**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**Центр детского творчества «Азино»**

**Советского района г.Казани**

**Всероссийский конкурс «Мастер-класс педагога»**

**Современное воспитание молодого поколения.**

**Методическая копилка сценарии мероприятий педагогам дополнительного образования по использованию здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.**

**

***Хусаенова Разиля Фаизовна,***

***Ахметзянова Гульзира*** ***Рафаильевна***

**г. Казань, 2018 год**

*В основу данной работы легли материалы, которые познакомят вас с современными, весьма эффектными методами сбережения здоровья детей во время занятий. Дополнительное образование вносит существенный вклад в оздоровление учащихся. Учебные занятия и массовые мероприятия в творческих объединениях служат основой в закладке фундамента здоровья детей и подростков. Зачем, чему и как учить? На каждый из этих «вечных» вопросов авторы пытаются дать ответ, исходя из проблем сегодняшнего дня, бережно сохраняя при этом всё лучшее, что закреплено традициями, решительно отказываясь от того, что не оправдывает себя в современном учреждении дополнительного образования, относясь к тому новому, чем обогащается методика обучения и воспитания сегодня.*

*This work is based on materials that will introduce you to modern, very effective methods of saving children's health during classes. Additional education makes a significant contribution to the health of students. Training sessions and mass events in creative associations are the basis for laying the Foundation for the health of children and adolescents. Why, what and how to teach? On each of these "eternal" questions, the authors try to give an answer, based on the problems of today, while carefully preserving all the best that is enshrined in traditions, resolutely refusing what does not justify itself in the modern institution of additional education, treating the new, what enriches the methodology of education and upbringing today.*

*Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; методические рекомендации; оздоровительные мероприятия.*

*Key words: healthsaving technologies; guidelines, and recreational activities.*

 «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»
 В.А.Сухомлинский

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Дети много времени проводят за компьютером, около телевизора, ведут малоподвижный образ жизни. У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

В учреждениях дополнительного образования одной из целей работы является создание благоприятных условий для сохранения здоровья, формирования необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни. На детей и на педагогов ежедневно действует множество физических и психологических стрессов: духота в кабинете, несоответствующая возрасту мебель, длительное сидение, отсутствие возможности горячего питания и т.д. да еще и плохая экология, врожденные болезни, ослабленный иммунитет, отрицательное влияние СМИ. Как же справиться со всем этим, да еще и сохранить здоровье?

Проблема формирования культуры здоровья в системе дополнительного образования детей является наиболее значимой для нас. Процесс формирования культуры здоровья детей происходит на основе принципа природосообразности культуре и личностным качествам. Позиция педагога дополнительного образования – педагогическая поддержка, сопровождение и создание конкретных условий для формирования здорового образа жизни.

Перечень оздоровительных мероприятий, рекомендованных педагогам дополнительного образования к использованию в образовательном процессе.

*Мероприятия, направленные на расширение адаптационных возможностей организма:*

* массаж биологически активных точек;
* дыхательная гимнастика;
* фитопрфилактика, витамины;
* закаливание;
* плавание в бассейне.

*Мероприятия для снятия статистического напряжения опорно-двигательного аппарата:*

* физкультминутки;
* подвижные игры;
* динамические паузы;
* летний оздоровительный отдых.

*Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления:*

* гимнастика для глаз во время занятий;
* организация зрительного режима.

*Мероприятия, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и утомления:*

* проведение мышечной релаксации;
* обучение элементам аутотренинга;
* воздействие цветовых гамм в помещении;
* пользование функциональной музыки в режимных моментах, на занятиях.

*Мероприятия на открытом воздухе. Эмоциональная разрядка.*

Все эти формы должны быть использованы для осознания ребёнком интересных и полезных знаний о здоровом образе жизни, которое в дальнейшем перерастает в осознанные действия, поступки, мотивы творчества и будут способствовать выбору ребёнком здорового стиля жизни.

|  |
| --- |
| **Формирование культуры здоровья предполагает** |
| Обучение здоровому образу жизни | Включение валеологического аспекта в образовательном процессе; психолого-педагогические чтения; методические сборники; методические рекомендации; мастер - классы; встречи с интересными людьми; деловые игры; информационные дни; методические выставки. |
| Воспитание духовно-нравственных ценностей | Рекомендательные списки; фестивали команд КВН;акции «Наркотикам – нет!» |
| **Знакомство с некоторыми системами оздоровления** |
| Развитие двигательной активности детей | Весёлые старты; спартакиады; дни здоровья для детей и взрослых; путешествие по дорогам Олимп; спортивный праздник «Защитники Отечества»;богатырские игрища. |
| Создание комфортного психологического климата в коллективе. | Работа клубов; индивидуальные консультации у психологов по проблемам; диагностическая работа психолога; диагностика восприимчивости к стрессам, эмоциональных особенностей, способности к самооценке; способности к самоуправлению; проблемные семинары. |
| Обеспечение здоровьесберегающих условий для всех участников образовательного процесса. | Контроль за естественным и искусственным освещением; рассаживание детей на занятиях в соответствии с рекомендациями; проведение занятий для снятия зрительного утомления. |

Сохранение и поддержка здоровья – один из важнейших аспектов человеческой жизни. Поэтому большое внимание должно уделяться формированию у детей готовности к оздоровительной деятельности и положительного отношение к ней.

