции, пути передачи. Проблемы диагностики и классификации.
22. Профилактика ВИЧ-инфекции, общественная, личная. Нормы морали и нравственности.
23. Физкультура и спорт. Идеалы олимпизма.
24. Стремление человека к физическому и нравственному здоровью и всестороннему совершенству.
25. Безопасность на дорогах и улицах. Типичные опасные ситуации для пятиклассников.
26. Острота зрения и её роль в безопасном передвижении на дорогах и улицах. Способы определения остроты зрения.
27. Боковое зрение и его роль в безопасном поведении на дорогах и Улицах.
28. Типичные криминогенные ситуации для пятиклассников. Средства защиты.
29. Типичные опасные ситуации на воде. Правила безопасности.
30. Домашние животные, укусы собак, ущерб от кошек и др. домашних животных. Оказание первой медицинской помощи.
31. Тепловые удары и обморожения. Оказание первой помощи.
32. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и гражданская оборона. Сигнал «Внимание всем». Правила эвакуации из школы.
33. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Фильтрующий противогаз.
34. Итоговое (контрольное) занятие.

6 Класс

1. Система ПЧелО. Место и роль человека в сохранении гармонии взаимодействия с природой.
2. Условия возникновения неблагоприятного для человека взаимодействия с природными факторами.
3. Экстремальная ситуация в в природных условиях. Акклиматизация. Принципы освоения изменения температурного режима, качества пищи и воды.
4. Освоение суточного режима степени солнечного воздействия (солнечная радиация). Учет национальных и социальных особенностей режима.
5. Реаклиматизация. Соблюдение принципов освоения факторов воздействия при возвращении в свой климатический пояс.
6. Автономное выживание в природных условиях. Причины возникновения вынужденной автономии.
7. Правила поведения способствующих выживанию. Последовательность действий, оказание самопомощи.
8. Оказание взаимопомощи, преодоление чувства страха, стрессового состояния.
9. Спасение провианта и жизненно важного имущества, способы и средства подачи сигналов бедствия.
10. Пути и средства сохранения жизни и здоровья: способы сооружения укрытия и т.д.
11. Добывание огня и разжигание костра.
12. Обеспечение пищей и преодоление голода.
13. Добывание воды и пути преодоления отрицательного воздействия дефицита воды.
14. Холод и пути сохранения жизни и здоровья. Жара и ее отрицательное воздействие на органы.
15. Медицинская аптечка, перевязочные и лекарственные средства для автономного выживания. Профилактика отравлений и возможных заболеваний.
16. Типичные для шестиклассников опасные ситуации на дорогах и улицах.
17. Роль умения определить расстояния до движущегося автомобиля для безопасного поведения.
18. Методика определения расстояния до движущегося автомобиля.
19. Креминогенные ситуации для шестиклассников.
20. Ситуации на воде и во время пожаров.
21. Возможные источники отравления, его симптомы и правила оказания первой помощи.
22. Укусы ядовитых представителей фауны. Оказание первой помощи.
23. Отравление ядовитыми растениями. Оказание первой помощи.
24. Переломы, вывихи суставов, травмы связок. Имобилизация и способы транспортировки пострадавшего.
25. Оказание первой помощи и самопомощи.
26. Патротическое воспитание. Профессия спасателя. Что нужно знать и уметь спасателю. Служба спасения.

- 27.ГОЧС (гражданская оборона, чрезвычайные ситуации). Правила эвакуации из помещения школы.
- 28.Средства коллективной защиты (СКЗ). Правила поведения. Правила использования неисправного противогаса.
- 29-33.Практические занятия. Туристический выход: ориентирование и выдерживание направления движения. Выбор места и разбивка лагеря. Отработка элементов автономного выживания.
- 34.Итоговое (контрольное) занятие.

7 Класс

1. Роль человека в обеспечении гармонии системы ПЧелО в городе.
2. Источники и причины нарушения гармонии. Структурная схема факторов антропогенного, социального и др. характеров.
3. Возгорание, пожары в жилищах и общественных зданиях.
4. Нарушение правил обращения с источниками огня.
5. Неисправности электросети, газовой сети.
6. Нарушение инструкций пользования электроаппаратуры: проигрывателей, телевизоров и т.д.
7. Нарушение правил топки печей.
8. Неправильное хранение и эксплуатация горючих бытовых жидкостей и материалов (насыщенность жилища синтетическими и др. легко возгорающимися материалами).
9. Основные поражающие факторы пожара: температура среды, токсичные продукты горения, открытый огонь, понижение концентрации кислорода, потеря видимости от дыма.
10. Система оповещения, способы вызова пожарных подразделений.
11. Первичные средства пожаротушения и правила их применения.
12. Общие правила поведения при пожаре, пути сохранения жизни и здоровья.
13. Заторы в жилищах. Причины и источники. Меры предупреждения, правила поведения при заторе. Способы и средства ликвидации.
14. Экстремальные ситуации связанные с транспортом. Структурная схема. Метро, опасные зоны – турникеты, эскалаторы, перрон, вагон поезда. Правила безопасного поведения.
15. Автобус, троллейбус, трамвай, такси. Возможные опасности. Правила безопасного поведения.
16. Железнодорожный транспорт. Характеристика возможных чрезвычайных и экстремальных ситуаций: крушение, экстренное торможение, пожар в вагоне, авария средств в энергоснабжения, отставание от поезда и др. Правила поведения.
17. Авиационный транспорт. Характер возможных опасностей при взлете, посадке, вынужденная посадка, разгерметизация салона, пожар и др. Правила безопасного поведения.
18. Водный транспорт. Характер опасностей. Коллективные и индивидуальные спасательные средства и правила их применения.

19. Экстремальные ситуации криминального происхождения. Характеристика общей криминальной ситуации в городе, районе, поселке.
20. Покушение на имущество и жильё. Средства и способы защиты: надёжность дверей, окон, балконов, «глазки», средства сигнализации.
21. Вневедомственная охрана жилища. Информационная безопасность.
22. Опасности криминогенного характера вне жилища. Зоны повышенной опасности: пустынные парки, скверы, чердаки, подвалы, проходные дворы, подземные переходы, ночные электрички, лесопарковые зоны.
23. Правила безопасного поведения, прогнозирование по месту и времени, способы избегания, опережение в действиях, проявление психологической стойкости.
24. Юридическая защита личности, пределы самообороны. Приемы и способы защиты.
25. Опасные зоны массового отдыха и развлечений. Выбор окружения, принципы безопасного поведения, информационная безопасность, психологические основы безопасного поведения, роль одежды.
26. Нарушение экологического равновесия: загрязнение атмосферы, воды, почвы; акустические, энергетические, тепловые, электромагнитные, радиационные загрязнения.
27. Пути снижения отрицательного воздействия загрязнения: знание источников загрязнения, избегание нахождения вблизи, знание «розы ветров». Участие в защите окружающей среды.
28. Валеология – охрана здоровья детей. ЗОЖ – здоровый образ жизни. Правила оказания первой помощи при пожарах, отравлениях угарным газом, травмах и ранениях.
29. Профилактика осложнений ранений. Правила наложения стерильных повязок на конечности, голову и грудь. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. ЗОЖ.
30. Патриотическое воспитание. Кто стоит на защите граждан. Какими качествами должны обладать следователь, оперативник, пожарный, работник ГИБДД. Структура ГОЧС в городе.
- 31.-33. Прикладная физическая подготовка: Способы и приемы самообороны: - специальные подготовительные упражнения; - задняя подножка, блоки; - удары рукой, ногой; - освобождение от захватов, приемы защиты.
34. Итоговое (контрольное) занятие.

