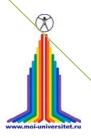
Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru



# «Школа территория здоровья»

Первый Всероссийский открытый профессиональный конкурс педагогов «Школа - территория здоровья» (2016 год)

#### Аннотация

В сборник включены лучшие работы первого всероссийского профессионального конкурса педагогов «Школа - территория здоровья».

В отборе лучших работ приняли участие Эксперты: **Дубас Светлана Павловна,**учитель физики, МОУ "СОШ №12 ЗАТО Шиханы Саратовской области"

**Несмеянова Ирина Анатольевна**, учитель начальных классов, МОУ "СОШ №12 ЗАТО Шиханы Саратовской области"

Сараева Наталья Николаевна, учитель

математики, информатики, английского языка, МОУ "Вагановская СОШ"

**Мифтахова Алсу Файзелгаяновна,** учитель английского языка,МОАУ СОШ №10 "Центр образования"

**Назмиева Альфия Шарафутдиновна,** учитель информатики и математики, МБОУ "Тюгеевская ООШ" Заинского муниципального района РТ

Серебряков Сергей Николаевич, учитель технологии, инженер по ОТ, руководитель районного методобъединения, МАОУ "СОШ №8 с углубленным изучением математики и английского языка" Нейман Наталия Ивановна, учитель начальных классов, МБОУ "СОШ" пст.Мадмас

Федорова Антонина Васильевна, учитель английского языка, Филиал "Дубишенская школа" МБОУ "Дедовичская средняя школа № 2"

**Кузьмина Светлана Александровна**, методист, ГБПОУ "Политехнический колледж имени Н.Н. Годовикова" **Мешина Анжелика Леонидовна**, учитель математики и информатики, МКОУ СОШ №5, г. Кирово-Чепецк

Образовательный портал Мой университет <u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации <u>www.moi-rang.ru</u>

Яшмурзина Наталья Павловна, учитель английского языка, МБОУ "Кривоозерская СОШ им. Г.Г.Романова" Манина Альбина Алексеевна, зам. директора по УМиНР, преподаватель, КГА ПОУ "КТИС", г.Владивосток Жукова Елена Евгеньевна, учитель физики и математики, МБОУ "СОШ с. Озерки Калининского района Саратовской области"

Шишкина Нина Бруновна, завуч начальных классов, ГБОУ школа №543, Московского района.

### Сборник издан под общей редакцией:

**Лазарев Тимофей Васильевич,** директор по развитию АНО ДПО "Инновационный образовательный центр повышения квалификации и переподготовки "Мой университет"эксперт, тренер-консультант, модератор

Арефьева Ирина Львовна, директор АНО ДПО "Инновационный образовательный центр повышения квалификации и переподготовки "Мой университет", модератор Жоголева Елена Евгеньевна, руководитель Центра подготовки педагогов к аттестации Инновационного образовательного центра Образовательного портала «Мой университет»

Ответственный редактор сборника **Светлана Владимировна Лецрих**, учитель истории и обществознания, МБОУ «Новогородская СОШ №3», Иланский район, Красноярский край

Все права защищены. Никакая часть данного Сборника не может быть воспроизведена в какой бы то ни былоформе без письменного разрешения владельцев авторских прав. Нарушение авторских прав преследуется по закону!

Свидетельство о регистрации СМИ Эл No ФС77-60764 от 11.02.2015

© ДПО "Инновационный образовательный центр повышения квалификации и переподготовки Образовательного портала "Мой университет" 2016-2017

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

© Образовательный портал Мой университет - www.moi-universitet.ru

### СОДЕРЖАНИЕ

		ксандровна, учитель м иище Министерства обо		
				5-11
Гарманова	Лариса	Витальевна, воспитате.	ль, МБДОУ	«Ласточка»,
		учитель географии, МБС		
Соавтор: Пря	духина Марин	Іиколаевна, воспитател а Михайловна,педагог – п	психолог, ГБОУ «Ш	кола №1747», г.
	а Тамара К	Орьевна, учитель биол	огии, МБОУ «СІ	Ш № 76», г. 34-43

.

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

### РАЗРАБОТКА ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ – КРУГЛЫЙ СТОЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

«ПОСЧИТАЙ И СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР - КУРИТЬ ИЛИ ЖИТЬ?»

#### Соломатина Татьяна Александровна -

учительматематики, ФГКОУ «Московское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации», г. Москва

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, <u>отупляет</u> целые нации ...» Бальзак

<u>ЦЕЛЬ</u>: воспитание и пропаганда здорового образа жизни без курения.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫданного мероприятия:

- Формирование отрицательного отношения к курению;
- Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от курения;
- Актуализация базовых математических знаний и навыков учащихся по теме «Проценты».

#### ЗАДАЧИ:

#### Воспитательные:

- расширение знаний о вреде курения;
- формирование чувства ответственности за свое здоровье;
- помощь сознательному пониманию актуальности вопроса: «Курить или быть здоровым?».

#### Развивающие:

- развитие умений применять различные приемы познания окружающей действительности: сравнения, выделение главного в понимании поставленноговопроса, переноса знаний в новую ситуацию;
- внесение разнообразия и положительной эмоциональной окраски в учебный процесс;
- развитие внимания, памяти;
- воздействие на эстетическое восприятие мира учащимися.

#### Образовательные:

- отработка практических умений и навыков нахождения дроби от числа, процентов от числа на примерах решения простых задач по вычислению процентов;
- развитие познавательного интереса обучающихся к теме «Проценты».

Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

### ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ

Этапы мероприя тия	Технология	Результативность
2-й этап — актуа- лизация знаний учащихся	Технология личностно- ориентированног о обучения.  Технологияпробл емных ситуаций.	Формирование познавательной компетентности
3 этап — определен ие целей и задач	Технология самодиагностики результатов обучения.	Формирование познавательной, коммуникативной компетентности
4 этап — подго-товка к самостоя-тельной работе в группах	Технологии дифференцирован ного подхода в обучении, информационно- коммуникационн ые.	Формирование учебно-познавательной, коммуникативной, компетентностей.
5 этап — работа в группах	Технология развития информационно-интеллектуальной компетентности, здоровьесбережен ия.	Формирование учебно- познавательной, информационной, коммуникативной, общекультурной компетентност ей.
6 этап — рефлексия , итоги	Технология личностно- ориентированног о обучения.	Формированиекоммуникативной, общекультурной компетентностей

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

7 этап —	Технология	Формирование самообразовательной, личностного
	личностно-	самосовершенствованияобщекультурной,
домашнее	ориентированног	компетентностей.
задание	о обучения,	
	технологии дифференцирован ного подхода в обучении, здоровьесбережен ия.	

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран, ноутбуки, подготовленная заранее мультимедийная презентация (прилагается в файле SolomatinaTA\_KonkursTERRA.pptx).

#### Ход мероприятия

<u>Преподаватель:</u> Я хочу начать сегодняшнюю встречу с исторически известных фактов. В прошлом делались неоднократные попытки запретить курение. Внимание на экран (Презентация, слайд № 3):

- Царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит.
- Его сын Алексей Михайлович велел пытать всех, у кого будет табак и бить кнутом, пока не признается, откуда достал табак. Торговцев табаком в его времена пороли, рвали ноздри и ссылали в дальние города.
- В Англии королева Елизавета Первая приравнивала курильщиков к ворам, их водили по улице с веревкой на шее.

В наше время курение стало проблемой ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОГО значения. К сожалению, курение - самое массовое увлечение современной молодежи. Сегодня, решая задачи, мы рассмотрим страшные последствия, которые влечет за собой курение.

Сегодня мы будем работать в группах. Кроме того у нас есть «эксперты».

Задания учащимся-экспертам преподаватель дает заранее, за несколько дней до урока, чтобы эксперты смогли подготовиться. На уроке каждая группа получает свою задачу, решает (несколькими способами и один представитель представляет решение на доске.)

1 блок задач:

Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

1 группа (Презентация, слайд №5)

В среднем 80% больных раком легких- курильщики. В городе N в 2014 году зарегистрировано 130 больных раком легких. Сколько человек могли бы избежать этого недуга?

2 группа (Презентация, слайд № 6)

После курения уменьшается диаметр артерии на 30%.

Чему стал равен диаметр артерии, если он был равен 20 микрон?

3 группа (Презентация, слайд №8)

- 1. В норме пульс составляет 70 ударов минуту. После выкуренной сигареты пульс учащается на 15%-25%. Каков пульс курильщика?
- 2. В городе N в 2014 году инфаркт перенесли 108 человек. Первопричиной в 25% случаев является курение. Сколько человек могли остаться здоровыми?

Эксперты (Презентация, слайд №7)

V курильщиков кровеносные сосуды менее эластичные, снижается питание головного мозга, слабеет память.

Корреспонденты (Презентация, слайд №9):



(Группы готовятся и по очереди представляют решения. После каждого выступления слово предоставляется экспертам или корреспондентам).

Вопрос преподавателя экспертам: «Что же происходит с легкими во время курения?».