При приобщении ребёнка к здоровому образу жизни, мы основываемся на личностно - ориентированном подходе к обучению и воспитанию, на совместной с педагогами и родителями деятельности, в которой реализуется развитие природных возможностей и сохранения здоровья.

Введение на занятиях «минуток здоровья» позволяет педагогу спланировать и реализовать конкретные шаги по укреплению здоровья воспитанников.

Учреждения дополнительного образования — идеальный центр для  воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни детей. Педагог  может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач, если использует здоровьесберегающие образовательные технологии.

Под  здоровьесберегающими образовательными технологиями  в расширенном смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся: педагогические приемы, методы,  направленные на сохранение физического, психологического  здоровья  детей, профилактику различных заболеваний и формирование  потребности в здоровом образе жизни.

Одной  из важных задач педагога дополнительного  образования является создание условий для включения ребёнка в процесс творчества и поиск  методов, адекватных его психофизиологическим особенностям, помогающих формированию позитивного мышления ребёнка и его способности  к «конструированию» собственного здоровья.
Применение  на  занятиях различных  видов   деятельности, таких как,  например: самостоятельная работа с различными изобразительными  средствами, беседы, просмотр   видеоматериалов, плетение, конструирование, рассматривание наглядных пособий позволяет детям избежать переутомления, поддержанию интереса к происходящему на протяжении всего времени детям  с разными темпераментами.  Обязательное применение  на занятиях  физкультурных и динамических пауз позволяет снять усталость, напряжение и сохранить физическое здоровье.

Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами и приёмами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает увидеть индивидуальность детей, поддерживать интерес, увлеченность процессом, вызвать положительные эмоции,  то есть создать  благоприятный эмоциональный настрой занятия.

Игровые  технологии на занятиях разнообразны: подвижные игры (физкультминутки, игры на внимание); игры — соревнования (дети делятся на группы, команды и выполняют условия игры). Значительные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия. Звучание музыки на занятии  дает ребенку возможность успокоиться, снять нервное напряжение и вдохновляет детей на творчество. На занятиях так же применяются здоровьесберегающие приемы: дети  свободно передвигаются  по кабинету в ходе выполнения практической работы (налить воды в баночку для работы с гуашью, вымыть кисточки от клея, руки и т. д.).

Для формирования у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре целесообразно проводить разнообразные мероприятия по здоровьесбернегающим технологиям.

Изменить стиль поведения детей, воспитать положительную установку на здоровый образ жизни возможно, только показав наглядный пример другой группы обучающихся, ведущих здоровый образ жизни. Педагог должен также находиться в тесном взаимодействии с родителями, так как они главный и основной пример для своих детей. Разумеется, и образ жизни самого педагога может лечь в основу будущего поведения обучающихся. Ведь видя негативный пример со стороны родителей и педагогов, они часто пытаются подражать им. Чтобы предотвратить это, на родительском собрании можно провести беседу по теме: «Влияние семьи на формирование здорового образа жизни».

Здоровье – это опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативна организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человеком за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности. Здоровьесберегающие технологии позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка — тем самым, осуществляя работу по формированию здорового образа жизни.

 С раннего возраста детям необходимо прививать желание неустанно работать над своим физическим развитием, воспитывать в них бережное отношение к самим себе. Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств.

Правильно организованные (с позиции здоровьесбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль не только в сохранении физического здоровья, но и в духовном развитии обучающихся, в формировании их мировоззрения.

Только ежедневная работа педагога помогает ребёнку осознать преимущества здорового образа жизни, научить ценить своё здоровье и здоровье окружающих, ощущая от этого радость. В приложениях представлены только часть, тех мероприятий, которые можно применить приреализации валеологического аспекта в образовательном процессе.

**Приложение №1**

**КАК СОХРАНТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**И ДАРИТЬ ЛЮДЯМ РАДОСТЬ.**

**(занятие здоровья)**

Цели:

- формирование необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья;

- развитие умений использования полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи: сформировать смысловые представления об элементарных правилах по здоровьесбережению; активизировать деятельность обучающихся по выполнению правил здоровьесбережения; обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств

Оборудование, материалы: плакат «Улыбка», клубки ниток по количеству групп, памятки с физическими упражнениями, альбомные листы, фломастеры.