8 класс

1. Чрезвычайные ситуации природного характера.
2. Система « Природа Человек Общество».
3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
4. Стихийные бедствия: землетрясения.
5. Поражающие факторы землетрясения.
6. Меры по снижению жертв и ущерба.
7. Правила безопасного поведения при землетрясениях.
8. Ураганы, бури, смерчи, их происхождение.

9. Защита населения, правила безопасного поведения.
10. Наводнения, источники и виды наводнений.
11. Последствия наводнений, поражающие факторы.
12. Меры по предупреждению наводнений и снижение ущерба.
13. Защита населения и правила безопасного поведения. Особенности ликвидации последствий.
14. Лесные и торфяные пожары. Причины возникновения пожаров. Поражающие факторы.
15. Последствия, пути предупреждения и снижения ущерба. Защита населения и правила безопасного поведения.
16. Оползни, сели и обвалы. Источники и причины возникновения.
17. Последствия оползней, селей, обвалов. Меры по предупреждению и снижению ущерба.
18. Защита населения. Правила безопасного поведения. Особенности ликвидации последствий.
19. Эпидемии. Источники. Поражающее действие. Пути и способы предупреждения и защиты.
20. Эпизоотии и эпифитотии. Уровни опасности, пути предупреждения и способы защиты.
21. Валеология – защита здоровья детей. Травматический шок. Синдром длительного сдавливания. Оказание первой помощи.
22. Ожоги, способы предупреждения и правила оказания первой помощи.
23. Способы оказания первой помощи пострадавшему на воде.
24. Здоровый образ жизни. Освоение практических навыков в соответствии с возрастными особенностями.
25. Патриотическое воспитание. Подготовка к службе Отечеству.
26. Как научиться героической профессии. Суворовские и Нахимовские училища, правила поступления в них.
27. ГОЧС (Гражданская Оборона, Чрезвычайные Ситуации). Силы и средства жизнеобеспечения и защиты населения в условиях ЧС природного характера.
28. Ликвидация последствий. Сигналы оповещения и правила действий.
29. Средства защиты органов дыхания.
30. Правила применения средств защиты.
- 31 – 33. Прикладная физическая подготовка.
Приемы и способы спасения на воде.
34. Итоговое (контрольное) занятие.

9 Класс

1. Вводная беседа. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
2. Обеспечение безопасности и защита населения.
3. Аварии и катастрофы на предприятиях.
4. Пожары и взрывы, их последствия, профилактика и меры по снижению ущерба от пожаров и взрывов.
5. Защита населения в условиях чрезвычайных ситуаций.
6. Аварии и катастрофы с выбросом токсических химических веществ.

7. Хлор и его поражающие действия. Способы защиты.
8. Фосген и аммиак, их поражающее действие. Способы защиты.
9. Другие токсичные химические вещества. Их поражающее действие. Способы защиты. (синильная кислота).
10. Химически опасные объекты. ХОО. Классификация аварий, их последствия, профилактика аварий.
11. Меры по защите и действия населения при авариях на ХОО.
12. Аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ.
13. Последствия радиоактивных аварий и катастроф. Лучевая болезнь.
14. Меры по предупреждению аварий и катастроф (радиоактивных).
15. Меры по защите населения. Радиационные режимы. Действия населения при радиационных авариях.
16. Гидродинамические аварии. Основные понятия. Причины. Последствия гидродинамических аварий. Защита населения. Мероприятия по предотвращению аварий и снижение ущерба.
17. Угроза ЧС экологического характера. Экология атмосферы и пути ее загрязнения. Пути защиты.
18. Экология гидросферы, почвенного покрова, виды загрязнений. Пути защиты.
19. Акустические, тепловые и электромагнитные загрязнения. Меры защиты.
20. Радиоактивные загрязнения.
21. Необходимость новой стратегии экологической безопасности.
22. ГОЧС (Гражданская Оборона, Чрезвычайные Ситуации). Поведение учащихся при угрозе ЧС техногенного характера. Средства и способы защиты.
23. Патриотическое воспитание. Подготовка к службе Отечеству. Оборона. Защита интересов государства – важная функция обеспечения безопасности личности и общества.
24. Валеология. Правила оказания первой помощи при отравлениях ТХВ (токсические химические вещества), препаратами бытовой химии.
25. ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Интимная безопасность.
- 26 – 29. Прикладная физическая подготовка. Приемы и способы спасения на воде: освобождение дыхательных путей от воды, искусственное дыхание «рот в рот», «рот в нос», непрямой массаж сердца.
- 30 – 33. Совершение марш-бросков, пеших однодневных переходов, туристических выходов.
34. Итоговое (контрольное) занятие.

10 класс

1. Роль государственных служб в обеспечении безопасности человека.
2. Оборона государства, основные понятия и определения. Общая организация обороны.
3. Средства вооруженной защиты.
4. Состав, назначение и оснащение Вооруженных Сил РФ.
5. Высшие органы управления.

6. Боевые традиции Российских Вооруженных Сил. Символы военной чести.
7. ВСРФ на современном этапе. Виды вооруженных сил, рода войск, вооружение, боевые возможности.
8. Ракетные войска стратегического назначения. Предназначение, боевые возможности.
9. Сухопутные войска. Предназначение, боевые возможности.
10. Военно-воздушные силы. Предназначение, боевые возможности.
11. Военно-морской флот. Предназначение, боевые возможности.
12. Специальные войска. Состав и предназначение.
13. Мотострелковое отделение. Организация, вооружение, боевые возможности.
14. Военная обязанность граждан и военная служба.
15. Содержание воинской службы.
16. Статус военнослужащего. Основные права и свободы, гарантии по социальной защите.
17. Воинские уставы.
18. Воинские коллективы.
19. Обязанности военнослужащего.
20. Порядок приема в военно-учебные заведения. Вступительные экзамены. Организация учебного процесса. Права и обязанности курсантов.
21. Единая Государственная система предупреждения и ликвидация Чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и Гражданская оборона. Чрезвычайные ситуации. Пути защиты населения в условиях мирного и военного времени. Структурная схема.
22. Организация РСЧС. Предназначение, структура и задачи.
23. Силы и средства РСЧС. Государственный Центральный аэромобильный спасательный отряд. Аэромобильный госпиталь.
24. Гражданская оборона – составная часть РСЧС. Особенности задач на мирное и военное время. Войска ГОЧС.
25. Оружие массового поражения (ОМП). Ядерное оружие. Поражающие факторы. Защита.
26. Химическое оружие. Классификация по воздействию на организм. Защита.
27. Биологическое оружие. Состав, способы применения. Особенности воздействия. Очаг поражения. Защита.
- 28.– 33. Прикладная физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий.
34. Итоговое (контрольное) занятие.

11 Класс

1. Вводная беседа. Организация защиты населения.
2. Эвакуация – надежный способ защиты населения.
3. Убежища, простейшие средства защиты, правила поведения населения.
4. Средства коллективной медицинской защиты.
5. Дезинфекция, карантин, правила поведения населения.

6. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. (Противогазы, респираторы).
7. Средства индивидуальной защиты кожных покровов. Устройство, защитные средства, порядок применения. Фильтрующая одежда.
8. Медицинские средства индивидуальной защиты. Состав, эффективность, порядок применения.
9. Общая организация разведки ГО и ЧС. Приборы радиационной и химической разведки.
10. Дозиметрический контроль, средства и порядок проведения. Разведка в очагах поражения.
11. Ликвидация последствий ЧС. Спасательные и неотложные аварийно-восстановительные работы в очагах поражения.
12. Валеология – охрана здоровья детей. Вредные для здоровья привычки.
13. Спид. Пути избежания заражения.
14. Интимная безопасность.
15. Переломы костей, их виды и признаки.
16. Травматический шок, осложнения при переломах.
17. Способы оказания первой помощи.
18. Приемы иммобилизации и транспортирования.
19. Ранения. Классификация ран.
20. Первая помощь, правила наложения повязок. Профилактика осложнения ран.
21. Признаки повреждения внутренних органов и первая помощь.
22. Признаки острой сердечной недостаточности. Признаки жизни, смерти.
23. Правила проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
24. Первая помощь при отравлениях алкоголем, никотином, лекарственными средствами и препаратами бытовой химии.
25. – 33. Прикладная физическая подготовка. Военно-прикладные виды спорта: Марш-броски, пешие переходы, туристические выходы. Самозащита.
34. Итоговое (контрольное) занятие.