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

Примерный ответ (Презентация, слайд №4): «Вместе с дымом в организм поступает более 30 вредных веществ: сероводород, аммиак, азот, канцерогенные вещества («cancer» (лат) - «рак»). Эти вещества способствуют возникновению злокачественных раковых опухолей. Слизистые оболочки гортани, трахеи также подвергаются действию табачного дыма. Он раздражает слизистые оболочки органов дыхания, поэтому курение обычно сопровождается бронхитом, сокращается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям».

<u>Преподаватель</u>: Действительно, экспериментально установлено, что у 70% мышей, которым вводили табачный дым, развивались злокачественные опухоли. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Вопрос преподавателя экспертам: «Что происходит с сосудами, каковы последствия для человека?»

Примерный ответ (Презентация, слайд №6): «У курильщиков кровеносные сосуды становятся менее эластичные (каждый седьмой курильщик страдает от тяжкого недуга кровеносной системы!), просветы в них сужаются, вследствие чего уменьшается скорость кровотока, тканям не хватает питания, снижается питание головного мозга, ослабевает память, способность к быстрому счету. На заучивание уроков курящий школьник тратит в среднем на 2 часа больше, чем некурящий. Английская пословица гласит: «Курильщики впускают в свои уста врага, который похищает их мозг».

<u>Вопрос преподавателя корреспондентам:</u> «Вы также брали интервью у медработника. Поясните нам, что такое инфаркт и чем он опасен».

Примерный ответ (Презентация, слайд № 8 и № 9): «Известно, что диаметр артерии человека после курения уменьшается на 30%. Это приводит к нарушению питания участка сердечной мышцы, она не получает кислорода, питательных веществ, мышца слабеет и отмирает, вследствие закупорки коронарной артерии. Вот что приводит к инфаркту. При обширных инфарктах нередки смертельные исходы»)

<u>Преподаватель:</u> Мы узнали о страшных последствиях, к которым приводит курение. Следующая серия задач посвящена статистике.

#### 2 блок залач:

1 группа и 3 группа (слайд 10)

В России курят 50 % юношей и 30 % девушек. В городе N в 2016 закончат школу году 18 тыс. выпускников. По данным Всемирной Организации Здравоохранения 25 % курящих умирает преждевременно. Сколько выпускников потеряют в среднем 10-15 лет своей жизни?

#### Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

2 группа (слайд 11)

Человек пробыл в накуренном помещении 1 час, это равноценно 4 выкуренным сигаретам.1 сигарета разрушает 5% дневной нормы витамина С. Сколько человек при пассивном курении потерял витамина С, если дневная норма 60 мг?

(После выступления 2 группы) <u>Вопрос преподавателя экспертам</u>: «Так почему же витамин С так важен для организма?» (Эксперты дают объяснение)

#### 3 блок залач

<u>Преподаватель:</u> Неутешительные статистические данные о здоровье и работоспособности курильщиков подтолкнули многие государства принять меры по ограничению курения. Что делается в этом направлении во многих странах мы узнаем и из следующих задач. Внимание на экран (слайды 12 и 13):

До 15% рабочего времени уходит на курение. Рабочий день 8 часов.

Сколько рабочего времени теряется из-за курения?

Некоторые зарубежные фирмы за одну и ту же работу курильщикам устанавливают зарплату на 15% ниже, чем некурящим. Зарплата сотрудника-400\$. На сколько меньше будет получать курильщик?

<u>Преподаватель</u>: Если рабочая неделя это 6 дней, то получается человек на курение в неделю тратит больше 7 часов, т.е. 1 рабочий день? Слово экспертам: «Какие же меры принимаются в странах для уменьшения числа курильщиков?» (Эксперты комментируют слайд 14):

<u>Преподаватель:</u> Курение это не просто вредная привычка. У человека развивается зависимость от никотина. Как и любой другой яд, никотин разрушает живой организм. Однако это проявляется не мгновенно. Рак, инфаркт — вот участь курильщика в зрелом возрасте. А как никотин влияет на молодой организм? Слово корреспондентам.

(Корреспонденты обсуждают с учащимися слайд 15). Примерный ход рассуждений: «Чем раньше девушка начинает курить, тем опаснее. Страдает внешний вид, портится цвет лица, желтеют зубы, множатся морщины, организм увядает, вредная привычка матери отражается на потомстве.50% смертей от заболеваний сердца среди женщин — результат курения. У парней никотин способствует развитию половой слабости».

<u>Преподаватель:</u> Пользуясь тем, что у нас в гостях присутствует психолог, я хочу от имени всех задать такой вопрос: «В кафе вы встретили знакомых, которые настойчиво предлагают попробовать закурить. Как отказаться, чтобы выглядеть достойно?». Слово психологу.

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

<u>Преподаватель</u>: На предложение закурить можно ответить и словами Фауста. Когда Мефистофель предложил ему закурить, хваля табак, Фауст ответил: «Не надо. Это занятие для дураков.» Я надеюсь, что между сигаретой и здоровьем, вы выберите - здоровье, ведь здоровье - это самое ценное, что есть у человека. У кого есть здоровье, у того есть надежда, а кого есть надежда, у того есть все. Благодарю всех за работу.

#### Итог занятия.

Преподаватель: Заседание нашего круглого стола подходит к концу.

- Что нового вы узнали сегодня на занятии? Какой же вред наносит табак нашему организму?
- Какие методы борьбы с курением можете предложить вы?
- Какое задание было интереснее всего решать?
- Как бы вы продолжили предложение?
- Прежде чем закурить ... (подумай)
- Курить ... (вредно) (здоровью вредить) (не модно) (не вредно).

#### Рефлексия

<u>Преподаватель</u>: А сейчас на ваших модельках человечков каждый напишите, почему каждый из вас отказывается от курения и поместите своих человечков на доску (зачитать высказывания детей).

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

Список литературы и ресурсов, использованных при подготовке внеурочного мероприятия:

- 1. Калейдоскоп учебно-деловых игр в старших классах на уроках математики, физики, информатики, химии, биологии, географии, экономики /В.М. Симонов Волгоград: Учитель, 2005. 114 с.
- 2. Математика 5-11 классы: игровые технологи на уроках / Автор-сост. Н.В. Барышникова Волгоград: Учитель. 2007. -154 с.
- 3. Корягина И.И. Профилактика аддиктивного поведения подростков / И.И. Корягина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 4 [Электронный ресурс]. URL: http://web.snauka.ru/issues/ 2014/04/33640.
- Владимирова О.Г. Урок с элементами спектакля на тему «Прежде чем закурить
   — подумай» / О.Г.Владимирова // Всероссийский фестиваль
   педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. URL:
   http://festival.1september.ru/articles/100450/.
- 5. Сачкова Е.В. Жизнь высшая ценность / Всероссийский фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. URL: http://festival.1september.ru/articles/613107/.
- 6. Интернет-сайт «Некурю» // [Электронный ресурс]. URL: http://www.neky.ru.
- 7. Интернет-сайт «Здоровая Россия» // [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.takzdorovo.ru/privychki/rossiyane-protiv-kureniya/">http://www.takzdorovo.ru/privychki/rossiyane-protiv-kureniya/</a>.

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

# КАК НА НАШЕМ, НА ДВОРЕ, ЗДОРОВЬЕ ДАРЯТ ДЕТВОРЕ! ПУТЕШЕСТВИЕ – ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гарманова Лариса Витальевна – воспитатель, МБДОУ «Ласточка», г. Ноябрьск

#### Цели и задачи:

- Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- совершенствование двигательных навыков в процессе игровой деятельности;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями для оздоровительного эффекта;
- доставить детям чувство радости, создать хорошее настроение;
- воспитание у детей смелости, выносливости, ответственности, самостоятельности, уверенности в себе, силы воли.

**Ожидаемый результат.** Задания, игры, выполняемые с эмоциональным подъемом, укрепляют здоровье детей, повышают функциональные возможности организма, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. В конце проведенного развлечения у дошкольников закрепляются двигательные умения и навыки, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.).

Такое развлечение способствует воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивает выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

#### Ход занятия

Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

На улице появляются Варя, которая все время болеет и ничего не знает о том, как можно поддерживать здоровым свой организм, и Аленка, совершенно здоровая девочка, которая хочет научить Варю не болеть.

Варя. Ой-ой-ой! Ну, куда ты меня все-время тянешь?! Я не хочу на улицу, там холодно. Я боюсь холода.

**Аленка**. Вот я и хочу тебе доказать, что холода бояться совсем не нужно. Пойдем, я познакомлю тебя с отличными ребятами, которые тебя многому научат.

Варя и Аленка подходят к команде детей подготовительной группы.

**Аленка**. Здравствуйте, ребятки! Посмотрите, кого я вам привела. Знакомьтесь — это Варя. Она нуждается в вашей помощи. Она очень часто болеет, совсем не любит выходить на прогулку, не умеет закаляться, и даже не умеет играть в подвижные игры, от которых сразу становиться жарко в холодное время года! Поможете?