Ход занятия:

1.Вступительная беседа.

**Педагог.** Каждый день мы с вами идём по пути здоровья. Разные доктора помогают нам на этом пути. А какой доктор помогает нам сохранить хорошее настроение и дарить людям радость? *(Доктор любви, счастья.)*

От того, какое у человека настроение, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

Нарисуйте символ своего настроения. Если кто-то затрудняется подобрать такой символ, может воспользоваться цветовой гаммой.

• зелёный – весёлое, бодрое, жизнерадостное;

• красных – неуверенное, беспокойное;

• серый – тревожное, унылое, сердитое.

Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

Давайте выработаем привычку улыбаться друг другу, Улыбка – залог хорошего настояния. *(Открывается плакат «Улыбка».)*

- А что помогает сохранить хорошее настроение? (*Добрые слова, доброжелательность, хорошие пожелания, комплименты.)*

- Каждое доброе слово несёт в себе положительную энергию, прежде всего тому, кто их сказал, а затем тому, кому они адресованы. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Так давайте прямо сейчас подарим друг другу улыбку и добрые слова.

2. Работа в группах. **Игра «Добрые слова».**

Группа выбирает ведущего. Ведущий берёт клубок ниток и начинает игру. Каждый ученик, оставляя часть нити у себя, передаёт клубок следующему участнику и говорит ему добрые слова. В результате, когда клубок возвращается ведущему, нить образует замкнутый круг.

**Ведущий:**

Ваша ниточка образовала круг, она объединила вас в единое целое. А теперь скажите, вам приятно было слышать добрые слова, пожелания, комплементы? Что вы чувствовали? *(Улучшается настроение, становиться радостно, приятно на душе.)*

**Вывод:** Каждый день надо начинать с улыбки и добрых слов. Чаще говорить друг другу комплементы. Дарить добрые слова не только близким и родным людям, но и незнакомым.

3.Создание проблемной ситуации.

**Ведущий:**

 Конечно, доктор любви и счастья улучшает здоровье человека, но, к сожалению, не может излечить нас от серьёзных заболеваний.

Статистика показала, что больше всего детей с ослабленным зрением, на втором месте – с нарушением осанки, на третьем месте – с болезнями сердца, на четвёртом - с плоскостопием.

Болезнь – это расстройство здоровья, нарушение деятельности организма. При заболевании человек должен обратиться к врачу и строго выполнить его рекомендации.

- Скажите, отчего зависит выздоровление человека? *(От самого человека.)*

- Только ли с помощью лекарств можно поправить своё здоровым? *(Физические упражнения, закаливания, питание.)*

- Как вы думаете, почему количество ребят с ослабленным и нарушением осанки больше, чем ребят с другими заболеваниями? Причём, как мы видим из диаграммы, год от года, процент этих заболеваний растёт. *(Сказываются многие факторы: долгое просиживание за компьютером, телевизором, малоподвижный образ жизни, неправильная посадка за столом.)*

Сегодня мы с вами изучим некоторые упражнение, которые помогут вам сохранить зрение и красивую осанку.

Глазодвигательные упражнения.

**1. «Взгляд влево вверх».**

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть её в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого выполняется упражнение в течение 7 секунд. Смотреть надо на карандаш в левой руке, затем взгляд переводиться вперёд, «прямо перед собой» (7с.) Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

**2. «Горизонтальная восьмёрка».**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмёрку, как можно большого размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Встать у стены, прислонившись к ней затылком, плечами, ягодицами и пятками, подтянуть живот. Слегка напрячь все мышцы, и постоять 15 с. Затем, сохраняя эту позу, походить по комнате. Снова подойти к стене и проверить, удалось ли сохранить, правильное положение тела. Запомнить его и постараться сохранять в течение всего дня.

2. Встать прямо, положить на голову какой – ни будь предмет, например, книгу, кубик. Развести руки в стороны, подняться на носки и постараться удержать тело в этом положении 20-25 с. Попробовать с предметом на голове походить по комнате на носках.

3. Лечь на коврик на спину и принять такое же положение, как и в упражнении 1. Перевернуться на живот, затем снова на спину. Повторить 5 раз. Дыхание стараться не задерживать.

 Выполнять данные упражнения самим и обязательно научить этим упражнениям других.

4. Практическая работа.

**Ведущий:**

Немаловажное значение для человека имеет питание. Именно в продуктах питания содержаться витамины и минеральные вещества. Всем хорошо известно, насколько полезны витамины. А для чего они необходимы нашему организму?

 Они необходимы для нормального обмена веществ, роста и развития организма, для защиты от болезней, факторов внешней среды.

- А может организм человека запастись впрок витаминами? Нет. Витамины в наш организм должны поступать регулярно.