12 Класс

1. Место общества и государства в разрешении проблем безопасности и обеспечении гармоничного развития системы ПЧелО. Структурная схема.
2. Знания и умения, которые дает курс ОБЖ.
3. Конституционный долг граждан по обеспечению безопасности государства.
4. Военная обязанность.
5. Подготовка к службе в Вооруженных Силах. Прохождение службы.
6. Организация профессионально-психологического отбора для службы в ВС.
7. Организация медицинского освидетельствования.
8. Организация медицинского обеспечения обслуживания.
9. Постановка на первоначальный воинский учет.

10. Особенности требований при определении рода войск.
11. Призыв на военную службу. Альтернативная служба.
12. Поступление на военную службу по контракту.
13. Прохождение службы.
14. Военная присяга. Основные обязанности граждан при прохождении службы.
15. Безопасность на дорогах и улицах в условиях криминогенной ситуации.
16. Безопасность на дорогах и улицах при возникновении пожаров.
17. Охрана здоровья детей – валеология. Здоровье, как социальная категория. Здоровый образ жизни.
18. Правила оказания первой помощи.
19. Элементы освоения здорового образа жизни в соответствии с возрастными особенностями.
20. – 33. Прикладная физическая подготовка.
Преодоление военизированной полосы препятствий и «Школа безопасности».
Прикладные виды спорта. Совершение марш-бросков, пеших однодневных переходов, туристических выходов. Самозащита.
34. Итоговое (контрольное) занятие.

Приложение 9

Уроки здоровья

Урок 1. Здоровье человека.

Правила здорового образа жизни (уход за кожей)

Цель урока: проанализировать, как дети соблюдают правила гигиены и дать рекомендации по уходу за кожей.

План урока

Ситуация успеха

А) Веселый Фломастер принес вам задание. Начиная с буквы “У”, выполните его, и тогда вы узнаете тему сегодняшнего урока. (Учитель напоминает, что “!” - это команда запиши, “+К” - перейди направо на К шагов, “-К” - перейди налево на К шагов)

й	е	_	о	у	а	х	д	к	з	ж
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

!+2!-3!+4!-5!+7!-4!-3!+6!-5!+7!-9!-1!

(Учитель записывает на плакате тему урока “Уход за кожей”)

б) А теперь внимание на экран телевизора. (Дети смотрят отрывок из мультфильма “Мойдодыр” и видеозапись стихотворения Г. Остера “Вредные советы”). Знакомы ли вам эти произведения? Два уважаемых автора придерживаются разных точек зрения. А как поступаете вы? Ответьте, пожалуйста, на вопросы валеологической анкеты. (Учитель раздает детям анкеты.) Запишите количество отрицательных ответов. Получились ли у кого-нибудь ответы “нет”?

Постановка и решение проблемы

Прежде чем ответить на вопрос, кто же прав, давайте вспомним, что нам известно о коже(учитель записывает ответы детей на плакате в графе “Что знаю”).

Человек всегда стремится узнать еще больше. С помощью каких источников информации, можно пополнить багаж знаний?

Сегодня мы с вами познакомимся с новым источником информации: электронной Детской энциклопедией “Кирилл и Мефодия”. Внимательно изучите информацию в электронной книге, постарайтесь ее запомнить. Но не забудьте о том, что время у вас ограничено, ведь за компьютером можно работать не более 10 минут. Дети изучают главу “Правила личной гигиены” и выбирают информацию об уходе за кожей.

После окончания работы за компьютером дети выполняют гимнастику для глаз.

Учитель предлагает детям обсудить в группах, что нового они узнали из электронной книги(продолжают заполнять таблицу – графу “Что узнал”).

После этой работы дети делают вывод о том, что за кожей люди ухаживали еще в древности, личная гигиена очень важна, кожа требует ухода.

Рефлексия:

Мойдодыр прислал вам памятку по уходу за кожей. Прочтите ее. Вернитесь к валеологическом самоанализу и, если у вас были отрицательные ответы, подумайте о том, как вам нужно изменить свой образ жизни.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА КОЖЕЙ.

1. Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа долго останется грязной, на ней появляются прыщи.
2. Каждый день надевай чистое белье, носки. Если белье запачкается в течение дня, поменяй его.
3. Если у тебя очень сухая кожа, попроси маму, чтобы она дала тебе крем или мазь.
4. Если кожа у тебя чешется, старайся удержаться и не расчесывать зудящее место. От расчесывания зуд не станет меньше а, наоборот, усилится.
5. Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник.
6. Как только заметишь у себя на коже сыпь, немедленно скажи об этом родителям.
7. Ешь побольше овощей и фруктов, пей много молока. Твоя кожа будет чистой и гладкой.
8. Не облизывай губы, если у тебя сыпь или трещинка около рта. Если их оближивать, они будут дольше заживать.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ САМОАНАЛИЗ. КАК ТЫ ЗАБОТИШЬСЯ О СВОЕЙ КОЖЕ?

Прочитай каждое из приведенных ниже предложений и обведи кружком ответ, который больше соответствует твоему поведению.

11. Минимум раз в неделю я мою все тело горячей водой с мылом. Да Нет
12. Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой. Да Нет
13. Перед сном я мою ноги. Да Нет

14. Каждый день я меняю носки и нижнее белье.	Да Нет
15. Регулярно я закаляюсь (обливаюсь холодной водой или обтираюсь мокрым полотенцем).	Да Нет
16. Раз в неделю я парюсь в бане.	Да Нет
17. Я пользуюсь только собственными туалетными принадлежностями.	Да Нет
18. Я не имею привычки надевать чужую одежду и обувь.	Да Нет
19. Я редко травмирую свою кожу.	Да Нет
20. Я не трогаю руками неизвестных кошек и собак.	Да Нет

Урок 2. Здоровые зубы - здоровый организм

Цель:

1. Научить детей правильно ухаживать за полостью рта.
2. Познакомить с видами зубов и построением зубов.
3. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Методы и приемы работы: слово учителя, беседа, практические работы.

Оборудование: компьютер, макет челюсти, плакаты «Строение зуба», «Развитие кариеса». Зеркала (индивидуальные), карточки для практических работ.

Ход урока:

1. Организационный момент.

Приветствие. Настрой на урок.

- Здравствуйте, ребята! Хочу еще раз сказать это чудесное слово «Здравствуйте! Здравствуйте!». И вы тоже по чаще говорите «Здравствуйте!» маме, папе, друзьям, прохожим и, конечно же, нашим гостям. (Дети поворачиваются лицом к гостям, здороваются).

- Вы почувствовали, как у них поднялось настроение? Дело в том, что слово «Здравствуйте!» особенное. Когда мы говорим его, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Это слово обладает оздоровительной силой. В этом слове, как и в слове «здоровье» много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы, никогда не болейте.

2. Вводная часть.

- Перед вами лежат 2 листа и 2 фломастера (красный, черный). На одном нарисуйте маску здорового мальчика, на другом – больного.

- Почему здорового мальчика вы нарисовали красным, а больного – черным? В чем еще различие?

(У здорового мальчика – Здрасика, щеки горят, глаза сияют, он улыбается. А больной – Фырка грустный, некрасивый).