А вы любите путешествовать? Замечательно! Тогда давайте отправимся с вами в путешествие по станциям страны здоровья!

Дети переходят с одной веранды, на другую, выполняя задания.

#### 1-я станция «Витаминки»

На этой станции с детьми проводить беседа о фруктах и овощах. Обязательно нужно обратить внимание на то, что это самые полезные витамины. Далее дети отгадывают загадки, соответственно, о фруктах и овощах. За правильные ответы воспитатель младшей группы, угощает детей и Варю с Аленкой витаминами. Дети отправляются лальше

2-я станция «Силачи-ловкачи»

Варя. А где же здесь огород? (Хнычет) Нам сказали, что будет огород а-а-а!

Воспитатель. Что это за ревушка с вами пришла, ребятки?

**Аленка**. Это наша Варя, она не умеет быть здоровой. Постоянно болеет, прогулок боится, играть не умеет.

Воспитатель. Ну, а сейчас она, почему плачет?

**Аленка.** На станции «Витаминки» нам сказали, что следующей будет станция «Огородная», а мы почему-то к вам попали?!

Варя. Где огород?

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

Воспитатель. А для того что бы добраться до этой станции, сначала, Варенька, нужно выполнить наши задания, справишься?

Варя. Ну, если ребята помогут, я постараюсь.

Аленка. Ну что ребятки, поможем нашей Варваре?

Проводится соревнование «Перетяни канат» и упражнение-игра «Попади в лунку».

Воспитатель хвалит всех детей и показывает им дорогу к следующей станции.

3-я станция «Во саду ли, в огороде»

Здесь дети вместе с Варей выполняют различные упражнения: прыжки, бег между «деревьями», сбивают «яблоки с дерева» и др.

Аленка. Ну что, Варенька нравиться тебе наше путешествие?

Варя. Да очень! Я даже согрелась и совсем не кашляю и не чихаю. Здорово как!

Аленка. Ну, тогда отправимся дальше.

4-я станция «Румяные щечки»

Варя. Здравствуйте, а здесь чему учат?

Воспитатель. На участке по утру

Мы затеяли игру.

Становитесь в два кружка,

Поиграть бы нам пора!

Раз, два, три, четыре

Раздвигайте круг пошире,

А теперь мы ручейки побежим вперегонки

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим!

#### Подвижная игра «Ручейки и озера»

### Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

Дети, берутся за руки, образуя два круга. Затем под стук бубна ведущие бегут, увлекая за собой всех участников игры, на бегу, описывая фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия, когда бубен перестает бить, дети образуют озера.

В конце игры, обратить внимание, какие стали румяные щечки.

Аленка. Какая хорошая игра! Тебе понравилась, Варя?

Варя. Да, спасибо, ребятки вам всем! Теперь я буду каждый день ходить на прогулку, кушать больше витаминов и обязательно научу всех своих друзей играм, которые вы мне сегодня показали! А у нашей бабушки есть большой огород, правда Аленка? Пойдем, соберем больше овощей, фруктов и пришлем в детский сад. А повара на кухне приготовят для ребят много вкусных блюд!

Аленка. Отличная идея, Варюша. Тогда давай поторопимся!

Аленка и Варя. Читают стихотворение Екатерины Серовой

Я люблю побродить Вот бы нам разгадать:

По здоровой стране. В чем тут главный секрет?

Здесь друзей заводить Загляни-ка со мной

Очень нравится мне. В эту славную жизнь

В той стране — благодать, Со здоровой страной

Удивительный свет. Навсегда подружись.

До свидания!

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

#### «ЖЕЛАЮ ОКЕАН ЗДОРОВЬЯ!»

#### ВНЕУРОЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА

Васько Ольга Васильевна - учитель географии, МБОУ «Бабкинская СОШ», Частинский муниципальный район, Пермский край

**Концептуальная цель темы**: Формирование у обучающихся мотивации сохранения и укрепления своего здоровья, используя богатства окружающего мира.

#### Задачи:

- 1.Сформировать новые знания о здоровом образе жизни.
- 2. Выявить значение природных богатств Океана для здоровья человека и способствовать формированию у обучающихся потребности использовать их для сохранения и укрепления своего здоровья.
- 3. Формировать у обучающихся умения анализировать информацию, делать выводы, высказывать и отстаивать своё мнение, проводить исследование.

#### Метолы:

- словесные: рассказ, беседа;
- наглядные: показ слайдов презентации, фиксирование на доске основных идей занятия, демонстрация морской соли, морской капусты, йода, мармелада;
- практические: исследование, физкультминутка.

Тип занятия – изучение нового

Форма занятия – проблемный диалог, групповое исследование.

#### Прогнозируемые результаты:

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

**Предметные:** формируем знания о природных богатствах Океана и о способах их использования для здоровья человека.

**Личностные:** формируем чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

#### Познавательные УУД: развиваем умения

- работать с географической картой;
- извлекать информацию из текстов, таблиц, иллюстраций;
- представлять информацию в виде таблицы;
- выявлять сущность, особенности объектов;
- на основе анализа объектов делать выводы.

#### Коммуникативные УУД: развиваем умения

- строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- работать в группе.

#### Регулятивные УУД: развиваем умения

- определять цель;
- высказывать своё предположение;
- работать по плану, сверяясь с целью;
- оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять познавательную и личностную рефлексию.

#### Оборудование:

- Политическая карта мира.
- Наглядный материал для фиксирования на доске основных идей занятия.
- Презентация «Океан здоровья».
- Раздаточный материал с информацией о здоровье японцев, меню с таблицей калорийности блюд, рабочие листы исследования (приложения 1,2,3), конверты с набором самоклеющихся букв «Б», «Ж», «У», «К» зелёного, жёлтого, красного цветов (всё по количеству групп).
- Калькуляторы.
- Красиво упакованный демонстрационный материал: морская соль, морская капуста, йод, мармелад.

#### Ход занятия

#### І. Организационный момент. Постановка темы занятия.

### Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

(Организация пространства. Психологический настрой на занятие.)

\/	питапі.	
J	читель:	

-Здравствуйте, дети!

Что такое «здравствуй»?

Лучшее из слов.

Потому что «здравствуй»,

Значит «будь здоров».

- Сегодня мы будем говорить о здоровье, потому что 7-го апреля ежегодно с 1950 года празднуется Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире традиционно обсуждаются самые острые проблемы здравоохранения, проводятся разные мероприятия для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.
- Дорогие, дети! Поздравляю вас с этим праздником, а чтобы вы были абсолютно здоровыми, я желаю вам Океан здоровья.(Открытка тема занятия, прикрепляется к доске.)
- А ещё, я хочу подарить вам весёлую песенку «Жить так здОрово здорОво» из передачи Елены Малышевой «Жить здорово». Кто пожелает, тот может со мной под неё потанцевать. (Звучит песенка, все танцуют.)
- Спасибо! Молодцы! Присаживайтесь на свои места.(Класс заранее поделён на группы по 5-6 человек. Каждая группа садится за свой стол.)

#### II. Актуализация знаний, целеполагание.

#### Учитель:

- Ребята, о каком человеке можно сказать, что он здоровый?

#### Дети:

- Человек, который никогда не болеет, долго живёт, молодо выглядит; человек, у которого всегда хорошее настроение, который с удовольствием трудится.(Ответы фиксируются на доске.)

#### Учитель:

- Что надо делать для того, чтобы быть здоровым?

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

#### Дети:

- Вести здоровый образ жизни.

#### Учитель:

- А ведёте ли вы здоровый образ жизни? Постараемся это выяснить на нашем занятии.

#### III. Изучение и усвоение нового.

1) Групповая работа с текстом. Создание проблемной ситуации.

#### Учитель:

- Как вы считаете, много ли на Земле здоровых людей?

#### Учитель:

- Согласно ежегодным масштабным Международным исследованиям, посвященным здоровью и заболеваниям, учёные выявляют самые здоровые страны и нации мира. У вас на столах есть информация, прочитайте её и выявите, какие показатели здоровья возглавляет самая здоровая нация на Земле. А поскольку вам придётся работать в группах, для начала распределите обязанности: выберите командира, определитесь, кто будет вести записи. делать устные сообщения.

(Ребята распределяют обязанности, работают с текстом, устно сообщают результат работы.)

#### Дети:

- Самая здоровая нация в мире японцы:
  - Средняя продолжительность жизни самая большая в мире 82 года.
  - Дольше всех в мире живут не болея 77 лет.
  - Выглядят, как минимум, на десять лет моложе своего возраста.
  - Обладают завидной работоспособностью в 80 лет. (Выводы детей демонстрируются на слайде.)

#### Учитель:

- Ребята, давайте найдём на карте страну, где проживает самая здоровая нация на Земле.(Япония помечается флажком на карте.)
- Как вы думаете, почему Япония более двадцати лет носит титул самой здоровой нации? (Ребята высказывают предположения.)

### Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

- Причин хорошего здоровья японцев много. Прежде всего это правильное питание. А правильно ли питаетесь вы?
- 2) Исследование «Соответствие меню школьников требованиям СанПиНов».

