

«Здоров будешь – всё добудешь»

(Предметная неделя в начальной школе)

З.И. Огурцова

Как известно, в последние десятилетия в школу поступают дети с ослабленным здоровьем, много детей с хроническими заболеваниями, с низким уровнем физического и психического развития. Поэтому учителя начальных классов на своих уроках и во внеурочное время используют разные формы, приёмы и способы работы, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье детей, предупредить многие заболевания.

Принимая детей в 1-й класс, я изучаю медицинскую карту ребёнка, его состояние здоровья в дошкольном периоде. Веду медицинский паспорт на каждого ученика. Там отражены не только физические данные ребёнка (вес, рост, артериальное давление, пульс, зрение), но и его физические способности (бег, прыжки, подтягивание, отжимание). Этот паспорт ведётся совместно с медицинским работником школы и учителем физкультуры.

На уроках провожу гимнастику для глаз, чтобы помочь детям сосредотачивать своё внимание: упражнения «Восьмёрки», «Колечки», «Змейки», «Ромашки» и др. Использую точечный массаж лица, рук, ладошек. Ну, конечно же, ученикам интересны различные физминутки, игры на уроках.

Для детей всегда важен питьевой режим. Они приносят с собой в школу бутылочки с водой (решаем этот вопрос с родителями на родительском собрании).

Провожу практикумы в классе: «Мой правильно руки перед едой», «Как надо чистить зубы», «Мой режим дня», «Как правильно заниматься чтением дома», «Компьютерные игры для детей», «Предметы личной гигиены». Казалось бы, темы этих практикумов просты, но, наблюдая за ребятами, выясняю, что

они не имеют правильных навыков личной гигиены, а практикумы приносят им большую пользу.

В этом учебном году учителя начальных классов провели традиционную предметную неделю и посвятили её сохранению и укреплению здоровья. Неделя прошла очень интересно, а главное – с пользой для здоровья детей. Предлагаю **разработку предметной недели «Здоров будешь – всё добудешь».**

План мероприятий:

1-й день. Открытие недели.

Викторина «6 золотых правил здоровья».

2-й день. Конкурс сочинений «Почему важно быть здоровым?».

3-й день. Тестирование «Оценка и самооценка моего здоровья».

4-й день. Дыхательные упражнения для укрепления здоровья.

5-й день. Разучиваем динамические паузы вместе.

6-й день. «Весёлые старты».

7-й день. Подведение итогов. Награждения.

1. Викторина «Здоровым будешь – всё добудешь», или 6 золотых правил здоровья.

1. Учитель:

– О чём будет наша викторина? Угадайте, переставив буквы в слове «и а и п т н е» (*питание*).

Учитель беседует с детьми о роли правильного питания в жизни человека.

– Сколько раз в день надо принимать пищу?

– Какой приём пищи самый полный?

– Какие питательные вещества содержатся в продуктах? (*Белки, жиры, углеводы + минеральные вещества (кальций, железо, йод, калий и др.) + витамины А, В, С, Д.*)

– Какие витамины вы знаете?

– В каких продуктах содержатся витамины?

– Почему полезен травяной чай?

– Из каких трав лучше заваривать чай? (*Мята, Melissa, душица, шиповник.*)

– Какой продукт считается «всему головой»? (*Хлеб.*)

Далее – краткий рассказ учителя о хлебе: 15 тыс. лет назад в Египте появились жидкий хлеб, лепёшки,

дрожжи. Существовало поверье: еда без хлеба – получи наказание (Индия, Египет); хлеб из мёда, молока, жира, пшеницы – еда богатых, грубый хлеб – для бедных. Польза хлеба: его запах лечит от насморка; хлеб лечит желудок. Есть музеи хлеба; в Риме есть памятник первому пекарю.

– Какие пословицы и поговорки о хлебе вы знаете? (*Хлеб – всему голова. Всё есть пища, но хлеб – её великая мать. Хлеб на стол, так и стол – престол, а хлеба ни куска, так и стол – доска.*)

– Хлебом встречают гостей, жениха и невесту.

– Булочник – очень уважаемый человек. Таким был Иван Филиппов, который говорил: «Хлебушко чёрненький труженику первое питание». Филипповская булочная существует в Москве на Тверской улице и сейчас.

– А какие правила поведения за столом вы знаете? Запомните их.

За стол садись с чистыми руками.

Молодые люди не должны садиться за стол раньше, чем их родители или другие старшие родственники.

Суп и другие жидкие кушанья надо есть без шума, не чавкать, не с конца ложки, а с её бока.

Хлеб надо ломать кусками над своей тарелкой, чтобы не крошить на скатерть.

Если кушанье горячо, никогда не надо дуть на него, а жди, чтобы оно остыло.

Бери всего понемногу, а не накладывай полную тарелку.

Выбирать куски на блюде – признак дурного тона.

Никогда не следует подбирать хлебом остатки еды или подливку, оставшиеся на тарелке.