- А скажите, что нужно человеку, чтобы быть здоровым; зайчонку, чтобы грызть морковку; бобренку, чтобы строить домик; волчонку, чтобы стучать

от холода?

- Конечно, здоровые зубы.

3. Основная часть.

- Не зря говорят, что «Зубы – зеркало организма».

- Как вы думаете, почему?

- Сегодня мы с вами поговорим о том, как беречь и охранять свои зубы.

- Ни волчонок, ни зайчонок, ни бобренок не могут жить без зубов. А мы?

Подумаешь, один зуб заболел. Вон их сколько у нас! Возьмите зеркальце и посчитайте, сколько у вас зубов. У всех по-разному. Потому что в вашем возрасте молочные меняются постоянными. А у взрослого, который заботится о своих зубах-32. И все они нам нужны. Передние острые. Служат для того, чтобы резать пищу. Это резцы (Показ на макете. Слово прикрепляется на доску). Заостренные зубы – клыки. Они нужны, чтобы разрывать ее. Толстые, тупые зубы – чтобы пережевывать. Они называются коренными.

Демонстрация макета зубов.

- Покажите где резцы, клыки и коренные зубы.

- Каждый из твоих зубов нужно беречь. Это вы уже знаете. А что такое беречь?

(Не грызть орешки, не открывать зубами лимонад, не увлекаться сладостями, больше есть фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу).

4. Практическая работа №1.

- Красным подчеркните те продукты, которые способствуют оздоровлению зубов. Черными – наоборот.

- А что, если человек много ест сладкого?

В норме в полости рта человека существует большое количество микроорганизмов. Некоторые виды бактерий при поступлении в рот сахара, вырабатывают клейкие вещества.

На доске появляется запись:

БАКТЕРИИ + САХАР = КЛЕЙКИЕ ВЕЩЕСТВА.

Так образуется зубной налет. Бактерии налета выделяют кислоту. А кислота начинает разрушать эмаль, защитный слой зуба. (Показ по таблице «Как развивается кариес»). Тогда начинается кариес. Кариес растет, появляется полость – начинается боль. Кариес распространяется, доходит до пульпы – сильные боли.

- Что надо делать, чтобы избежать этого?

Практическая работа №2. Работа на компьютере.

- Поставь под картинками цифры 1,2,3 – показывающие последовательность развития кариеса.

Практическая работа №3.

- Заполни пропуски в предложениях, используя эти слова: кислота, кариес, полость.

- Чтобы избежать этого мы будем дружить с Тюбиком и Щеткой. Кто покажет, как правильно чистить зубы? (Показ на макете). Надо чистить в продолжении трех минут сверху, снизу, снаружи, изнутри.

5. Физкультминутка.

- Закрыли глазки, отдыхаем. (Звучит тихая музыка). (В это время учитель выходит из класса, надевает белый халат, шапочку и держит стоматологический инструмент).

6. Закрепление изученного на уроке.

- Тук, тук, тук! Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Да, я – стоматолог. Наша профессия очень древняя. Если перевести его с латинского языка, языка на котором говорили древние римляне, это – зубовед, зубной врач, дантист.

- Вы, ребята, забыли самое главное, прийти ко мне в кабинет и не привели своих друзей – Здрасика и Фырку. Что? Не болят зубы? Значит, скоро заболят. Ведь стоматолог не только лечит зубы, но и объясняет, что надо делать, чтобы избежать болезни. Поэтому нужно посетить этот кабинет хотя бы 2 раза в год. Что, что? Говорите, и так всё знаете? А это мы сейчас проверим. Я задаю вам вопросы, а вы ищите ответ на карточках (У каждого ученика комплект карточек).

- Сколько раз в день нужно чистить зубы?

(Мы чистим зубы дважды в день).

- А может быть хватит и одного раза? Вечером уже не хочется. Это днем надо выглядеть красиво, ночью никто и не видит?

- Нет? Почему?

(Остаются бактерии).

- Ведь лень?

(И делать это нам не лень).

- Сколько времени и чем чистить зубы?

(Три минуты щеткой с пастой).

- Какие лучше, какие чуть хуже чистить?

(Чистим зубы все подряд).

- Как начинается чистка зубов?

(Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри).

- А зачем внутри чистить зубы?

(Вычищаем всех бактерий).

- В заключение...

(И язык почистили).

7. Итог урока.

- Запомните его. Напишите на бумаге и выйдя на перемену, отдайте эти листочки детям из соседних классов, чтобы они тоже запомнили эти несложные правила, научили других.

- Будьте здоровы!

Урок 3. Здоровье и безопасность

Учебно-методический комплект: Школа России. Учебник для 2 класса в 2-х частях, автор: Плешаков А.А., 2-я часть, рабочая тетрадь, издательство «Просвещение», 2009 год.

Тема: Обобщение по разделу: «Здоровье и безопасность».

Цели:

- проверить знания детей по темам из раздела «Здоровье и безопасность»;

- продолжить работу по формированию общеучебных умений;
- развивать коммуникативные навыки;
- воспитывать умение работать в группах.

Оборудование: сирены для каждой группы (сделаны из киндер-яиц), медицинские колпаки по числу бригад, карточки для работы в бригадах, корзина, картинки ягод, грибов, машины «Скорой помощи», силуэт человека с внутренними органами, светофоры, кроссворды, сигнальные карточки.

Ход урока.

1. Орг. момент

2. Актуализация знаний.

У: Сегодня на уроке мы проверим знания, которые вы получили во время изучения раздела «Здоровье и безопасность». Но проверка эта будет не совсем обычной. Свои знания и умения вы покажете во время сюжетно-ролевой игры. А кем вы сегодня будете, узнаете, отгадав загадку.

Кто у постели больного сидит

И как лечиться ему говорит?

Кто болен – он капли предложит принять.

Тому, кто здоров – разрешит погулять.

Д: Врач

У: Верно, ведь именно врачи отвечают не только за свое здоровье, но и за здоровье других людей.

У: Куда обращается человек, если ему нужна срочная медицинская помощь?

Д: Звонит в «Скорую помощь»

У: Как вызвать Скорую помощь?

Д: Позвонить по телефону 03 или 030 (если это сотовый телефон) и назвать свой адрес.

У: Вот и сейчас мы разделимся на бригады врачей Скорой помощи и вспомним, как надо помогать людям, чтобы сохранить своё здоровье.

3. Работа по теме урока.

У: Сейчас я называю бригады, а вы занимаете свои места за столами. (Учитель заранее делит учащихся на группы по 5 человек в каждой, по своему усмотрению и определяет ответственного в каждой группе).

У: Прежде чем мы начнем работать, давайте вспомним основные правила работы в группах.

(Ребята повторяют основные правила, при затруднении могут воспользоваться помощью, правила размещены на интерактивной доске, можно написать и на плакате).

У: В каждой бригаде у нас есть главный врач, который отвечает за работу всей бригады. Чтобы всем было хорошо их видно, наденем им медицинские колпаки. Еще у каждой бригады есть сирена, если вдруг вы испытываете затруднения при выполнении задания, то выставляйте сирену и другие бригады помогут. Все готовы? Теперь за работу!

1 задание. (Тема «Строение тела человека», стр. в учебнике 6-7)

У: Врачам, прежде чем лечить, сначала нужно определить, какой это орган. На карточках, которые получает каждая бригада, в каждой строчке найдите лишнее слово и объясните свое решение. Каждую бригаду представляет один человек. Если бригада быстро справилась с заданием, то на карточках есть

дополнительное задание по описанию узнать орган и вписать его название в клеточки.

После выполнения в бригадах, задание проверяется у доски.