- А что является источником витаминов? *(Фрукты, овощи.)*

- Витамин С – очень важный витамин. В каких фруктах он содержится? *(Лимон, апельсин, грейпфрут.)*

- Скажите, достаточно ли съедать в день одно-два яблока или апельсин, чтобы пополнить свой организм витамином С? Суточная норма витамина С для детей (7-10 лет) – 60 мг, взрослых – 70 мг.

Давайте сейчас выясним, какое количество свежевыжатого сока должен выпивать человек, чтобы получить суточную норму витамина С.

• 100 мл (0,5 стакана) апельсинового – 40мг;

• 100 мл грейпфрутового – 40 мг;

• 100мл мандаринового – 25 мг;

• 100 мл томатного – 10 мг;

• 100 мл яблочного или виноградного – 2 мг.

**Вывод:**

Употребление апельсинового, грейпфрутового и мандаринового сока восполняет суточную норму витамина С.

- Какие комбинации напитков вы можете предложить ещё? *(Ответы детей)*

- Если достаточно выпить 1 стакан апельсинового и грейпфрутового сока, тогда, может, не стоит употреблять овощи и фрукты? *(Ответы детей)*

 **Вывод:**

 Все овощи и фрукты являются источником волокон, клетчатки, минеральных солей, богаты органическими кислотами.

А ещё они просто приятны на вкус и не содержат много калорий. Поэтому ешьте фрукты и овощи на здоровье.

**5. Подведение итогов.**

**Ведущий:**

Современные научные исследования состояния здоровья школьников показали, что правильное питание в сочетании с комплексом профилактических и оздоровительных мер позволяет добиться улучшения состояния здоровья у 10-15% обучающихся с заболеваниями сердца, желудка, кишечника и у 75-80%- улучшения состояния опорно-двигательного аппарата и снижения заболеваемости ОРВИ.

Давайте вспомним тему нашего занятия.

- Что полезного и ценного дало вам это занятие?

- Какой информацией вы могли бы поделиться с другими?

- Какая работа понравилась вам больше всего?

- С каким настроением вы заканчиваете занятие? Нарисуйте символ своего настроения.

Данный опыт по реализации здоровьесберегающих технологий обучения поможет нам достигнуть таких параметров результативности как:

• снижение заболеваемости среди детей;

• повышения качества обучения;

• создание сплочённого коллектива учащихся и развитие коммуникативных навыков;

• личностный рост учащихся;

• положительная динамика в достижении ремиссии хронических заболеваний;

• принятие учащимися здорового образа жизни как основной необходимости.

**Приложение №2**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

**Прогулки по улицам города**

**Здоровьесберегайска.**

**(сценарий.)**

**Цели:**

- выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь;

- формировать позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

**Оборудование и оформление:** плакаты – названия города, улиц; мультимедийная установка (для презентации – рисунки солнца: грустного и весёлого); детские рисунки, сочинения, коллажи, стенгазеты по теме «Здоровье»; музыкальное оформление.

**Ведущий:** Ребята, мы сегодня отправимся с вами на прогулку по улицам очень интересного городка под необычным названием – **Здоровьесберегай**ск. *(Появляется вывеска этого города.)*

В этом городе всего несколько улиц, но всё они очень важные и нужные. Все они как-то связаны с нашим здоровьем.

- А как вы думаете, почему назван так город?

По этим улицам не ходят машины, нам можно пройтись пешком. Ну что, на прогулку!

Первый наш маршрут – на улицу Утренняя гимнастика. (*Появляется красочная вывеска улицы.)*

 Появляется грибок-здоровячок и бодро декламирует)

 Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

 Будет сильным и умелым,

 И весёлым целый день.

Под песенку о зарядке *(сл. М. Львовского, муз. М. Сторакодомского)* все учащиеся встают и выполняют под руководством Грибка-здоровичка следующие упражнения: - потянуться 1-2 раза; - встать ровно и спокойно подышать, отдохнуть;- остановить бег мыслей в голове; - сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу; - помассировать пальцы; - походить по камешкам;

Сделать упражнение на дыхание и осанку.Эти упражнения проведёт Доктор Айболит –специалист широкого профиля. *(Выходит Айболит.)*

**Айболит.** Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила (демонстрирует плакат):

- дышать надо только через нос, равномерно и ритмично;

- максимально наполнять лёгкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох

С девизом «Я могу, я умею, я готов!» выполняем упражнения.

• Упражнение 1 (дыхание)

1) Встать прямо, руки вдоль туловища.

2) Сделать полный глубокий вдох.

3) Медленно поднять руки, держа их напряжёнными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.

4) Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3 с.

5) Медленно вдыхая, опустить руки в исходное положение.

• Упражнение 2 (осанка).