Неприлично уходить тотчас же после еды, нужно подождать по крайней мере полчаса.

Если ешь плоды с косточками, то выплёвывай их в ладонь и оставляй незамеченно на краю тарелки.

2. Учитель:

– Что ещё положительно влияет на здоровье человека, кроме правильного питания? Угадайте: а у к ь и ф з у л т р (*физкультура*) и т о с п р (*спорт*).

Учитель рассказывает об ухудшении здоровья детей из-за низкой двигательной активности – гиподинамии (отмечается у 80% детей в России к 2008 г.) и о том, как его укрепить (подвижные игры на свежем воздухе; спортивные кружки и секции; утренняя гимнастика дома; динамичные паузы в школе, на уроке; дыхательная гимнастика).

– В какие игры вы играете на улице в тёплое время года? В холодное время года?

– Давайте поиграем! (Игра «Море волнуется...», «Мы – морские обитатели».)

II. Лучшие конкурсные сочинения.

«Здоров будешь – всё добудешь»

Я очень хочу быть всегда здоровой. Чтобы быть здоровой, надо с детства заниматься спортом. Летом я люблю купаться, загорать, катаюсь на велосипеде, роликах. А зимой я с сестрой часто катаюсь на лыжах и коньках. Сейчас во всех школах есть спортивные кружки, которые развивают интерес к спорту, и все ребята могут их посещать. Я пока ещё не записалась ни в какой кружок, так как часто болею, пропускаю уроки физкультуры. Этим летом я поеду отдыхать в лагерь «Яльчик» с сестрой Галей. Там я постараюсь больше времени закаливаться, запишусь в какой-нибудь кружок. Мне нравится гимнастика, волейбол, пионербол.

Севастьянова Анна, 3 класс

Спорт – это жизнь!

Чтобы быть здоровым и сильным, необходимо заниматься спортом.

Люди любят спорт и занимаются им по разным причинам: спорт может быть их профессией или просто увлечением, укрепляющим здоровье и приносящим удовольствие. Некоторыми видами спорта можно заниматься одному, а в некоторых участвуют целые команды. Тогда одна команда состязается с другой. А некоторые виды спорта требуют участия и животных. Например, конно-спортивные соревнования. В Монголии, я знаю, девочки и мальчики с пятилетнего возраста участвуют в скачках, надевая по этому случаю нарядную национальную одежду.

Мне тоже нравится этот вид спорта, я очень люблю лошадей. И мечтаю участвовать в конноспортивных соревнованиях. Это так интересно, но и опасно. Ведь бывают случаи сильных травм спортсме-

нов, да и лошадей. Но я этого не боюсь, ведь спорт – это жизнь!

Шувалова Дарья, 4 класс

III. Тестирование «Оценка и самооценка моего здоровья».

Ребёнок сам устанавливает уровень своего здоровья, суммируя баллы.

1. Проба по К.Т. Бутейко:

- сядьте удобно, расслабьтесь;
- сделайте спокойный вдох и полный выдох;
- зажмите нос и заметьте, сколько секунд вы можете не дышать.

Если же после задержки дыхания возникает глубокий вдох, значит, проба проведена не точно. Не нужно пересиливать себя при задержке дыхания. Проба по Бутейко оценивается так: более 40 сек. – здоров, от 20 до 40 сек. – здоровье ослаблено, менее 20 сек. – имеются какие-то заболевания. Запишите свой результат и периодически повторяйте пробу.

2. Оценка пульса.

Пульс – важнейший показатель здоровья. Дотроньтесь пальцем до передне-боковой поверхности шеи. Вы ощутите колебания сонной артерии. А лучше учить детей находить пульс на руке. Этот приём осваивают дети уже во 2-м классе. Посчитайте число ударов в 1 минуту. Нормальная частота пульса – 70–80 ударов в минуту.

3. «Размер здоровья» по Н.М. Амосову.

Если вы не болели в течение учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья. Если заболевание возникло во время эпидемии или экземазов – средний уровень здоровья. А если вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень вашего здоровья самый низкий. Проанализируйте состояние своего здоровья за последний год и сделайте выводы.

4. Самооценка здоровья.

Оцените по пятибалльной системе своё самочувствие, работоспособность и настроение. Рассчитайте среднюю оценку. Если за последний год вы болели 4 раза и более, уменьшите полученную цифру на 1 балл. Если вы оценили своё здоровье на 5 баллов, не теряйте достигнутого уровня. Если оценка ниже 5 баллов – ищите причину отклонения в вашем здоровье.

IV. Дыхательные упражнения для укрепления здоровья.

1. Дыхание, «оживляющее нервы»:

- сделайте полный вдох;
- задержите дыхание;
- вытяните руки вперёд, сожмите пальцы в кулаки;
- с напряжением притяните руки к плечам;
- медленно, как бы отталкиваясь от стен, раздвиньте руки в стороны ладонями наружу;
- быстро верните сжатые в кулаки кисти к плечам;
- повторите движение рук в стороны 2–3 раза;
- расслабьтесь, опустите руки, с силой выдохните через рот;
- сделайте «очищающее дыхание».