2 задание. (Тема «Строение тела человека», стр. в учебнике 6-7)

У: Сейчас следующее задание. Проверим, как наши бригады знают расположение внутренних органов. Каждая бригада получает бумажный макет и внутренние органы на цветной бумаге. С помощью клея, размещают органы на макете.

3 задание. (Тема «Если хочешь быть здоров», стр. в учебнике 12)

У: Чтобы быть здоровыми, людям нужно питаться разнообразной пищей. Люди получают её благодаря растениям и животным. Разделите продукты на 2 группы: растительного и животного происхождения. (Команды получают обертки и упаковки от продуктов). Представители команд обосновывают свой ответ у доски.

4 задание. (Тема «Если хочешь быть здоров»). Работа с сигнальными карточками.

У: Чтобы быть здоровыми нужно не только правильно питаться, соблюдать режим дня, но и правильно ухаживать за зубами. Сейчас проверим, а наши бригады врачей умеют это делать? Я читаю высказывание, а вы с помощью сигнальных карточек отвечаете, согласны вы со мной или нет.

- Чистить зубы надо два раза в день – утром и вечером;
- Почистив зубы на ночь, съешь конфетку, чтобы во рту остался приятный привкус;
- Верхние зубы надо чистить движением сверху вниз, нижние – снизу вверх.
- Чистить зубы надо только с наружной стороны, а с внутренней достаточно провести языком;
- Чтобы хорошо почистить зубы требуется не менее 3 часов;
- У каждого должна быть собственная зубная щетка, пользоваться чужой нельзя.

5 задание. (Тема «Поговорим о болезнях», стр. в учебнике 14-15)

У: А сейчас, уважаемые доктора, проверяем, как вы знаете названия болезней и специальных терминов. Каждая бригада получает кроссворд. Если возникнут трудности, включайте сирену, поможем. После выполнения проверка с мест.

6 задание. (Тема «Берегись автомобиля», стр. в учебнике 21)

У: Ребята, а кто-нибудь из вас знает, почему светофор так назван?

Д: В дословном переводе с греческого «носитель света», «несущий свет».

У: Если заглянуть в толковый словарь, то светофор – это световое сигнальное устройство для регулирования движения на улицах, автомобильных и железных дорогах. А как вы знаете сигналы светофора, сейчас проверим. Полученные светофоры нужно разделить на 2 вида, подписать названия этих видов. И с помощью фломастеров «зажгите» на 1 светофоре – стойте, на 2 светофоре – ждите, на 3 – светофоре – двигайтесь. А на пешеходном светофоре подпишите, где «горит» стойте, а где идите. После работы в группах фронтальная проверка.

4. Физминутка.

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох, устали мы играть.

В светофор мы поиграем,

Руки, ноги разминаем.

Учитель показывает сигналы светофора, дети выполняют движения (каждый сигнал – определенное движение)

7 задание. (Тема «Лесные опасности», стр. в учебнике 32-32)

У: Часто врачам приходится сталкиваться с отравлениями. Особенно в летний период, когда многие люди отправляются в лес за грибами и за ягодами. Давайте проверим, как вы знаете, грибы и ягоды, которые можно собирать. На доске корзина, в которую мы будем собирать урожай. На доске вокруг корзины расположены грибы и ягоды (учитель заранее готовит картинки с ягодами и грибами, съедобными и ядовитыми), которые мы будем собирать. Но сначала посоветуйтесь в группе, какие возьмем в корзину, а какие нет.

После обсуждения, собираем урожай. От каждой бригады выходит по одному человеку к доске, по очереди кладут в корзину ягоду или гриб, аргументируя свой выбор.

8 задание. (Тема «Домашние опасности», стр. в учебнике 26-28)

У: выходя на улицу, мы помним о том, что здесь нас тоже окружают различные опасности. Говорят: «Мой дом – моя крепость». Можно ли, находясь дома, чувствовать себя в полной безопасности?

Д: Нельзя, так как дома нас могут подстерегать домашние опасности.

У: Верно ребята. Врачи, сталкиваются и с такими случаями в своей работе. Так как сегодня на уроке вы врачи, определите, чем могут быть опасны эти предметы. На карточке, которую получает каждая бригада, нужно соединить линией предмет и опасность, к которой может привести неаккуратное обращение с данным предметом.

9 задание. (Тема «Пожар», стр. в учебнике 29 – 30)

У: Каждый человек стремится обустроить свой дом как можно уютнее и удобнее. Уже в древности, в этом человеку помогал огонь. Но, к сожалению, огонь может быть и другом, и врагом. Когда огонь выступает как друг человека?

Д: Огонь дает тепло человеку, с помощью огня можно обогреть жилище, можно осветить комнату, на огне можно приготовить еду .

У: А когда огонь становится врагом?

Д: При неправильном или неосторожном обращении с огнем, может возникнуть пожар.

У: Часто на место пожара выезжают не только бригады пожарных, но и бригады скорой помощи. Хочется, чтобы такие вызовы случались как можно реже, а еще лучше, чтобы их вообще не было. Сейчас вам в бригадах нужно нарисовать запрещающие знаки «Чтобы не было пожара». Что не следует делать дома, чтобы избежать пожара. (Учащиеся в группах рисуют знаки, по ходу выполнения работы вспоминают, как правильно оформить запрещающий знак).

После выполнения знаки вывешиваются, и представитель каждой бригады объясняет свой знак.

10 задание. (Тема «Очень подозрительный тип», стр. в учебнике 36 -37)

У: Опасности могут подстерегать не только дома, они могут подстерегать и при общении с незнакомыми людьми. В каждой бригаде придумайте по 3 правила, которые должны обязательно соблюдать дети, чтобы обезопасить себя.

После выполнения, у доски представитель от каждой команды комментирует придуманные правила.

7. Итог урока (рефлексия).

У: вот и закончилось ваше дежурство на Скорой помощи. Поделитесь впечатлениями: что понравилось, какое задание было трудным, почему? А может быть кто-то из вас решил после урока, что он хочет стать врачом?

Выслушиваются ответы детей.

У: А сейчас каждая бригада получает машину Скорой помощи, где возле окошек написаны ваши имена. Раскрасьте свое окно таким цветом, какое у вас сейчас настроение. (После раскрашивания, машины вывешиваются на доску).

У: Урок закончен, спасибо за работу.

Урок 4. Здоровье и питание

Цель урока: показать взаимосвязь правильного питания и здоровья человека.

Задачи:

1. Научить основным правилам выбора продуктов для здорового питания.
2. Воспитывать культуру питания, здорового образа жизни.
3. Развивать навыки приготовления пищи.
4. Формировать навыки работы с ИКТ.
5. Привлечь к работе родителей с целью более полного достижения результата.

Оборудование: мультимедийный проектор, раздаточный материал, оборудование для инсценировки.

План:

I. Организационный момент.

II. Изучение нового материала.

1. Вступительное слово учителя.

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на урок здоровья пришел.

Осень улыбается пусть нам в окно,

Но в классе у нас уютно и светло.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота.

Эстетика. В общем, сама красота.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

Ребята, сегодня мы поговорим, как связаны между собой наше питание и здоровье. На этом уроке мы обсудим вопросы:

- почему нужно правильно питаться;

- есть ли у питания режим;
- какие продукты полезны, а какие вредны;
- как вести себя за столом;
- что значит правильно есть.

Попробуем выступить в роли повара и составить меню завтрака, обеда и ужина.

2. Вступительная беседа.

- Конечно, не всегда мы питаемся так, как требует наш организм. Одному хочется есть целый день только конфеты, шоколадки, пить лимонад. Другой все время что-то жует, а во время обеда отказывается от пищи. Неправильное питание плохо влияет на здоровье. Чтобы жить, работать, учиться, человек должен есть. Существуют определенные правила питания, которые надо соблюдать.