#### Учитель:

- Вам предложено обеденное меню. Из предложенного списка блюд каждая группа должна выбрать любые на свой вкус.
- Не забывайте о правилах работы в группе. Прислушивайтесь к мнению друг друга.(Дети выбирают блюда, озвучивают выбранное меню.)
- А теперь проведём исследование оценим насколько ваше меню получилось полезным и здоровым.
- Количество белков, жиров и углеводов, содержащихся в продуктах, человек должен получать определённое количество. В меню указано количество белков, жиров, углеводов и калорий, содержащихся в предложенных блюдах.
- Заполните рабочий лист с помощью инструкции. (Дети с помощью инструкции заполняют рабочий лист, подсчитывают количество белков, жиров, углеводов и калорий, содержащихся в выбранных блюдах.)
- В нашей стране установлены санитарно-эпидемиологические нормы к организации питания. В соответствии с этими нормами пища должна быть сбалансированной. А сейчас сравним получившиеся результаты с требованиями санитарно-эпидемиологических норм. (Совместная работа учителя с детьми по оценке меню.)
- Обеденная норма потребления белков для обучающихся 11 лет и старше должна составлять 27 г, жиров -27 г, углеводов -105 г, калорий -105.
- Если количество белков почти соответствует норме, то прикрепите к рабочему листу в строку «Оценка» зелёную букву «Б», ниже нормы жёлтую, выше нормы красную. По такому же принципу оцените содержание жиров, углеводов, калорий.(Рабочие листы с оценками вывешиваются на доску.)
- Ребята, посмотрите, у кого получилось более сбалансированное, а значит здоровое, меню.
- К чему может привести неправильное питание?

#### Дети:

- К снижению иммунитета, к снижению умственных способностей, к ожирению, к анорексии.(Ответы фиксируются на доске.)

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

#### Учитель:

- Так почему же японцы – самая здоровая нация? В чём же секрет японской кухни?

#### Дети:

- У них здоровое питание.

#### Учитель:

- Основа японской кухни это рыба и морепродукты: мидии, морской гребешок, краб, кальмар, лобстер, креветки и морские водоросли (слайд-шоу). Такая натуральная пища содержит большое количество веществ, которые способствуют замедлению старения и возникновению болезней. (Надпись «Рыба и морепродукты» фиксируются учителем на доске под темой урока.)
- Ребята, все ли в своём меню выбрали блюдо из рыбы и морепродуктов?

#### Дети:

-Да. Нет.(Идет обсуждение.)

3) Физкультминутка в форме релаксации (на фоне плеска волны).

#### Учитель:

- Один из способов продлить себе жизнь это умение расслабляться. Давайте на минуточку расслабимся после напряжённой работы. Примите удобную позу. Посмотрите на прекрасный морской пейзаж (слайд). Закройте глаза. Представьте, что вы на берегу океана.
- Величественный мир океана кажется удивительным храмом, воздвигнутым самой Природой. Этот мир зовёт вас мягким сиянием своего солнца, растворяет тихим шёпотом волн, ласкает криками птиц, шелестом песка, звуками покоя и умиротворённости.

А теперь откройте глаза, встаньте, поднимите руки вверх, запрокиньте голову назад, глубоко вдохните морской воздух и потянитесь. Почувствуйте, как ваш организм насыщается кислородом, очищаются лёгкие, улучшается кровообращение и обмен веществ — происходит процесс оздоровления. Опустите руки, расправьте спину. Присаживайтесь.

- Океан – это источник не только полезной пищи. Что ещё можно получить от океана, глядя на его прекрасные пейзажи, слушая шум волны?

### Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

#### Дети:

- Свежий и чистый воздух, богатый ультрафиолетовыми лучами солнечный свет, психическое здоровье. (Выводы детей фиксируется на доске под темой занятия.)

#### Учитель:

- Не у каждого есть возможность побывать на берегу океана, но расслабиться таким образом может каждый самостоятельно.

#### 4) Активный метод обучения «Загадки Океана».

(Учитель демонстрирует красивую коробочку. Загадывает загадки.)

- В этой коробочке лежит то, что связано с Океаном и нашим здоровьем. Отгадайте, что лежит в коробочке?

#### Загадка 1.

В воде она родится,

Но странная судьба -

Волы она боится

И гибнет в ней всегда.(Соль)

- Морская соль благотворно влияет на нервную систему и опорно-двигательную систему человека, на его иммунитет, снимает кожные раздражения и воспаление слизистых оболочек человека. Морские ванны вы можете устроить у себя дома, растворив в воде морскую соль.

#### Загадка 2.

Посмотрите! Под водой

Вырос целый сад.

Он накормит нас с тобой,

Попадёт в салат. (Морская капуста)

- В морской капусте находится очень важный микроэлемент йод. Он необходим организму для нормального роста, хорошего самочувствия и успешной учёбы. Не имеем

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

возможности часто употреблять морепродукты, можно посыпать салаты измельчёнными сухими водорослям.

загалка з	

А на даче иногда

Может встретиться беда.

Разобьёшь коленку если,

Не найдёшь его полезней!

Хоть немного и пожжёт,

Но зато поможет...(Йод)

- Океан дарит нам очень нужное лекарство – Йод. Это спиртовая настойка морских водорослей, которая используется только для наружного применения, ей мы обрабатываем порезы и царапины.

#### Загадка 4.

В шубе сахарной лежат,

Тронешь - как желе дрожат.

Разноцветные, ароматные -

А лизнешь язычком, станут гладкие.

Так наешься, что не рад!

Что ж за сладость?(Мармелад)

- У вас может возникнуть вопрос: причём мармелад? Для приготовления мармелада, желе, суфле используют вещество агар-агар. Его получают из морских водорослей. Агар-агар нормализует работу кровеносной и пищеварительной систем. Я с удовольствием угощаю вас мармеладом. (Дети угощаются мармеладом.)

### IV. Подведение итогов урока. Рефлексия.

#### Учитель:

#### Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

- Наше занятие подошло к концу. Посмотрите, что оказалось в нашем Океане здоровья? О чём мы сегодня говорили?

#### Дети:

- О здоровом образе жизни и о здоровом питании. О полезных для здоровья человека богатствах Океана и как правильно ими воспользоваться.

#### Учитель:

- А каких результатов достиг сегодня каждый из вас? Поделитесь с нами.(Ученики по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на слайде.)

### Рефлексивный экран:

- сегодня я узнал...
- я научился...
- я буду использовать...
- было интересно...
- было трудно...
- Ребята, я ещё раз желаю вам Океан здоровья. Океан готово делиться своими дарами со всеми людьми с теми, кто ищет здоровье, гармонию и полноценную жизнь.

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеев А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие для учителя: программа о правильном питании. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. 80с.
- 2. Лазарев Т.В. Образовательные технологии новых стандартов: настольная книга современного педагога. Ч. 1: Технология АМО. Петрозаводск: Verso, 2012 225с.
- 3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- 4. Сухаревская Е. Проекты и исследования. //Начальная школа № 5, март 2008. Источники Интернета:
- 1. http://vrachevoy.ru/zdorovaya-natsiya.html
- 2. http://www.calend.ru/holidays/0/0/2875/
- 3. http://www.rg.ru/2012/12/17/zdorovie-strany-site.html
- 4. http://god2016.su/vsemirnyi-den-zdorovya-2016/
- 5. http://www.youtube.com/watch?v=r5Lw8H1biSO

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru
Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

### «ЗДОРОВЬЕ В ИМЕНИ ТВОЕМ» ВНЕУРОЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Степанова Светлана Николаевна - воспитатель по физической культуре. Соавтор: Прядухина Марина Михайловна - педагог – психолог, ГБОУ «Школа №1747», г. Москва

**Цель:** обучение родителей детей дошкольного возраста здоровьесберегающим технологиям.

#### Задачи:

- Воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью
- Формирование навыков ЗОЖ среди детей и родителей
- Формирование доверия к педагогам, повышение статуса педагога дошкольного учреждения
- Налаживание межличностного контакта с родителями воспитанников

### 1. Информационно-практический этап

• Информационный стенд «Здоровье в имени твоем»

<u>Цель:</u> для повышения актуальности реализуемого мероприятия у детей.

<u>Описание:</u> педагоги совместно с детьми создали стенд, на котором были представлены фотографии и имена детей, а так же их значение. Например, Ольга - волевая, активная, работоспособная, интеллектуальная. Это борец с сильным характером.

# Образовательный портал Мой университет <u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации <u>www.moi-rang.ru</u>



#### Мастер - класс для родителей «Будь здоров!»

<u>Цель:</u>ознакомление с техникой выполнения элементарных физических упражнений

Интегрированное занятие «Путешествие в страну букв»

<u>Цель:</u> знакомство родителей и детей со способами построения движений способствующих сохранению и укреплению здоровья детей, а так же вовлечение в игровой процесс родителей.