2. «Очищающее дыхание»:

- сделайте медленный полный вдох;
- задержите дыхание;
- сложите губы трубочкой, как будто вы приготовились свистеть;
- выдыхайте короткими сильными толчками весь воздух из лёгких;
- при необходимости сделайте следующий вдох, не пересиливая себя.

3. Упражнение «Бодрость» (из йоги):

- встаньте прямо;
- руки в стороны, на уровне плеч;
- медленно вдохните, задержите дыхание;
- делайте мелкие круговые движения руками в одну, затем в другую сторону, пока хватает дыхания;
- опустите расслабленные руки, медленно выдыхая;
- сделайте «очищающее дыхание».

V. Учим динамические паузы.

Упражнения выполняются под ритмическую музыку.

1. «Ходим мы по лесу» (1–2-е классы):

Руки, как ветки,
а мы, как деревья, –
Теперь мы как будто в лесу,
Мы руки поднимем
и руки опустим –
Так ветер сбивает росу.
Чуть в стороны руки
и плавно помашем –
Так в небе летят журавли.
И как они садут,
мы тоже покажем –
Как крылышки сложат они.

2. «Как звери ходят по лесочку»:

Ходил медведь по лесу,
топтался и рычал,
Хотел он очень мёда,
а где достать – не знал.
Вот устал он чуточку,
Присел он на минуточку,
Поворот, наклон, прыжок,
Улыбнись ему, дружок.
Вместе мы попрыгаем:
раз, два, три!
На соседа посмотри,
руки вверх и тут же вниз
И за парту вновь садись!

3. «Марш»:

Бегун – бежит, пловец – плывёт,
А лётчик водит самолёт.
Шофёр баранку крутит так,
А я под марш хожу вот так.

Маршируем 1–2 минуты под музыку.

VI. «Весёлые старты» (для учащихся 1–4-х классов).

1. Эстафета с конусом и мячом.

В руках у первого участника конус и мяч. Он устанавливает мяч в конус, по сигналу судьи начинает бег до стойки и обегает её. Обежав стойку, он берёт мяч в одну руку, конус в другую, бегом возвращается назад, передаёт предметы следующему.

2. Эстафета с прыжками на больших надувных мячах.

Первый участник садится на мяч и берётся за его ручки. По сигналу он начинает прыжки с продвижением вперёд. Допрыгав до стойки, он встаёт, берёт мяч за ручку, обегает стойку, возвращается назад и передаёт мяч следующему игроку.

3. Эстафета на скейтах в парах (мальчик и девочка).

Девочка встаёт на скейт на колени и держится за него руками. Мальчик по сигналу судьи, упираясь в спину девочки руками, начинает толкать скейт вперёд до стойки. У стойки они меняются местами и возвращаются к линии передачи эстафеты.

4. Эстафета с клюшками и теннисным мячом.

У первого участника – клюшка и теннисный мяч. По сигналу он начинает обводить «змейкой» конусы и таким же способом возвращается назад, передаёт клюшку и мяч

следующему участнику (конус участник ставит на место).

5. Комбинированная эстафета.

По сигналу первый участник бежит до сквозного мешка, проползает внутри, бежит до корзины, обегает её, возвращается до места, где лежат различные предметы для броска. Берёт любой предмет и выполняет один бросок в корзину. Независимо от результата броска участник возвращается в исходное положение и передаёт эстафету следующему участнику. За каждый точный бросок от командного времени вычитается 3 сек. Предметы для бросков: по 2 баскетбольных, волейбольных и футбольных мяча, по 1 резиновому, теннисному и набивному мячу, 1 кегля.

Победитель «Весёлых стартов» определяется по наименьшей сумме времени во всех эстафетах. За нарушение правил команде начисляется штрафное время.

VII. Закрытие недели.

Подводятся итоги проведённых мероприятий. Отмечаются все классы за участие в неделе начальной школы: получают дипломы, грамоты по разным номинациям: «Самый творческий класс», «Самый здоровый класс», «Самый спортивный класс»; награждаются самые активные дети.

Во время проведения недели оформляются стенды с фотографиями детей, участвовавших в спортивных мероприятиях, плакаты с текстами о здоровье и спорте, например:

В здоровом теле здоровый дух.

(Пословица)

Здоров будешь – всё добудешь.

(Пословица)

Чтобы не болел живот,
Отправляй поменьше в рот
Всяких булочек, ватрушек,
С кремом тортов, завитушек.

(Совет)

Здоровые зубы – здоровый организм.

Зильфира Исмагиловна Огурцова – учитель высшей категории ООШ № 17, г. Зеленодольск, Республика Татарстан.