- Прежде чем познакомиться с этими правилами, давайте ответим на вопрос: “Для чего организму нужно питание?”. (Ответ детей)

3. Работа с мультимедийной презентацией.

4. Слово учителя.

- Ребята, посмотрите к нам на урок пришли гости.

5. Инсценировка “Дорога к доброму здоровью”.

(В качестве героев сценки привлечь родителей и старшеклассников)

Мойдодыр:

Все Чуковского читали,
И меня давно узнали!
Я великий умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок командир.
Со мной мои хорошие
Надежные помощники:
Старый друг проверенный –
Полезная бактерия.
Она просто и легко
Превращает молоко
В простоквашу и кефир.

Бактерия:

протягивает Мойдодыру стакан кефира

Поправляйся Мойдодыр!

Мойдодыр благодарит бактерию.

Мойдодыр:

Познакомьтесь – витамины!

А вот этот С и В.

Обнимает витамины.

Витамины:

вместе

Нынче к доброй медицине

Мы покажем путь тебе.

Витамин А:

Чтобы были вы красивы.

Витамин В:

Чтобы небыли плаксивы.

Витамин С:

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело.

Полезная бактерия:

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней!

Все вместе:

Нужно сильным быть, здоровым.

Мойдодыр:

Эти истины не новы!

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают: "Да".

Полезная бактерия:

Но дорога не проста:

Из-за каждого куста

Может недруг появиться –

Вам придется с ним сразиться.

Потому перед дорогой

Разомнитесь-ка немного.

6. Физминутка.

(проводит специально подготовленный ученик)

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

Учитель:

Проверим! Значит, возьмем за правило:

Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать,

Душ прохладный принимать,

Спортом заниматься,

Водой закаляться.

Как следует поучиться –

И так всему научиться.

7. Работа в рабочей тетради.

Слово учителя.

- А теперь мы будем работать в группах.

Дети делятся на три группы. Каждая группа получает задание (Рабочая тетрадь №1 “Учимся думать и фантазировать”, автор Н.Ф.Виноградова)

Задание 24:

- 1 группа – составить меню завтрака;
- 2 группа – составить меню обеда;
- 3 группа – составить меню ужина.

Задание 25: записать названия продуктов, в которых есть эти витамины.

- 1 группа – витамин С;
- 2 группа – витамин D;
- 3 группа – витамин А.

8. Проверка выполнения задания.

9. Игра “Магазин”

Муляжи овощей, фруктов, продуктов или картинки с их изображением разложены на столе. Задача для учащихся “купить” в магазине нужный продукт, сделать это можно если объяснить какие полезные вещества он содержит.

- Теперь когда мы составили меню нашего дня и записали названия продуктов, в которых есть витамины А, С, D, поиграли в “Магазин” давайте вспомним правила поведения в столовой. А помогут нам в этом наши любимые герои.

Мойдодыр:

Посмотрите на ребят:

Не сутулятся сидят.

Все умыты,

Все опрятны,

Ложки держат аккуратно.

Витамин С:

Быстро дружно все съедают,

Корки на пол не бросают.

Чай на стол не проливают,

Потому что точно знают:

Витамины:

говорят по очереди

Кто ест красиво, глядит счастливо.

Не красен дом пирогами, красен едоками.

Когда я ем, я глух и нем.

10. Работа с текстом учебника по правилам поведения за столом

(Н.Ф.Виноградова “Окружающий мир” 2 класс 1 часть стр. 53)

Закрепление.

Ребята, внимательно прослушайте текст и найдите ошибки, совершенные при приеме пищи. За каждую ошибку – 1 балл.

... 5 часов вечера. Я пришел, наконец-то домой после школьных уроков и занятий в спортивной секции. Ой, как же я хочу есть. За целый день у меня и крошки во рту не было. Разве что на завтрак перед школой я выпил стакан газировки “Спрайт”. На большее не было времени, я опаздывал на уроки. В школе я не ем, просто не нравится школьная еда. Деньги, которые мне мама дала на обед я лучше потрачу на шоколадку. Как говорят в рекламе “Съел и порядок!”

Вот сейчас я поем основательно. Бросив портфель в прихожей, я сразу же побежал на кухню. Что у нас есть вкусенького? Пожалуй, начнем с пирожных, а потом может чуть-чуть макарон с котлетой. Овощи я не люблю, пока мамы нет, их можно и не есть.

Но спокойно мне покушать не удалось, сначала мне позвонил Вовка и мы с ним полчаса болтали по телефону, потом я читал свой учебник за столом. Надо же готовить уроки!

Через час я с переполненным животом еле – еле вылез из-за стола. Хорошо все-таки хорошо покушать.

Ошибки:

- не завтракал;
- на голодный желудок попил “Спрайта”;
- не соблюдается режим питания;
- не обедает, а перекусывает шоколадкой или чем– то подобным;
- не помыл руки перед едой;
- начал еду со сладкого;
- питание не сбалансированное, слишком много сладкого и мучного;
- мало в рационе овощей;
- постоянно отвлекался за столом: разговаривал по телефону, читал за столом;
- переедает.

VI. Итог урока.

Слово учителя. Витамины и другие полезные продукты нужны нашему организму, при их недостатке организм слабеет, человек быстро устает, плохо выглядит. Поэтому питание должно быть разнообразным, а продукты богаты самыми разными витаминами.

Подведение итогов, оценивание деятельности детей.

Домашнее задание: Стр. 47 (провести опыт и сделать вывод).

Урок 5. Здоровье прежде всего

Цели и задачи: Изучить материалы по здоровьесберегающим технологиям, активная и широкая пропаганда, и организация здорового образа жизни, оформление результатов.

Ход урока

Мы откроем пять секретов,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты,

Без болезней будем жить.

Каждый из нас хочет быть здоровым и крепким. Для этого, нужно заботиться о своём здоровье. Что нам помогает сохранять здоровье? Давайте отгадаем кроссворд

Какое ключевое слово получилась? (закаливание)

- Ребята, а кто может ответить, для чего нужно заниматься закаливанием?

Как правильно закалять свой организм?

Сейчас мы с вами будем заниматься в группах. Каждая группа расскажет нам об одном из секретов здоровья.

Со здоровьем дружен спорт,
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды,
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.

Первая группа расскажет нам чем полезна зарядка и занятия спортом. Доклад
Физкультминутка:

Дружно встали. Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (поворот вправо)
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (поворот влево)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и ещё (поворот вправо)
Через левое плечо. (поворот влево)
Буквой «л» расставим ноги.
Точно в танце - руки в боки.
Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!

Вторая группа расскажет нам какое питание можно считать здоровым.

Буклет

У природы есть закон
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье сбережёт
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!

Третья группа подготовила нам презентацию «Вред и польза жевательной
резинки». Презентация

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Инсценировка «Режим дня» (2 ученицы)

- Наташенька, вставай!
- Сейчас!
- Уж день, взгляни в окно!
- Ведь ты задерживаешь нас,
Ведь ты не спишь давно.
- Ну мамочка, ну, чуточку,
Ещё одну минуточку.
- Наташа, сядь к столу.
- Сейчас!

- Ну сколько можно ждать?
Твой чай уже в четвёртый раз
Пришлось подогреть.

- Ну, мамочка, ну, чуточку,
Ещё одну минуточку.

- Наташа, спать пора!
Ведь завтра утром снова
Не сможешь ты открыть глаза.

- Ну, мамочка, ну, чуточку,
Ещё одну минуточку.

- Скажите, ребята, неужели режим дня так важен для здоровья?

Презентация «Режим дня»

Вокруг нас повсюду есть микробы. Беда наступает, когда возбудители болезней попадают в организм человека и размножаются. Что такое микробы и как они влияют на наш организм? Мы это узнаем из учебника стр. 151-153 А.А.Плешаков «Мир вокруг нас».