Встать прямо, положить на голову какой-нибудь предмет (книгу). Развести руки в стороны, подняться на носки и постараться удержать тело в этом положении 20-25 с. Попробовать проходить на носках, продолжая держать предмет на голове.

**Ведущий.** Итак, мы бодры и веселы, движемся с вами на улицу Закалино.

**Айболит.** Здесь девиз у нас таков:

 «Солнце, воздух и вода- Наши лучшие друзья!».

*Появляются помощники Айболита – Доктор Солнце, Доктор Воздух и Доктор Вода.*

**Айболит**. Начинаем презентацию природных факторов оздоровления организма.

**Доктор Солнце** (рассказывает).

|  |  |
| --- | --- |
| Презентация«ласковое солнце» | На экране-правила загорания: |
| Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила:- Начинать загорать в кружевной тени деревьев по 3-4 мин, с перерывом 10 мин.- Каждый день прибавлять по 2-3 мин длительности пребывания на солнце.- Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока.- Выходя на солнце, надо надевать на голову панаму или платок. - Если плохая переносимость солнечных лучей или нельзя загорать, надо принимать воздушные ванные в тёплую облачную погоду.  | 1. Загорай на солнце по 3-4 мин, с перерывом 10 мин. 2. Прибавляй в день по 2-3 мин. Пребывания на солнце.3. Загорай в утренние и вечерние часы.4. Находись на солнце в головном уборе.5. Не можешь загорать на солнце – загорай в обычную погоду. |

**Доктор Воздух**(рассказывает).

|  |  |
| --- | --- |
| Презентация«Свежий воздух» | На экране – правила воздушного закалывания: |
| - Воздух – свежий, чистый – полезный всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени.- Хороши воздушные ванны во время похода, когда маршрут лежит через лес.- Принимать воздушные ванны следует в местах, защищённых от ветра, при температуре + 16+18 градусов, начиная с 2-3 мин и увеличивать до 20 мин. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами.- В осеннее время полезна прогулка по лесу, парку (маршрут 1 км.) Необходимо следить за чистотой воздуха и проветривать комнату перед сном.  | 1. Принимай воздушнее ванны на солнце и в тени.2. Чаще бывай в походах, на прогулках, экскурсиях в лесу, парке, за городом.3. Принимай воздушные ванны ежедневно.4. Следи за чистотой воздуха и проветривай перед сном. |

**Доктор Вода** (рассказывает).

|  |  |
| --- | --- |
| Презентация«Холодная вода»  | На экране – правилазакаливания водой. |
| А сейчас мы вместе обсудим, правильно ли поводила закаливание цыплёнка его подруга гусеница.Сценка «Как цыплёнок встретил гусёнка». Слушайте.Цыплёнок встретил гусёнка.- Странно, - пропищал цыплёнок, - сам белый, а лапки розовы?- А я их в холодной воде вымыл, вот они и покраснели.- А если я буду мыть лапки в холодной воде, у меня тоже покраснеют? – спросил цыплёнок.- Попробуй! – сказал гусёнок.И стала гусеница поливать на лапки цыплёнку холодную воду. Ждал – ждал цыплёнок, когда лапки станут розовыми, а они почему-то стали синими.Лягушка смеялась: «Это что?» Жёлтый цыплёнок на синих ножках. Смешно! Ну очень смешно!»- Ребята, а вам смешно?- Ответьте, почему лапки цыплёнка посинели? Правильно ли гусеница проводила закалывание цыплёнка водой?  | 1. Купаясь в тёплой воде, полей себя чуть прохладной водой, затем снова тёплой и снова прохладной.2.Вытерев тело полотенцем, оденься.3.Повторяй это ежедневно, постепенно снижая температуру воды на 1-2 градуса. |

**Мойдодыр.**

Пусть вам будет холодно и жарко –

Проживаем без лени и нытья,

Но зато отвага и закалка –

Ваши настоящие друзья!

*Отгадайте, ребята, очень полезные загадки:*

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое –

Всегда под рукою,

Что это такое?  *(Полотенце.)*

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой!

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. *(Душ.)*

Горяча и холодна –

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней стерегу. *(Вода.)*

Днём на небе гуляет,

А спать на землю ложиться*. (Солнце.)*

*Помощник Закалка. Ребята, а давайте поиграем с вами в интересную игру.*

**«Наполни сосуд».**

*Описание игры.*

Участвуют 2 команды. Две банки с водой стоят на задней парте и две пустые на стуле у доски. Первые игроки берут ложки и по комнате «Марш» зачерпывают ложками воду и несут в пустые банки. Передают ложку по эстафете следующему игроку. Команда, ловко и быстро выполнившие задание, является победительницей.

Выходят Закалка, Мойдодыр и по очереди читают с экрана представленные на нём запись:

Признаки закаленного человека

- Он редко болеет и быстро выздоравливает (на 2-3 день)

- Он всегда активен, на уроках собран и внимателен.

