

Занятие

для учеников 1Б класса «В городе Здравейске»

учитель высшей квалификационной

категории Ишмаева Л.Д.

Цели:

1. Сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.
2. Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

Ход занятия:

Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по городу Здравейску. Мы познакомимся с его жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Итак, в путь!

Первая остановка «Движение - жизнь».

Давайте прочитаем, что написано на воротах города: «Если хочешь стать сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!»! Как вы понимаете эту пословицу?

Известна и другая поговорка: «Кто много ходит, тот долго живет». Очень хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней.

По каким же правилам движения живут в городе Здравейске.

А) Утренняя зарядка обязательна.

Давайте разучим несколько упражнений:

1. Ходьба на месте без напряжения.
2. Потягивание: и.п. - стоя, руки вниз, 1 – 2 - прогнуться назад, руки в стороны - вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п.. (повторить 4 – 5 раз)
3. Наклоны: и.п.- стоя, руки вниз, 1 – 2 - прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх, и обратно; 3 – 5 - наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (повторить 5 - 6 раз)
4. Махи ногой и рукой: и.п. - стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед, 1 – 2 - поворот влево, прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед, 3 - 4 вернуться в и.п. Повторить то же правой ногой с поворотом направо. (повторить 4 - 5 раз в каждую сторону)
5. Упражнение для успокоения дыхания - 1 мин.: и.п. - стоя, руки вниз, 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой - глубокий вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п. головой - глубокий вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п. глубокий выдох. Постепенно замедлять движение по мере успокоения дыхания.

Б) Дорога в школу - прогулка пешком.

В) Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.

Г) Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 минуты.

Д) На перемене необходимы подвижные игры.

Е) На уроках физкультуры будьте активны.

Вторая остановка: «В гостях у доктора Чистюлькина».

В городе Здравейске все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придет на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

Доктор Чистюлькин: - Ребята могут и запруду на ручейке соорудить, и целый город из песка построить, и грядку прополоть. От всякой работы руки становятся грязными. И ничего страшного - даже хорошо, что руки от работы пачкаются. Но соблюдайте простое правило: после любой работы руки нужно вымыть. Если мы не будем соблюдать чистоту нашего тела, то с нами могут случиться разные неприятности:

1) Если случайно потер глаза грязными руками, можешь занести туда инфекцию, и глаза воспалятся.

2) На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапинку на коже.

3) За едой ты можешь облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть.

-Ребята, а как вы моете руки? Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки:

1. Намочи руки.

2. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

3. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

4. Смой пену.

5. Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.

Пусть твоим правилом будет: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой.

Остановка: «Станем неболейками».

Наше путешествие подходит к концу. Это сегодня последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья, и сами можем стать жителями этого прекрасного города, стать «неболейками». Жители города Здравейска хотят рассказать нам еще об одной составной части здоровья - закаливании.

Крепыш:

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной.

Утром - бег и душ бодрящий. Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный.

Вас во век не одолеет. Не послушались - болеют!

Куталки:

Поздно, поняли мы, братцы, как полезно закаляться!

Кончим кашлять и чихать - станем душ мы принимать.

Из водицы ледяной!

Крепыш:

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйтесь постепенно!

Ну а подробнее, о том, как правильно закаляться, мы поговорим на следующем нашем занятии.

Итог занятия:

-Что вы узнали нового, о том, как сохранить свое здоровье?

-Какие советы вам дал доктор Чистюлькин?

Литература:

1. Безруких М. М, Ефимова С.П. Как помочь хорошо учиться М.,2003
2. Титова Е. В. Если знать как действовать .Разговор о методике воспитания: Книга для учителя. М., Просвещение, 1993
3. Василевич Л.П. Дневник самопознания. Минск, 2002

«Режим дня»

Сценарий выступления агитбригады учителя начальных классов Шкандевич Татьяны Александровны.

Цели и задачи:

- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать общую культуру здоровья;
- развивать коммуникативные умения учащихся.

Оборудование:

- плакат «Режим дня»;
- иллюстрация ключевых моментов из режима дня;
- магнитофон с записью музыки к песне «Зарядка»;
- спортивный инвентарь (мяч, скакалка, ракетка).

1.Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел.
Пусть весна нам улыбается в окно,
В нашем зале уютно и тепло.

2.Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой,
Как воздух, нужны!