Заболевания могут поразить организм человека, в том случае, когда защита организма ослабевает. Подумайте и скажите, как можно уберечься от болезней?

- Одеваться по погоде.
- Заниматься зарядкой, закаливанием.
- Правильно питаться.
- Выполнять правила личной гигиены.
- Регулярно делать прививки.

Итог: Давайте ещё раз повторим все правила здорового образа жизни.

Предлагаю вам вспомнить пословицы о здоровье. Я буду начинать, а вы заканчивайте.

- Чистота- залог ... (здоровья)
- Чисто жить - здоровым... (быть)
- Грязь и неряшливость - путь... (к болезням)
- Болен лечись, а здоров -... (берегись)
- В здоровом теле... (здоровый дух)
- Если хочешь быть здоров - ... (закаляйся)

Ребята, мы открыли с вами пять секретов здорового образа жизни.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать,

И в жизни эти знания

Повсюду выполнять.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВЕРШИНА, НА КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОДНЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО. (И. Брехман)

Мне хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины. На память о нашей беседе я подарю вам открытки с загадками о здоровье.

Приложение 10

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

Ц е л и: - пропаганда физкультуры и спорта;
- физическое развитие обучающихся;
- выработка положительного эмоционального настроения;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

И н в е н т а р ь :

- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- обручи, резиновые кольца диаметром 32 см;
- теннисные мячи;
- резиновые колечки диаметром десять сантиметров;
- пирамидки;
- фитболы.

Спортивный праздник «Веселые старты» проводится для обучающихся начальной школы с 0 по 4 классы. Это эстафета состоящая из пяти этапов:

Первый этап – «Ведение шайбы» - Гимнастическая палка вставляется в резиновое колечко, которое лежит на полу. Держа палку рукой ребенок ведет его семь метров вперед к пирамидке, которую обводит и возвращается к своей скамейке, на которой сидит верхом друг за другом его команда и передает следующему игроку.

Второй этап – «Посадка картошки» - Три резиновых колечка лежат друг за другом на расстоянии 2,5 метра. Внутри каждого колечка лежит теннисный мяч. Такой же мяч держит первый игрок из команды. По сигналу судьи игрок бежит поочередно к каждому колечку, вынимает мяч из кольца и кладет свой мяч. Возвращается к своей команде и передает мяч следующему игроку

Третий этап - «Сквозь обручи» - Три обруча лежат друг за другом на расстоянии 2,5 метра. Игрок по сигналу бежит по очереди к каждому обручу, одевает его на себя, опускает вниз, кладет на место. После третьего обруча возвращается к своей команде, передает эстафету касанием руки следующему игроку.

Четвертый этап – «Перенос колечек» - Две пирамидки стоят последовательно друг от друга на расстоянии 5 метров. На ближней пирамидке надеты 3 малых колечка. По сигналу игрок начинает движение, снимает одно колечко с пирамидки, бежит к другой, оде-

вает на неё колечко. То же повторяет с другими колечками и передает эстафету другому игроку.

Пятый этап – «Мяч в домик» - Пирамидка стоит на расстоянии 7 метров от скамейки, на которой сидит команда. На расстоянии 2 метра от скамейки лежит на полу резиновое кольцо диаметром 32 см. В нём стоит большой мяч (фитбол). По сигналу игрок катит его вперед, обкатывает пирамидку, возвращается, ставит мяч в «домик» и передает эстафету следующему игроку.

Для команд 1 и 2 классов этапы такие, как описаны выше. Для 3 и 4 классов этапы усложняются. Так на первом этапе ставятся поочередно пирамидки на расстоянии 2,5 метра друг от друга. Игроки обходят пирамидки восьмеркой туда и обратно. На втором этапе количество колечек увеличивается до трех в каждой точке, в которых лежат по 3 мяча. Игрок должен поменять поочередно все три мяча. На третьем этапе кладется по 2 обруча через 2,5 метра. Игрок продевает через себя по 2 кольца сразу. На четвертом этапе на пирамидке одеты 6 колечек и игрок переносит на другую пирамидку три раза по 2 колечка. На пятом этапе игрокам предлагается не катить фитбол, а набивать его об пол с ведением.

Спортивный праздник начинается с всеобщего построения по периметру физкультурного зала. Главный судья соревнований приветствует учащихся, желает им успехов. Все дружно произносят девиз « Один за всех и все за одного». Школьники рассаживаются на скамейки по периметру зала. Каждый класс выставляет свою команду. Вызываются 2 команды и проводится с ними первый этап. Затем вызывается следующая пара классов. И так поочередно команды-классы проигрывают все этапы. Выигрывает команда набравшая меньшее количество очков. Все команды награждаются грамотами и вымпелами. Команда, не занявшая призовое место, награждается за активное участие в соревнованиях. Отмечается также класс с лучшей формой и с лучшей эмблемой. Главный судья говорит заключительные слова. Подчеркивает, что ГЛАВНОЕ НЕ ПОБЕДА, А УЧАСТИЕ !

Приложение 11

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы

	на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	7-10 минут на каждый вид
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как Средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза обучающегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности обучающихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или Поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка,

	четверостишие
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности

Приложение 12

План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости

Цель: углубление теоретических знаний обучающихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

Основные задачи:

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

Методическое обеспечение:

Теоретический материал подается в виде лекций или тематических бесед. Проводятся и практические занятия, в ходе которых используются различные методы обучения и воспитания обучающихся:

- метод дискуссии, позволяющий свободно высказывать свое мнение и требующий умения внимательно слушать выступающих;
- метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и получать новые знания в процессе коллективных обсуждений;
- игровой метод, стимулирующий мотивацию к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни;
- поисковый метод, позволяющий обучающимся решать проблемные вопросы и добывать новые знания путем наблюдений и обсуждений; анализировать результаты исследовательского анкетирования.

Содержание мероприятий.

I. Тематика лекций и бесед.

1. Здоровье нации и вредные привычки:

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;

- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

2. Курение и его опасность для организма:

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

3. Алкоголь, его опасность для организма:

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

4. Основные виды психоактивных веществ:

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

- дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- анкета “О вреде курения” (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);
- дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности обучающихся к алкоголизации).

III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

- оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;
- организация встреч обучающихся со специалистами-психологами, наркологами;
- проведение акции “Наркотикам – нет!” с выпуском плакатов, рисунков;
- диспут “Как не стать рабом наркотиков”.

Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность

1. Сохранение зрения у детей
2. Предупреждение утомляемости у детей в процессе обучения
3. Создание комфортной обстановки на уроке
4. Предупреждение нарушения осанки школьников
5. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни

План семинаров для родителей учащихся 1-4 классов

Тема 1

Особенности организации режима учебной деятельности учащихся начальной школы.

Технологии здоровьесберегающего обучения в начальной школе.

Тема 2

Возрастные особенности развития детского организма

Индивидуальная оздоровительная программа.

Тема 3

Главные принципы организации труда и отдыха учащихся начальной школы.

Тренируем тело – укрепляем дух.

Тема 4

Гигиена тела и души:

- водные процедуры;
- здоровый сон;
- чистота в мыслях.

Развиваем свои возможности.

Режим дня школьника.

- Что нужно знать о навыках письма?
- Садимся за уроки.
- Возрастные и индивидуальные особенности младшего школьника.
- Воспитание гигиенической культуры детей.
- Роль положительных эмоций в процессе обучения и воспитания.
- Воспитание сознательной дисциплины.

Тематика и содержание лекций с учащимися старшей школы

Лекция № 1. Тема: Здоровье и факторы, его определяющие

План:

1. Валеология – наука о здоровье.
2. Общее понятие о здоровье. Признаки здоровья.
3. Основные факторы, формирующие здоровье человека.
4. Факторы риска для здоровья (вредные привычки, гиподинамия, неполноценное питание, стресс и др.).
5. Основные показатели уровня здоровья населения России.