#### 1. Показательный этап

• Создание педагогами совместно с детьми поделок на темы: «Дышим правильно», «Здоровые ножки», «Осанка человека – фасад души»

<u>Цель:</u> закрепление представлений о ЗОЖ у детей.

• Памятки родителям (информация, полученная на консультации для родителей «Будь здоров!»), оформленные в поделки детей

Цель: фиксирование информации о ЗОЖ у родителей, полученной в результате мастер-

класса «Будь здоров!» и открытого интегрированного занятия «Путешествие в страну букв».

Особенностью данного метода работы является оформление информации с помощью поделок ребенка. В этом случае повышается вероятность интереса родителей к предложенной информации.

 Создание родителями стенгазет на тему: «Спортивные увлечения в семье»



Цель: получение обратной связи от родителей.

Какова же польза от нашего мероприятия для родителей?

Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

<u>Дети актуализировали</u> знания о здоровом образе жизни через создание поделок и участие в открытом интегрированном занятии.

<u>Родители ознакомились</u> с техникой выполнения элементарных физических упражнений (на мастер – классе «Будь здоров!»)

Получили раздаточный материал, оформленный в поделки детей, с описанием первичной самодиагностики и комплексами профилактических упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки и технике правильного дыхания.

Родители получили представление о том, как можно реализовывать профилактические и развивающие упражнения в игровой форме (через участие в открытом интегрированном занятии «Путешествие в страну букв»)

Развитие более активной родительской позиции (родители уделяют больше внимания развитию и оздоровлению ребенка)

Использование родителями предложенных рекомендаций

Ознакомление родителей с содержанием работы педагогов детского сада и, как следствие, повышение статуса педагогов дошкольного учреждения

Подводя итоги, можно обозначить дальнейшую перспективу работы:

- адаптация проекта для работы с детьми младшего возраста.
- расширение интеграции различных специалистов в оздоровительной работе с летьми (привлечение музыкального руководителя, логопеда и т.д.)
- акцент на взаимодействие с родителями для повышения эффективности обучения и образования детей дошкольного возраста.

### Мастер - класса для родителей «Будь здоров!»

Основы здорового образа жизни закладываются в дошкольном возрасте. Например, школьнику, не умеющему полноценно и правильно дышать через нос, переучиваться будет труднее. К тому же, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. А это, несомненно, является основой хорошей учебы.

Поэтому очень важно, чтобы ребёнок дышал через нос. Не все знают, что такая, казалось бы, малость, как правильное носовое дыхание, уже само по себе способно уберечь ребёнка от многих заболеваний.

Учите ребенка дышать только через нос.

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Чему нужно научить ребёнка, чтобы он правильно дышал:

- Научить его глубокому выдоху.
- Сморкаться не через обе ноздри, а поочередно.
- Дуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем то одной, то другой ноздрей.
- Пускать мыльные пузыри хорошее и веселое упражнение для развития дыхания.
- Предложите ребенку медленно вдыхать («понюхать») и еще более медленно выдыхать носом.
- Научите его представлять вдыхаемый воздух в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу.

Плоскостопие так же может влиять на общее соматическое состояние организма. При его коррекции основное внимание уделяют общему укреплению организма. Без преодолений общей слабости невозможно добиться полного устранения плоскостопия, поэтому общая тренировка организма при помощи всех средств и методов физкультуры является основой лечения и профилактики.

Существует много упражнений, не требующие специального оборудования, но лечебный эффект их выражен достаточно сильно. Используйте для этого погожий летний день. Прежде всего, пусть ребенок ходит как можно больше босиком. Вовторых, не бойтесь, если после теплого дождика ребенок немного помесит грязь и побегает по лужам.

Так же можно выполнять упражнения и в домашних условиях. Не обязательно выполнять все упражнения на одном занятии. Начинать тренировку можно с пяти-шести упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению.

Через 3-4 минуты давайте ребенку отдохнуть. Продолжительность занятия не должна превышать 15-20 минут. Выполнение упражнений дважды в день непременно принесет желаемый эффект. Уже через месяц-полтора можно будет увидеть положительную динамику.

- 1. Ходьба "по-медвежьи": на наружных краях стоп, носки повернуть слегка внутрь, пятки наружу, спина прямая, руки на пояс. 20-30 шагов
- 2. Мяч среднего размера зажать между коленями, руки на пояс, спина прямая. Прыжки мягкие на обеих ногах. 20-30 прыжков.
- 3. Лежа на спине, руки за головой, мяч между стопами. Прямые ноги с мячом поднять вверх, опустить. 6-8 раз

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

4. Лежа на спине, руки в стороны слегка разведены. Стопы пассивно повернуть внутрь, затем наружу. 6-8 раз

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы на было задержки дыхания, голову необходимо держать прямо, плечи расправить, живот подтянуть.

После силовых и темповых упражнений следует проделать 2—3 глубоких вдоха с последующим выдохом.

Упражнения для малышей 2—3 лет чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др.

Очень важно вызвать у ребёнка желание двигаться активно, с удовольствием. Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Упражнения для мышц поясницы:

Лёжа на животе, вытяните руки вдоль туловища, поднимите обе ноги и удерживайте выпрямленными так долго, как это возможно. Вы можете держать ноги в 50, и в 10 см от пола — чем ниже, тем труднее. Необходимо следить, чтобы в это время поясница не поднималась от пола выше естественного физиологического изгиба.

Упражнения для мышц грудного отдела спины:

Лёжа на животе, вытяните руки вверх и поднимите голову и плечи как можно выше над полом. Удерживайтесь в положении "лодочки" тоже исходя из своих возможностей. При этом старайтесь, чтобы локти и кисти рук находились в одной плоскости с туловищем, а лопатки были сведены и прижаты к спине.

Упражнения для прямых мышц живота:

Лёжа на спине, вытяните руки вдоль туловища и поднимите прямые ноги под углом 45°. Удерживайте позу, сколько считаете возможным. Правило для поясницы то же, что и в первом упражнении.

Упражнения для боковых мышц туловища:

Лёжа на боку, поднимите чуть-чуть обе ноги и пытайтесь удержать их в этом положении. Самое главное, лежать четко на боку, в одну линию, и под талией должно оставаться свободное пространство. Если держать на весу обе ноги слишком тяжело,

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

следует поднимать одну ногу, не поворачивая таз, не заваливая его вперед или назад и не сгибая туловище вперед в тазобедренном суставе. В дальнейшем необходимо перейти к подъему обеих ног.

Впрочем, вам может показаться довольно трудной задача заставить ребёнка регулярно выполнять подобные упражнения в домашних условиях. Здесь нужно помнить о психологических особенностях дошкольного возраста и поэтому мы предлагаем просто поиграть с детьми: рассказать сказку или позаниматься вместе с ним.

#### Интегрированное открытое занятие для родителей

#### с детьми подготовительной группы «Путешествие в страну букв»,

#### в рамках внеурочного мероприятия «Здоровье в имени твоём»

<u>Цель:</u>Знакомство родителей и детей со способами построения движений способствующих сохранению и укреплению здоровья детей, а так же вовлечение в игровой процесс родителей.

<u>Ход занятия</u>: Дети вместе с родителями, переодетые в физкультурную форму, входят в зал и садятся на стулья. Родителям заранее раздают загадки.

Ведущий: Ребята, а вы любите путешествовать? Хотите побывать в одной очень интересной стране? Стране букв?

Вам скоро идти в школу и поэтому мы должны узнать – как же живут буквы? А для чего нам нужны буквы? Правильно, чтобы научиться читать и писать.

А чтобы попасть в эту волшебную страну необходимо пролезть в этот тоннель и показать букву, с которой начинается ваше имя. Букву нужно показать своим телом.

Чтобы было веселее можно взять с собой и родителей. А они покажут первую букву фамилии.

Ну что, отправляемся? Вперёд!

Дети проползают в тоннель по очереди, и каждый показывает своим телом первую букву своего имени, затем дети садятся на места.

<u>Вед:</u> Молодцы, ребята! Вы показали очень красивые буквы. Наверное, вы любите физкультуру, если вы так ловко владеете своим телом. А что дает нам физкультуру? Расскажите?

Пока дети беседуют с ведущим, воспитатель по физкультуре расставляет полосу препятствий.

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

<u>Дети:</u> Здоровье! Мы становимся сильными и ловкими, меньше болеем, тренируем мышцы, укрепляем осанку.

<u>Вед</u>: Правильно! Ну что, готовы узнать, как живут буквы в этой стране?

Посмотрите, это, наверное, спортплощадка, на которой буквы укрепляют свое здоровье. Интересно, а вы справитесь с такой полосой препятствий?

Дети идут змейкой между конусами, шагают по тумбам, прыгают через скамейку — «Джигитовка», прыгают «классики», выстроенные из обручей, перелезают через мягкий модуль, опираясь на руки. Упражнения выполняются вместе с родителями.