- Кожа у закалённого человека розовая, здоровая, глаза ясные, волосы блестящие.

- Он носит лёгкую одежду, излишне не утепляются.

- У него хорошее, «солнечное» настроение, спокойный сон.

**Ведущий.** Замечательно, друзья, я надеюсь, что ребята запомнят все правила, о которых говорили на этой улице и постараются их выполнять.

А мы двигаемся дальше. На нашем маршруте следующая улица – Спортивная.

- Как вы думаете, что нам придётся делать на этой улице? Что мы встретим интересного?

Ребята, мы сначала побываем на одной стороне улицы, а потом перейдём на противоположную.

Посмотрите, каждая половина улицы носит своё название: 1-я – Игровая, 2-я – Конкурсная.

Идем на Игровую сторону! Смотрите – нас встречает Мальчик-крепыш.

Мальчик – крепыш: Играйте вместе с нами,

Играйте и с друзьями

Всегда и везде.

Мы рады нашей игре!

**Игра «Найди свою пару».**

*Описание игры.*

Для этой игры надо заранее приготовить рисунки-эмблемы с изображениями предметов, составляющих пару (по любому признаку). Примерами пар могут быть следующие предметы: кошка – собака, костюм – платье, ракета – «летающая тарелка», море – чайки, кастрюля – половник, букварь – учебник с портфелем, шапка – бескозырка и др. Ведущий строит каждую команду в шеренгу лицом друг к другу. На спины играющим прикрепляют рисунки - эмблемы. По команде ведущего «Раз, два, три – свою пару найди!» ребята начинают отыскивать свою пару. Побеждает та команда, которая быстрее организуется в пары.

**Игра «Тропа альпинистов».**

*Описание игры.*

В руке участников – по теннисной ракетке с шариком на ней. По команде «Начали» игроки должны подняться на стол с помощью табуретки, стула, сойти, пройтись по неустойчивому бревну, вернуться обратно, передать эстафету другому. На всём пути шарик ронять нельзя.

**Ведущий.** Спасибо тебе, Мальчик – крепыш, за замечательные игры, мы бежим с участниками на другую сторону улицы – Конкурсную. Нас уже ждёт Физкульт – привет:

Научись любить скакалки,

Кегли, обручи и палки.

Никогда не унывай!

Силу, ловкость развивай!

В санках с горки быстро мчись

И на лыжах становись –

Вот здоровья в чём секрет!

Будь здоров! Физкульт – привет!

*Он проводит следующие конкурсы:*

**«Хоккей с мячом».**

Каждой команде даётся одна клюшка и один футбольный мяч. Ставятся три кегли. Участники ведут клюшкой мяч, обводя при этом три кегли. Назад возвращаются так же.

**«Колодец».**

Каждый участник команды с помощью гимнастической палки загоняет воздушный шар в ведро, которое стоит в конце зала. Затем вытаскивает шар из ведра руками и бежит к команде. Шар не должен касаться пола.

**«Эстафета».**

Каждый участник команды скользит по скамейке на животе, помогая себе руками, затем берёт скакалку и скачет до кегли, обегает её, кладет скакалку у скамьи, возвращается к своей команде.

**Ведущий**. Вот здорово! Наигрались вдоволь. Устали. Смотрите, впереди уже близко улица Расслабляющая*. (Появляется пушистое облачко)*

**Пушистое Облачко.** Ребята, вы устали. Давайте совершим путешествие на облачке.

**Упражнение на релаксацию «Путешествие на облаке».**

**Пушистое Облачко**.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните…

Я хочу пригасить вас в путешествие на облаке. Прыгнете на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Начинается путешествие.

Облачко медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад, на ваше место в классе. Спускайтесь с облака и поблагодарите его за то, что оно вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растёт в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте добрыми и бодрыми, здоровыми и радостными. *Ведущий вывешивает 2 плаката.*

 РАДОСТНОЕ ГРУСТНОЕ

 **Ведущий**. (Читает стихотворения Э. Мошковской)

Встало солнце кислое,

Смотрит – небо скисло,

В кислом небе кислое

Солнышко повисло.

Перед вами 2 плаката, выберите рисунок, соответствующий вашему настроению, на сегодняшнем мероприятии.

**Подведение итогов. Выводы.**

**Ведущий**. Мы прощаемся с вами, ребята, и желаем вам здоровья!

**Приложение №3**

**ЙОГА - ГЛАЗАМИ ПЕДАГОГА.**

… Смысл жизни – в гармонии. Чуть

нарушилась эта гармония и теряется

 смысл. Не для того ли создан человек,

чтобы поддерживать эту гармонию

 природы и украшать ёё собой,

 наслаждаясь миром и покоем…

Р. Тагор.