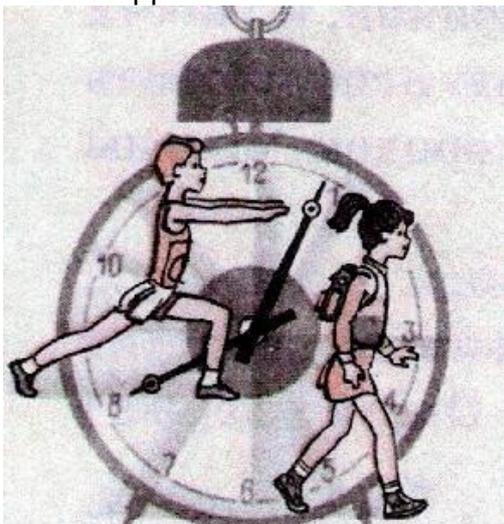
3.А с ними: порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет,
Оно нас избавит от болей и бед!

4.Мы - команда «Олимпионик»
Кто из взрослых нас догонит?
Уступать мы не хотим
И, конечно, победим!

5.Мы в городе очень красивом живем,
В честь Олимпии назван Олимпиком он.
В городе этом нет места лентяям,
Тем, кто без спорта по жизни шагает,
В городе этом вам скажут уверенно:
Режим, гигиена важны для спортсмена!

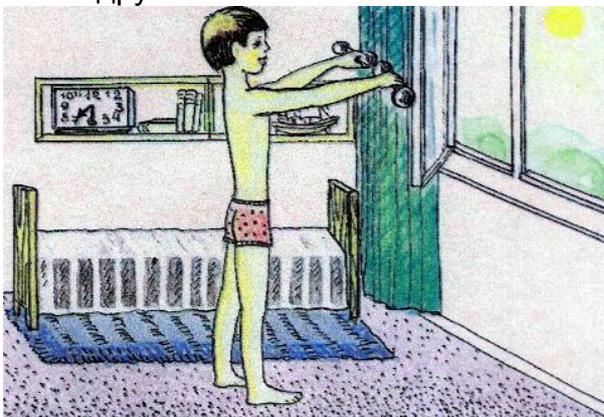
6.Стать здоровым ты решил.
Значит, выполняй режим!
(демонстрируется красочный плакат «Режим дня»)

РЕЖИМ ДНЯ



7 ч Подъем. Зарядка.
Утренний туалет.
Завтрак.
Уход в школу.
8 ч - 12.10 Занятия в школе.
13 ч Возвращение домой.
13 ч - 14 ч Обед.
14 ч Отдых. Прогулка.
16 ч Приготовление уроков.
18 ч Отдых. Помощь по дому.
19 ч Ужин. Чтение. Игры
20 ч 45 мин Подготовка ко сну.
21 ч Сон.

7. Утром в семь звенит настырно
Наш веселый друг будильник.
На зарядку встала вся.
Наша дружная семья.

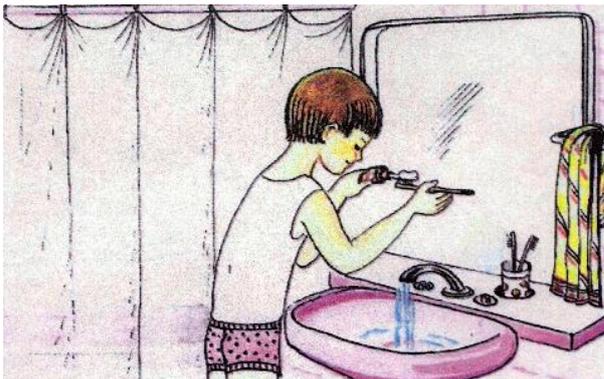


Звучит музыка. Дети поют А теперь все дружно, вместе.
песню «Зарядка», одновременно Начинаем бег на месте.

выполняя движения. Дышим ровно. Не спешим.
За осанкою следим.

Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре
Становитесь, ноги шире. Упражненья разучили.
Рассчитайтесь по порядку. И зарядкой целый день.
Начинается зарядка. Заниматься нам не лень.

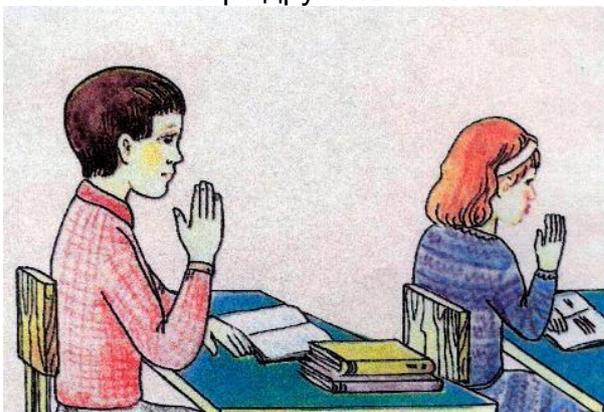
8.Режим, конечно, не нарушу –
Я моюсь под холодным душем.
Поверьте, мне никто не помогает.
Постель я тоже застилаю.



9.После душа и заправки
Ждет меня горячий завтрак.
После завтрака всегда.
В школу я бегу, друзья.