В зал входит Крокодил Гена. Гена угрюмый, держит в руках странички из азбуки и идёт повесив голову. (Звучит музыка из мультфильма «Крокодил Гена и Чебурашка»)

<u>Вед</u>: Ребята, посмотрите это Крокодил Гена. Оказывается и он пришёл в гости в страну букв. Гена, здравствуй. А почему ты такой печальный?

<u>Гена</u>: Здравствуйте, ребята. Я хотел подарить Чебурашке азбуку для школы, начал ее листать и некоторые буквы развеселились, расшалились и убежали. Теперь Чебурашка не сможет их выучить.

<u>Вед:</u> Гена, а может быть мы чем – ни будь поможем тебе? Мы как раз пришли узнать, как же живут здесь буквы, чем занимаются? ...

Гена: Да, да! Помогите мне, пожалуйста, найти эти непослушные буквы!

Вед: Вставайте все друг за другом и в путь!

Звучит фонограмма «Волшебник изумрудного города – Идем дорогой трудной...»

Дети идут змейкой друг за другом. На пути лежит мяч (мягкий). Воспитатель поднимает мяч, на нём приколота страница с буквой «М» из азбуки с заданием.

<u>Вед:</u> Читает задание. Загадай три загадки и поиграй в меня, тогда я покажу спрятавшуюся букву.

Может быть, нам помогут родители? Загадайте нам загадки? А мы попробуем отгадать их и поиграем в мяч. Вставайте все в круг. (Игру проводит педагог-психолог.)

#### Родители:

1. Хоть наряден он на вид, и красив, но ядовит. (Мухомор)

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

После отгадывания загадки дети и взрослые становятся в круг, ведущий в центре, и перебрасывая мяч друг другу, называют каждую букву в слове по порядку.

2. Маленький рост, длинный хвост.

Собирает крошки, прячется от кошки. (Мышка)

3. Это, что там за стрела, небо чёрное зажгла.

Небо чёрное зажгла, в землю с грохотом вошла. (Молния)

По окончании игры, воспитатель просит детей отгадать, какая буква решила с ними поиграть, затем переворачивает лист и на нем буква «М».

<u>Вед</u>: Молодцы, ребята! Все верно угадали! Вот, Гена, тебе буква, вставляй её в азбуку. Давайте отправимся дальше!

Участники идут «паровозиком», «змейкой» под музыку. На пути лежит коробка, в ней карандаши и страница из азбуки с буквой «К», и задание.

<u>Вед:</u> Читает задание: Отгадай загадку и поиграй с нами. Нас опять просят отгадать загадку и поиграть с карандашами! Родители, помогите нам!

Родители: Сама молчит, а сто друзей научить может (Книга).

После отгадывания загадки ведущий дает следующее задание:

<u>Вед:</u> Ребята, давайте встанем по 4 человека в каждый угол зала и будем ногами строить из карандашей отгадку, а взрослые будут нам помогать. Брать карандаши руками нельзя! Строить слово только пальцами ног. (Дети снимают носочки)

По команде все 4 четверки строят отгаданное слово из карандашей.

Вед: Как вы думаете, какую букву мы нашли?

Дети: «К»!

Вед: Точно, это буква «К»! Возьми, Гена, вторую букву. Отправляемся дальше!

Дети строятся «змейкой» и идут под музыку. На пути находится пирамидка, на каждый круг которой наклеена буква и листок с заданием.

Вед: Здесь написано: Поиграй со мной и собери слова «пила» и «паук».

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

Дети и родители делятся на 2 команды. По сигналу ребенок и взрослый встают в пару и делают упр. «Тачка», взрослый держит ребёнка за ноги, а ребёнок идёт на руках к пирамиде, которая стоит на другом конце зала. Ребёнок снимает одно кольцо и берёт в руки. Назад пара возвращается, делая упр. «Ходули». Ребёнок встаёт взрослому на ступни ног, и они вместе передвигаются обратно. Затем кольцо с буквой кладется в обруч. Продолжает эстафету следующая пара. После того как пирамида разобрана дети и родители вместе собирают слово.

Вед: Какая же буква с нами играла, ребята? Правильно, буква «П»!

Держи, Гена ещё букву. Продолжим наше путешествие?

Дети выстраиваются в «паровоз» и идут под музыку. На пути стул, на нем страница с буквой «С», и задание.

<u>Вед:</u> Читает задание. Каких букв не хватает, чтобы получилось слово? А вот подсказказагалка:

Не сидит она на месте, на хвосте разносит вести. (Сорока).

Ведущий берет заранее приготовленные буквы С, Р, К и выкладывает на пол на расстоянии друг от друга.

Вед: Отгадайте, какие буквы убежали?

<u>Гена</u>: Ребята, а давайте изобразим буквы «О» и «А» своим телом и получится слово «сорока».

Дети строят две буквы «О» и «А».

Гена: А я знаю музыкальную игру со стульями! Ставьте стулья в круг.

<u>Вед:</u> Мы тоже знаем эту игру, она очень веселая. Мы будем ходить вокруг стульев, а когда музыка закончиться каждый должен успеть сесть на любой стул. Кто не успел занять стул – выбывает из игры.

Дети играют в игру вместе с родителями. Игру проводит муз, руководитель.

Вед: Какие вы ловкие и внимательные! А какую букву мы нашли?

Дети: Букву «С».

Вед: Держи, Гена, последнюю потерянную букву. Теперь все буквы у тебя в азбуке?

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

<u>Гена:</u> Все! Спасибо большое, ребята, теперь азбука со всеми буквами и я смогу подарить её Чебурашке. (Гена чихает).

Вед: Гена, ты что простудился?

Гена: Да, нет, просто в носу защекотало.

<u>Вед:</u> Посмотри, ребята знают упражнение-массаж от простуды. Может тебе пригодится. (Упражнение-массаж проводит логопед).

Дети и родители встают врассыпную и под речитатив выполняют упражнение-массаж.

Са-са-са, са-са-са, это кисонька краса. (Дети растирают лоб ребром ладони вдоль.)

Сы-сы-сы, сы-сы-сы, есть у кисоньки усы. (Массируют средними пальцами около крыльев носа.)

Исы-исы-исы, это молоко для кисы. (Облизывают губы языком)

Иса-иса-иса, бантиком играет киса.

Гена: Очень хорошее упражнение. Я обязательно запомню его.

<u>Вед:</u> А тебе понравилось, как ребята строили буквы своим телом? Может быть, ты тоже покажешь первую букву своего имени?

Гена показывает букву «Г».

<u>Вед:</u> Ребята, вам понравилось в стране букв? Нам было очень весело, но пора собираться домой.

До свидания! Гена и ребята прощаются с друг другом. Звучит музыка, дети пролезают через тоннель и все выходят из зала.

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

#### ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

- 1. http://yoga-mama.ru; http://zdravo-bravo.ru; http://isheing.clan.su; http://www.sportykid.ru.
- 2. http://www.maam.ru/detskijsad/seminar-fizkulturno-ozdorovitelnaja-rabota-i-ispolzovanie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-rabote-dou.html
- 3. http://www.medinfo.ru/sovety/travm/13.phtml
- 4. http://ymama.ru/journal/10/326
- 5. Л.Й. Латохина. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых. ACT, Астрахань, 2009. 160 с.

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

### «СОН – ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ» ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Гречушникова Тамара Юрьевна - учитель биологии, МБОУ «СШ № 76», г. Ульяновск

**Цель:**создание условий для формирования мотивационных установок и ценностных ориентаций на формирование культуры здоровья, ведение здорового образа жизни; формирование знаний о значении полноценного сна для сохранения и укрепления собственного здоровья.

#### Задачи:

Образовательные (формирование познавательных УУД): Создание условий для усвоения учащимися знаний о сне как физиологическом процессе, его значении для нормальной работы мозга, мыслительной деятельности, восстановления работоспособности организма. Умение находить ответы на вопросы в разных источниках биологической информации, использовать свой жизненный опыт.

<u>Развивающие</u> (формирование регулятивных <u>УУД</u>): Способствовать развитию навыков целеполагания, включая постановку новых целей (внеклассного занятия, деятельности в малой группе). Преобразование практической задачи в познавательную (задания для малых групп). Умение самостоятельно контролировать время в процессе работы над заданиями учителя.

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru
Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

Воспитательные (формирование коммуникативных и личностных УУД): формирование умения соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной леятельности.

#### Планируемые результаты:

Создание внутренней мотивации для дальнейшего изучения физиологических процессов и состояний своего организма, формирование навыков здоровьесбережения и потребности ведения ЗОЖ, формирование культуры здоровья, культуры сна. Знание и соблюдение условий, необходимых для полноценного сна.

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с одноклассниками в процессе коллективной деятельности.

Изготовление покетмодов «Сон – дело серьёзное, или приятных вам снов!

#### Оборудование:

- 1. мультимедиа /телевизор, компьютер/;
- 2. компьютерная презентация;
- 3. пакеты материалов для работы в группах;
- 4. заготовки для покетмодов;
- 5. ножницы;
- 6. плотная бумага (формат А3);
- 7. фломастеры.