Одной из важнейших целей подготовки учащихся к жизни в новых социально – экономических условиях является формирование у них правильного отношения к здоровому образу жизни. Нервные стрессы, отрицательные эмоции, физические и умственные перегрузки стали преобладать в жизни современного человека, что подрывает здоровье многих людей. Ни для кого не секрет, что здоровье наших детей находится в катастрофическом состоянии.

Исследования показывают, что 50 % дошкольников и школьников имеют хронические заболевания, а продолжительность жизни в Российской Федерации женщин -67 лет, мужчин – 57 лет.

Какие факторы влияют на здоровье человека?

• 50 – 55 % здоровья зависит от здорового образа жизни,

• 30-35 % от генетики и экологии,

• 10 % от медицины.

Таким образом, проблема здорового образа жизни в условиях перенапряжений и переутомлений выходят на первый план.

Здоровый образ жизни следует принимать как процесс выполнения определённых норм, правил, требований, обеспечивающий комфортное самочувствие и положительный уровень жизнедеятельности человека. Это не только отсутствие болезней, но и оптимальное физическое, психоэмоциональное, функциональное состояние организма за счёт регулярной двигательной активности, правильного питания, систематического закаливания, дыхательных упражнений, укрепляющих сердечно – сосудистую и нервную системы человека.

Проблема здорового образа жизни особенно актуальна для педагогов, так как, общаясь с детьми, они оказывают большое влияние на своих воспитанников, являясь образцом для подражания. По внешнему виду педагога можно судить о его отношении к здоровому образу жизни: одни стройны, подвижны, подтянуты, естественны, доброжелательны в общении, а другие – не умеют встать, сесть, легко двигаться; значительная часть из них курит, имеет избыточную массу тела.

Специфика трудовой деятельности педагогов, связанная с длительным и малоподвижным пребыванием в помещениях с недостатком кислорода, нервными перегрузками приводят нередко к серьезным заболеваниям организма: остеохондроз, близорукость, искривление позвоночника, невроз, ожирение, ВСД.

Как предостеречь себя или избавиться от этих профессиональных заболеваний?

«Всё новое – это хорошо забытое старое», - гласит поговорка, и она вполне справедлива. Среди сотен разновидностей оздоровительных систем, некоторые из которых возникли 5 тысяч лет назад, а некоторые – совсем недавно, выделяется йога, которая входит в индийскую все объемлемую науку о жизни, включающая множество методов врачевания – Аюрведа. И именно йога сейчас снова на волне популярности. Следуя советам мудрецов, занимаясь йогой, можно повысить жизненную активность, укрепить здоровье и вылечить множество болезней.

В результате занятий оздоровительными комплексами педагоги реально увидели снижение нарушений опорно-двигательного аппарата детей, сокращение количество заболеваний гриппом, ОРЗ.

*Методические рекомендации по выполнению*

*комплекса упражнений:*

• Выполнять упражнения на пустой желудок,

• Вдыхать и выдыхать спокойно через нос, представляя, что вдыхаем энергию в растягиваемые мышцы;

• Сохранять позу до тех пор, пока вам приятно , но не менее 30 секунд.

 Во всех оздоровительных методиках большое значение уделяется дыхательным упражнениям, у йогов (пранай-яма).

• «Буддхи татха дхрити шакти - викасак» (упражнение для развитии ума и силы воли). Встать, ноги представить вместе, руки опустить, спину держать прямо, спокойно и медленно вздохните через нос, а затем откиньте голову назад до предела, расширьте глаза и начните делать резкие выдохи и короткие вдохи через нос. Упражнение выполнять от 10 до 25 раз. Внимание направить на макушку головы.

• «Медха – шатки - викасак» (упражнение для развития интеллекта). Встать, ноги поставить вместе, руки опустить, голову наклонить вперёд так, чтобы подбородок был прижат. Смотрите вниз. Сделайте также выдохи и вдохи. От 10 до 25 раз. Внимание направить на впадину под затылком.

 Терапевтические эффекты от дыхательных упражнений: очищает лёгкие от остаточного воздуха, улучшает состояние голосовых связок, полезны во время переутомления, тонизируют сосуды и нервы шеи.

КОМПЛЕКС ПОЗ (АСАН) И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ

УПРАЖНЕНИЙ (ПРАНАЙ-ЯМ)

**Для младшего возраста:**

1. «Потягивание». Упражнение выполняется лёжа. Тянем левую ногу пяткой вперёд, левую руку вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «Ид-д-а». Это должно вызвать с чувство удовлетворения от растяжки мышц. Тянем правую руку вверх на вдохе: «Пикчала». Прочистка левого энергетического канала.

2. Тянем обе ноги пяточками вперёд и двумя вверх вдоль тела. При выдохе произносим: «Шусямна». Прочистка правового энергетического канала. Прочистка центрального энергетического канала.