Лекция № 2. Тема: Здоровый образ жизни как условие сохранения репродуктивного здоровья

План:

1. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни» и «репродуктивное здоровье».
2. Рождаемость и смертность населения России. Понятие «естественный прирост населения».
3. Основные критерии, характеризующие репродуктивное здоровье обучающихся.

Лекция № 3. Тема: Здоровый образ жизни – основа долголетия

План:

1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека.
2. Основные составляющие здорового образа жизни (соблюдение режима дня, закаливание, достаточная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, выполнение правил личной гигиены, рациональное питание и др.).
3. Физическая культура и ее оздоровительное значение.

Лекция № 4. Тема: Понятие о «школьных болезнях» и их профилактика

План:

1. Формирование правильной осанки у школьников.
2. Причины, признаки и профилактика близорукости у детей.
3. Причины, признаки и профилактика анемии и вегето-сосудистой дистонии.
4. Режим дня и его значение в профилактике неврозов у детей.

Лекция № 5. Тема: Социальные болезни и их профилактика

План:

1. Понятие о социальных болезнях (табакокурение, алкоголизм, наркомания и токсикомания).
2. Вредное воздействие алкоголя на органы и системы организма.
3. Причины и последствия курения.
4. Наркотики и последствия их употребления.
5. Опасное воздействие токсических веществ на растущий организм.

Лекция № 6. Тема: Инфекционные болезни, пути передачи и меры профилактики

План:

1. Понятие об инфекционных болезнях.
2. Пути передачи (распространения) инфекционных болезней.
3. Мероприятия по борьбе с инфекционными болезнями (дезинфекция, дезинсекция и дератизация).
4. Иммунология – наука об иммунитете.
5. Способы защиты организма от возбудителей инфекционных болезней.

Лекция № 7. Тема: Кишечные инфекции, их профилактика

План:

1. Общее понятие о кишечных инфекциях.
2. Дизентерия: клиника, профилактика.
3. Сальмонеллез: клиника, диагностика, профилактика.
4. Ботулизм: клиника, профилактика.

Лекция № 8. Тема: Питание современного человека и болезни цивилизации

План:

1. Понятие о рациональном и сбалансированном питании.
2. Проблемы питания у детей и подростков.
3. Особенности национального питания.
4. Токсические вещества и их содержание в пищевых продуктах.

Примерный план лекций **с учащимися средней школы**

Тема 1: Режим дня. Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Тема 2: Опорно-двигательная система. Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 3: Мое питание. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Тема 4: Органы дыхания и их гигиена. Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

Тема 5: Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

Тема 6: Угроза здоровью и жизни в природной среде. Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

Тема 7: Здоровье и его сохранение. Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

Тема 8: Организм человека и его строение. Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие?

Тема 9: Как следует питаться. Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

Тема 10: Забота о коже и ее производных. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

Тема 11: Обмен веществ и энергии. Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Составление суточного рациона и меню.

Тема 12: Мозг и нервы. Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы?

Тема 13: Кровь и кровеносная система. Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

Тема 14: Иммуитет и его укрепление. Что такое иммунитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммунитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

Примерный план бесед с учащимися начальной школы

1. Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.
2. Глаза – главные помощники человека. Профилактика близорукости. Правила сохранения зрения.
3. В гости к королеве Зубной щетке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой.
4. Надежная защита организма. Забота о коже.
5. Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).
6. «Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами).
7. Незаменимые помощники (расческа, носовой платок и др.).
8. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Обтирание, обливание. Я выбираю здоровый образ жизни.
9. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
10. Сон – лучшее лекарство.
11. Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.
12. Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина.
13. Физкультура в молодости – здоровье в старости.
14. Движение и здоровье.
15. Подвижные игры.
16. Народные игры.
17. Доктора природы.
18. Расти здоровым. Правила ЗОЖ.
19. Как настроение? Эмоции, чувства, поступки.
20. Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!
21. Учение с увлечением.
22. Лучший отдых – любимое занятие.
23. Умей организовывать свой отдых.
24. Как помочь себе сохранить здоровье?
25. Почему некоторые привычки называют вредными.

26. Помоги себе сам. Волевое поведение. Тренинг безопасного поведения.
 27. Телевизор и компьютер – друзья или враги?
 28. Будем делать хорошо и не будем плохо.

Творческие конкурсы

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкульт-ура!»;
- поделок «Золотые руки не знают скуки»;
- фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

Праздники здоровья

1. «Друзья Мойдодыра» (утренник).
2. «С режимом дня друзья!» (устный журнал).
3. «Парад увлечений» (форум).
4. «Нет вредным привычкам!» (марафон).

Приложение 14

ПЛАН **внутришкольных спортивно-массовых мероприятий**

№	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ	Дата проведения
1	Легкоатлетическая спартакиада 4 - 12 класс	Учителя физической культуры	Сентябрь
2	«Веселые старты» для учащихся Начальной школы	Учителя физической культуры	Октябрь
3	«Веселые старты» 1 - 4 класс Первенство интерната по шахматам 2 - 12 класс	Учителя физической культуры	Ноябрь
4	Силовое троеборье Для обучающихся с 4 по 12 классы Зачет по вольным упражнениям Новогодний турнир по фехтованию на колясках	Учителя физической культуры	Декабрь
5	Первенство интерната По ЛЫЖАМ С 1 по 12 классы	Учителя физической культуры	Январь- февраль
6	Первенство интерната по фехтованию на колясках	Учителя физической культуры	Март

7	«Веселые старты» 1 - 4 класс	Учителя физической культуры	Апрель
8	Спартакиада по легкой атлетике 4- 12 класс Первенство интерната по шахматам 2 - 12 класс	Учителя физической культуры.	Май

Циклограмма работы инструкторов по физкультуре

Понедельник	<p>Организация работы спорт секций : футбол, фехтования на колясках ,плаванье в воскресной группе в семейно - оздоровительном комплексе «Новое поколение» «Вешняки»(сент.окт. янв.)</p> <p>Осуществление связи с учреждениями дополнительного образования</p> <p>Составления комплексов физкультминуток на уроках;</p> <p>Осуществления связи с педагогами средней и старшей школы интерната</p>
Вторник	<p>Организация подготовка и проведения спортивных праздников и соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Легкоатлетическое многоборье 3-12 кл. (сен. май) . Веселые старты 1-4 кл. (ноябрь апрель) . Силовое троеборье 5-12 кл. (декабрь) . Первенство по лыжам 12 кл. (февраль) <p>Контроль за состоянием спорт инвентаря и спортивных помещений: зал, лыжная база, стадион.</p> <p>Соблюдение санитарно - гигиенических норм в спортивных помещениях.</p>
Среда	<p>Осуществление связи с педагогами младших классов (подвижные игры на переменах и прогулке.</p> <p>Осуществление просветительской работы среди обучающихся интерната и их родителей.</p> <p>Оформление наглядной агитации физкультуры, спорта и здорового образа жизни.</p>
Четверг	<p>Осуществления связи с медицинскими работниками: врачом, медицинскими сестрами, инструкторами ЛФК.</p> <p>Повышение самообразования по вопросам педагогике, психологии, анатомии, физиологии.</p> <p>Соблюдение санитарно-гигиенических норм в спортивных помещениях.</p> <p>Контроль за состоянием инвентаря и спортивных помещений.</p>
Пятница	<p>Работа с документацией и методической литературой.</p> <p>Обеспечения полной безопасности обучающихся при проведении физических и спортивных занятий (четкая организация занятий , контроль за дисциплиной) .</p> <p>Повышение образования по оказанию первой доврачебной медицинской помощи.</p>