#### План занятия:

- 1. Организационный момент
- 2. Актуализация опорных знаний
- 3. Новый материал
- 1. Сон особая форма существования организма;
- 2. Мини проект «Приятных вам снов»;
- 3. Изготовление покетмода «Сон дело серьёзное, или приятных вам снов»;
- 4. Подведение итогов
- 5. Рефлексия

#### Формы организации деятельности учащихся:

- коллективная/индивидуальная: самостоятельно определяют проблему исходя из темы урока, формулируют цель урока, отвечают на вопросы анкеты, осуществляют рефлексию;
- кооперативно-групповая (работа в малых группах): работают с ЭОР и дополнительной литературой, над созданием мини проекта, покетмода;

### Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

<u>Технологии и методы:</u> здоровьесберегающие технологии, технология коллективного обучения, развивающего обучения, метод проектов.

Учащиеся предварительно поделены на группы (по своему желанию или по желанию учителя).

Рассказ учителя сопровождается компьютерной презентацией.

<u>Учитель</u>. Добрый день, ребята. Вы, конечно, уже догадались, о чём сегодня пойдёт речь. Тема нашего занятия «Сон — дело серьёзное». И доказательством этой серьёзности служит существование Всемирного дня сна, проводимого в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по Проблемам Сна и Здоровья. Всемирный день сна отмечается 21 марта.

Ребята, что вам известно о сне и его значении в жизни человека?

Учитель выслушивает ответы и мотивирует учащихся на формулирование цели занятия, оказывает в этом содействие.

<u>Цель занятия:</u> познакомиться с явлением сна как биологического ритма человека, с его значением для сохранения работоспособности и здоровья человека, условиями, необходимыми для полноценного сна, причинами расстройства сна и их профилактикой.

Учитель предлагает ребятам ответить на вопросы анкеты и в ходе мероприятия работать со своими ответами, интерпретировать их.

- 1. Соблюдаете ли вы режим дня? А) да Б) нет;
- 2. В какое время вы встаёте в выходной день?
- А) как и в будни Б) часов в 11-12 В) когда родители разбудят:
- 3. Трудно ли вам вставать рано утром?
  - А) да Б) не всегда В) нет:
- 4. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?
  - А) после часа ночи Б) около 11 ч. В) около 10 ч.;
- 5. В какое время вы предпочитаете кушать обильно?
  - А) утром Б) в обед В) вечером:

#### Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

- 6. Когда вам легче учить уроки?
  - А) поздно вечером Б) днём В) в утренние часы;
- 7. Ваше любимое занятие перед сном?
- А) чтение книг Б) компьютерные игры или просмотр телевизора В) прогулка с друзьями;
  - 8. Сколько времени вам необходимо для полноценного сна?
    - А) 5-6 часов Б) 7-8 часов В) 9-10 часов;

<u>Учитель.</u> Сон — особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Он необходим для сохранения физического и психического здоровья человека. Сон — это один из биологических ритмов человека, возможность выжить в циклически меняющихся условиях внешней среды (смена дня и ночи).

«И. П. Павлов «Нет ничего более властного в жизни человеческой, как ритм. Любая функция... имеет постоянную склонность переходить на свойственный ей ритм».

Так что же известно учёным и что нужно знать нам с вами о таком ритмически повторяющемся состоянии организма, как сон?

Загадка сна волновала людей всегда. Казалось странным, что человек с наступлением темноты закрывал глаза, неподвижно ложился и словно бы умирал до восхода солнца: ничего не видел, не чувствовал опасности, не принимал участие в разговоре, не способен был защитить себя. В древности считали, что сон – подобие смерти: каждый вечер человек умирает и каждое утро рождается вновь [6].

Древние люди верили, что снами управляют боги. В древнем Риме это Сонм (или Сомнус), древние греки почитали бога Гипноса, охраняющего их сны. Сын Гипноса бог Морфей, по мнению древних греков, насылал на человека только хорошие легкие сновидения. Древние славяне называли бога снов Сном, а его жену — Дрёмой. С наступлением темноты Дрёма пробиралась в дом и своим тихим голосом убаюкивала людей. Детям Дрёма поправляла одеяло, и гладила по волосам, закрывала глазки.

Помните слова из колыбельной «Спят усталые игрушки»:

Обязательно по дому в этот час

Тихо-тихо ходит Дрёма возле нас.

За окошком все темнее.

Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

У	mpo	ночи	муд	ренее,

Глазки закрывай:

Баю-бай.

(Слова 3. Петровой)

А вот как определяли сон известные люди:

«Жизнь и сновидения – страницы одной и той же книги» (Артур Шопенгауэр).

«СОН м. состояние спящего; отдых тела, в забыты чувств» (Владимир Даль «Толковый словарь»).

И учёные лет сто назад считали, что сон – полный отдых организма, позволяющий ему восстановить силы, потраченные в период бодрствования.

В 50-х годах XX века учёные открыли, что в течение ночи организм спящего человека вовсе не отдыхает, а «выкидывает» из памяти ненужный мусор случайных впечатлений, накапливает энергию для следующего дня. При регистрации электрической активности головного мозга у спящих людей обнаружилось, что существуют разные стадии (фазы) сна: медленная и быстрая или парадоксальная.

Медленный сон непрерывно длится 80-90 минут. Наступает сразу после засыпания. На него приходится 80% ночного отдыха. Учёные считают, что в это время происходит восстановление и обновление клеток. Приток крови к головному мозгу увеличивается, усиленно работают органы иммунной системы, активизирует свою деятельность гипофиз, вырабатывая гормоны роста. В этой стадии могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной проблемы. Д.И. Менделеев «увидел» во сне свою периодическую таблицу, Нильс бор — модель атома, Александр Флеминг — формулу пенициллина. Исследования показали, что именно фаза медленного сна является ключевой для закрепления осознанных воспоминаний.

Быстрый сон следует за медленным и длится 10 - 15 минут. В этот период электрическая активность мозга сходна с состоянием бодрствования. В стадии быстрого сна структуры головного мозга как бы «сортируют» информацию, полученную человеком за день. Часть её «стирается» из памяти, а важная информация «загружается» в долговременную память. Учёные считают, что мозг использует сновидения для этой деятельности и для соотнесения новой информации с уже имеющейся в памяти. Люди, разбуженные в стадии быстрого сна, рассказывают о своих снах, запоминают их.

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

Вовремя правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в порядок». Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.

Лишение сна является очень тяжёлым испытанием. В течение нескольких дней сознание человека теряет ясность, он испытывает непреодолимое желание уснуть, периодически «проваливается» в пограничное состояние со спутанным сознанием. Затем наступает нервное расстройство и смерть, т.к. мозг более не в состоянии выполнять свои функции; он просто «отключается», а вслед за ним то же делают и все остальные органы [6].

В книге рекордов Гиннеса зафиксирован рекорд - 11 суток без сна. Американский подросток Рэнди Гарднер не спал 264 часа. К концу эксперимента школьник практически не мог разговаривать и мыслить, страдал от мании преследования и галлюцинаций. Его поступок был расценен как опасный для жизни и здоровья, после чего подобные рекорды перестали регистрировать.

Ребята, как вы думаете, сколько времени необходимо для полноценного сна?

Учащиеся приводят цифры.

- Учитель. Продолжительность сна обычно составляет:
- Новорождённые (0-3 месяца) -14-17часов
- Малыши (1–2 года) 11–14 часов
- Дошкольники (3–5 лет) -10–13 часов
- Дети школьного возраста (6-13 лет) 9-11часов
- Подростки (14–17 лет) 8–10 часов
- Молодые взрослые (18–25 лет) 7–9 часов
- Взрослые (26–64 года) 7–9 часов

Посмотрите в свои анкеты, посчитайте, достаточно ли времени вы отводите для сна. Тем, у кого эта цифра меньше, стоит задуматься над своим режимом (распорядком дня). Известный вам сказочный герой тоже размышляет о соблюдении распорядка дня.

Демонстрируется фрагмент из к/ф «Приключения Буратино» (песня Пьеро про луну).

Пьеро трудно рано просыпаться. А среди вас, ребята, есть те, кто легко встанет рано утром? А кто себя чувствует, как этот мультяшный пернатый персонаж?

Демонстрируется фрагмент м/ф «Меч в камне».

Предлагаю вам опять взглянуть на вашу анкету. Вопросы №№ 3-6. Выберите вариант ответа, выписав буквы A, Б или B.

Интерпретация ответов:

### Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

- если больше ответов A вы «сова»
- если больше ответов В вы «жаворонок»
- если больше ответов Б вы «голубь»

Мы попытались приблизительно определить ваш хронотип - типичный для данного человека характер суточной активности.

Какие бывают хронотипы.

Жаворонки пробуждаются самостоятельно, без труда, с самого раннего утра, с шести — семи часов могут плодотворно трудиться. Наибольшая активность этих людей продолжается до обеденного времени. Спать «жаворонки» отправляются примерно в десять часов вечера.

Голуби самостоятельно просыпаются часов в семь, они трудоспособны весь день, а ко сну отходят около одиннадцати вечера.