3. Улучшим осанку. Встать вплотную к стене, стопы сомкнуты, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинуты, живот подтянут. Сидеть по-турецки (согнутые ноги лежат на полу, стопы сложены, шея вертикально), 20 -30 секунд. Дыхание произвольное. Укрепление мышц спины брюшного пресса.

4. Поза «священной коровы» - сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально, спина прямая). Чередовать это упражнение сидя и во время ходьбы. Повышает тонус органов брюшной полости.

**Для среднего школьного возраста.**

1. «Полумесяц »: встать, ноги вместе, руки подняты над головой, ладони соединены. Медленный наклон вправо, затем влево. Упражнение для впитывания энергии и расслабления мышц. Снимает синдром хронической усталости.

2. «Кошка». Встать на колени, опираясь руками о пол. Округлить спину, втянуть живот и ягодицы. Вытягивание позвоночника, сохранение правильной осанки. Улучшает состояние поясничного отдела позвоночника и мышц живота, согревает, укрепляет и растягивает мышцы бёдер и спины.

3. «Собака». Исходное положение, как у «кошки», но спина прогнулась вниз.

4. «Изгибающаяся собака». Из положения «собака», подтянуть ягодицы вверх, пятки опустить на пол. Снимает напряжение в тазобедренной области, растягивает мышцы ног.

**Для старшего школьного возраста:**

1. «Верблюд». Встать на колени, руки упираются на пятки обеих ног. Прогнуть спину, не отрывая рук, голову завести назад. Развивает гибкость.

2. «Младенец». Сидя на коленях, либо на полу, руки вытянуты вдоль корпуса, ладони развёрнуты вверх. Тело расслаблено. Снимает стресс, укрепляет иммунную систему.

3. «Дерево». Стоя на правой ноге, левую ногу согнуть и стопу положить на правое бедро. Колено левой ноги тянется вниз. Руки соединены ладонями над головой. Повышает тонус мышц, улучшает чувство равновесия, растягивает мышцы, впитывает энергию из космоса.

Полученные умения и навыки, как и отношение учащихся к своему месту в окружающем мире, определяют не только успешность познавательной деятельности ребёнка, но и развивают его стрессоустойчивость.

Эффективность подхода к валеологическому сопровождению учебно-воспитательного процесса оценивается с помощью объективных показателей в динамике психофизического состояния воспитанников.

 На занятиях вырабатываются: навыки самостоятельной оценки здоровья; умение пользоваться имеющимися возможностями организма для сохранения здоровья с наименьшими негативными последствиями; ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих; готовность помочь близким, научиться решать возникающие проблемы.

**Приложение №4**

**Тестовые задания**

**«Моё здоровье – моё будущее»**

**Выделите из предложенных один вариант.**

1. *Здоровый образ жизни* – это:

а) бег по утрам;

б) плотное питание на ночь;

в) чтение литературы о здоровье;

г) употребление витаминов.

2. *Укажите факторы, способствующие сохранению здоровья:*

а) правильное питание;

б) большие физические нагрузки;

в) употребление сладких газированных напитков;

г) рациональный режим отдыха и труда.

*3. Подчеркните лекарственные растения:*

а) Душица д) Лебеда и) Традесканция

б) Лишайник е) Олений мох к) Подорожник

в) Зверобой ж) Женьшень

г) Пижма з) Фикус

**4. Выберите продукты полезные для укрепления зубной эмали:**

а) Шоколад г) Яблоко ж) Жевательная резинка

б) Морковь д) Торт з) Рыба

в) Семечки е) Лимон

**5. Выделите виды лекарственных растений при лечении простудных заболеваний:**

а) Душица г) Каланхое ж) Пижма

б) Герань д) Мята з) Зверобой

в) Полынь е) Мелиса

**6. Для занятия спортом нужны:**

а) хорошее настроение;

б) спортивная одежда;

в) плотный обед;

г) тёплая погода.

**7. Чтобы сохранить голос необходимо:**

а) долго гулять на улице;

б) правильно дышать;

в) лучше кутать горло, шею;

г) есть только горячую пищу.

**8. Перед сном необходимо:**

а) наедаться;

б) смотреть страшные фильмы;

в) физически перенапрягаться;

г) проветривать комнату

**9. Укажите время работы на компьютере в день, которое вредит вашему здоровью:**

а) 2 часа;

б) 1 час;

в) 40 минут;

г) 6 часов.

**10. Придумайте и изобразите эмблему «Страны здоровья»**

**11. Дополните понятие.**

Здоровый образ жизни – это…….

**Список использованной литературы.**

1. Журнал № 3 «Дополнительное образование и воспитание». – «Витязь –М», 2011.

2. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – СПб, 1997

3. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004.

4. Мильман И.И. Охрана здоровья. – М., 1995.

5. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М., 2001.