Совы самостоятельно пробуждаются поздно, часов в 10-11. Пик активности у них наступает ближе к вечеру и продолжается до глубокой ночи.

Ребята, согласитесь, очень заманчиво и легко объяснять свои неудачи на уроках, сонливость, принадлежностью к хронотипу «сова». Но действительно ли люди рождаются «жаворонками», «голубями» и «совами»?

Большинство специалистов-сомнологов считает, что «жаворонок» - более природный, более естественный для человека хронотип. На протяжении всей эволюции человек приспосабливался к бодрствованию днём. Ночью человеку было незачем проявлять активность, поскольку против ночных хищников люди практически бессильны. Человек был и остаётся дневным существом.

В сохранившихся ещё диких племенах Африки и Амазонии, где нет электричества, «сов» - нет. Ночью там совсем темно, люди спят, просыпаются с восходом солнца. Пока не было электричества, все жители нашей планеты были «жаворонками». «Совы» появились только тогда, когда появилось вечернее освещение и возможность вести вечернюю активную жизнь.

Давайте вернёмся к вашим анкетам. Уважаемые «совы», всегда ли так поздно вы отходили ко сну? Или такую привычку вы сами выработали, т.к. вам не хочется отрываться от ваших гаджетов, нравятся «прогулки» по Всемирной Сети? Если вспомнить знания по анатомии и физиологии, вы выработали условный рефлекс на время отхода ко сну. А мы с вами знаем, что условные рефлексы могут угасать, следовательно, привычку поздно ложиться спать можно изменить, чтобы уделять

# Образовательный портал Мой университет — www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации — www.moi-rang.ru

ночному сну больше времени. И тогда минуют вас следующие неприятности и болезни, связанные с недосыпанием.

#### Последствия и симптомы недосыпания

- Снижение иммунитета, повышенная склонность к инфекционным заболеваниям.
- Головокружение, головные боли, периодические обмороки.
- Утрата чувства юмора, повышенная раздражительность, может развиться депрессия.
- Провалы в мышлении, периодическая спутанность сознания, не способность концентрировать внимание на чём-то.
- Сонливость во время бодрствования, потеря ощущения реальности происходящего.
- Увеличивается вероятность развития таких заболеваний, как сахарный диабет и ожирение. Возможны резкие повышения давления (гипертонический криз)
- Развитие бессонницы.

#### Наука, изучающая сон - сомнология.

Бессонница или расстройство сна, - проблема, знакомая многим людям. Бессонница у нас ассоциируется с неспособностью заснуть, «ворочанием с боку на бок». Но врачисомнологи относят к проявлениям бессонницы так же неспособность хорошо высыпаться, недостаточную продолжительность сна, раннее пробуждение с последующей невозможностью снова заснуть.

Итак, учёные доказали, что для нормального функционирования организма, для продуктивной умственной деятельности, для работы иммунной системы необходим полноценный сон.

А что необходимо для того, чтобы сон был полноценным? Предлагаю создать мини проект «Приятных вам снов...» Выход проекта — выработка рекомендаций для тех, кто заботится о своём здоровье.

#### Задание:

- 1 группа диетологи о приёме пищи перед ночным сном.
- 2 группа дизайнеры помещений, вам необходимо представить проект помещения для сна.
- 3 группа дизайнеры одежды представят своё видение одежды для сна.
- 4 группа требования к постельным принадлежностям.

Образовательный портал Мой университет <u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации <u>www.moi-rang.ru</u>

Всем группам – 5 минут на работу.

Учащиеся работают с дополнительной литературой, подготовленной учителем в печатном или электронном виде [1], [2], [3], [4].

Через 5 минут каждая группа представляет свои предложения. Результаты своего исследования кратко записывают на листке формата А3 и вывешивают на доске. Учащиеся совместно обсуждают, формулируют выводы-правила хорошего сна, составляют «инструкцию для желающих засыпать без проблем».

Чтобы сон был крепким, здоровым и приносил пользу нужно соблюдать несколько простых правил:

- Ложитесь спать в одно и то же время, желательно в десять вечера. С одиннадцати до четырех утра происходит так называемый «сон красоты» – самый глубокий и продуктивный сон, залог красоты и здоровья.
- «Ночная» одежда не должна стеснять движения. Следует отдать предпочтение пижаме, ночной рубашке.
- Не следует наедаться перед сном, но ложиться голодным тоже. Ужинайте за два-четыре часа перед ночным отдыхом. Не пейте перед сном крепкий чай и кофе.
- Просмотр кинофильмов, телепередач, работа за компьютером и т.д. должны быть закончены не позднее, чем за час до сна.
- Хорошо проветрите комнату перед сном. Летом можно спокойно спать при открытом окне или балконе;
- Матрас не должен быть слишком мягким. Спать нужно на твердой поверхности.
   Это полезно для позвоночника и способствует быстрому засыпанию;
- Перед сном постарайтесь выкинуть навязчивые мысли о будущем Думайте о завтрашнем дне только в положительном ключе.
- Сон при свете может привести к развитию депрессии, искусственное освещение по ночам вредно для здоровья.

В завершении занятия учащиеся изготавливают покетмоды «Сон – дело серьёзное, или приятных вам снов». Каждая творческая группа представляет свой вариант покетмода.

Используются заранее приготовленные шаблоны или, если имеется техническая возможность и позволяет время, они создаются в классе, распечатываются и складываются в книжечки.

Учитель организует подведение итогов занятия.

Осуществляется рефлексия содержания, эмоционального состояния и деятельности.

Учитель зачитывает высказывания известных людей о сне:

Образовательный портал Мой университет —<u>www.moi-universitet.ru</u> Центр подготовки педагогов к аттестации —<u>www.moi-rang.ru</u>

«Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным» Бенджамин Франклин

«Считается, что успех приходит к тем, кто рано встаёт. Нет: успех приходит к тем, кто встаёт в хорошем настроении!» Марсель Ашар.

Желаю вам всегда вставать в хорошем настроении, а для этого помнить и соблюдать рекомендации, которые мы с вами совместно выработали.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Как правильно спать. [Электронный ресурс] / http://www.mnesovet.ru/ Режим доступа http://mnesovet.ru/2011/05/05/kak-pravilno-spat-chast-1/.
- 2. Правила здорового сна: советы и рекомендации. [Электронный ресурс] /Женский интернет-журнал Rossoll/ Режим доступа <a href="http://www.rossoll.ru/zdorove/pravila-zdorovogo-sna-sovety-i-rekomendatsii.html">http://www.rossoll.ru/zdorove/pravila-zdorovogo-sna-sovety-i-rekomendatsii.html</a>.
- 3. Советы по здоровому сну. [Электронный ресурс] /http://www.sleepnet.ru/ Режим доступа http://www.sleepnet.ru/vracham/library/sovetyi-po-zdorovomu-sn u./
- 4. Спать при свете ночника вредно. [Электронный ресурс] /Medpulse.ru/ Режим доступа http://www.medpulse.ru/health/9795.html
- Хронотип. [Электронный ресурс] /Википедия свободная энциклопедия/ Режим доступа
   <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1</a>
   %82%D0%B8%D0%BF
- 6. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым [Текст] /Глав. ред. В.А. Володин. М.: Аванта+, 2001, 464 с.: ил.

#### Видеофрагменты

- 8. Песня Пьеро https://www.youtube.com/watch?v=DOXceINz810
- 9. Меч в камне (сова не выспалась) https://www.youtube.com/watch?v=izoeDD2SENI

# Образовательный портал «Мой университет» www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации www.moi-rang.ru



**Центр подготовки педагогов к аттестации** организован как центр обучения, обобщения опыта и его представления.

**Цель ЦППА** - оказание информационной, организационной, методической и юридической помощи педагогам в процессе подготовки и прохождения аттестации

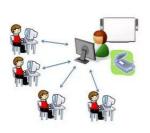
### Бесплатная рассылка

Образовательный портал Мой университет —www.moi-universitet.ru Центр подготовки педагогов к аттестации —www.moi-rang.ru

### "Аттестация для педагогов "

Для педагогов, которые хотят быть в курсе событий и работы Центра подготовки педагогов к аттестации, еженедельно выходит номер бесплатной периодической рассылки «Аттестация для педагогов» Становясь нашим подписчиком, Вы бесплатно и своевременно будете узнавать о главных событиях, происходящих в Моем Университете и ШППА.

Подробнее: <a href="http://moi-universitet.ru/MUlists/8647.html">http://moi-universitet.ru/MUlists/8647.html</a>



### Дистанционное обучение

В ЦППА проводится подготовка к аттестации для специалистов всех уровней образования.

**Подробнее:**<a href="http://moiuniversitet.ru/do/directions/list/">http://moiuniversitet.ru/do/directions/list/</a>

Аттестация педагогических работников - важнейшее средство оценки и развития профессионализма педагогических работников.

Другими словами, именно по результатам аттестации судят об уровне и развитии профессионализма педагога.

# Центр подготовки педагогов к аттестации www.moi-rang.ru