10.Но запомните, ребята,
Очень важно это знать.
Идя в школу, на дороге,
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных, черных шин.

11. В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить не хочет.



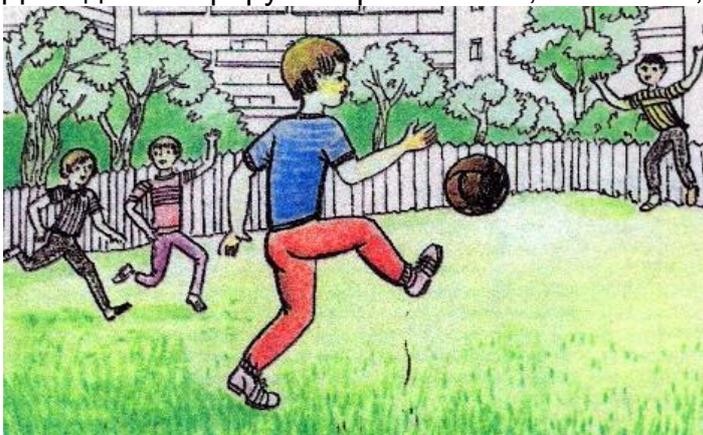
12. Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последний кончился урок.
С пятерками спешу домой.
Сказать, что я - всегда герой.

13. Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам Мойдодыра.
После обеда можно спать,
А можно во дворе играть.

14. И в мороз, и в жару
Играть на улице люблю.
Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки.
Лучшие друзья мои!

Дети демонстрируют игры с мячом, скакалкой, ракеткой.



15. Мама машет из окна.
Значит, мне домой пора.
Теперь я делаю уроки.
Мне нравится моя работа.

16. Я важное закончил дело,
И погулять иду я смело.

17. Я, ребята, не грущу.
Я с работы папу жду.
Домой мы весело идем.
Нас ужин мамин дома ждет.

18. После ужина веселье,
В руки мы берем гантели.
С папой спортом занимаемся.
Маме нашей улыбаемся.
Мама от нас не отстает –
В руки скакалку она берет.

19. Смотрит к нам в окно луна.
Значит, спать давно пора.

Я бегу скорей под душ.
Мою и глаза, и уши.
Ждет меня моя кровать
«Спокойной ночи»! Надо спать.

20. Соблюдаем мы всегда
Строго распорядок дня.
В час положенный ложимся.
В час положенный встаем.
Нам болезни нипочем!

На фоне ритмичной музыки участники агитбригады выполняют физминутку.

Рифмованная физминутка.
Стали мы учениками, (шагаем на месте)
Соблюдаем режим сами: (хлопки в ладоши)
Утром мы, когда проснулись, (прыжки на месте)
Улыбнулись, потянулись, (потягивание)
Для здоровья, настроенья (повороты туловища влево, вправо)
Делаем мы упражненья: (рывки руками перед грудью)
Руки вверх и руки вниз, (рывки руками вверх и вниз)
На носочки поднялись, (поднялись на носочки)
То присели, то нагнулись, (присели, нагнулись)
И опять же улыбнулись. (хлопки в ладоши)
А потом мы умывались, (потянулись, руки вверх - вдох, руки опустили - выдох)
Аккуратно одевались, (повороты туловища влево, вправо)
Завтракали не торопясь, (приседания)
В школу, к знаниям, стремясь. (шагаем на месте).

21. Друзья! Нам прощаться настала пора!
Чтоб не случилось, всегда человек.
Здоровья желает другому навек!
Мы «ЗДРАВСТВУЙТЕ» вам напоследок кричим
Дыханьем весны мы вас всех одарим!

«Наше здоровье в наших руках».

классный час для учащихся 3-х классов учителя начальных классов

Цель: помочь учащимся выяснить, что является непреложными условиями здоровья и что мешает быть здоровым.

Оборудование:

1. Карточки одинакового размера с надписями: «здоровье=», «Рациональное питание+», «Активная деятельность+», «Положительные эмоции».
2. Макеты (муляжи) или рисунки продуктов питания (яйца, хлеб, крупы, овощи:

свекла, морковь, картофель, огурцы, помидоры и т. д.; фрукты: яблоки, груши, апельсины и т. д.; творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т. д.).

3. Карточки с рисунками лекарственных растений (малина, шиповник, алоэ, подорожник и т. д.).

4. Три листа с рисунками и надписями (см. образец ниже).

 <p>Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе (Л.Н. Толстой).</p>	<p>Жизнь – это движение</p>	<p>Любой жуёт, да не любой живёт. Какова еда и питье, таково и житьё!</p>
--	-------------------------------------	--

5. Мяч.

6. Картинка «Органы пищеварения».

7. Небольшие сообщения, подготовленные учащимися:

- «Почему нельзя есть на ночь»;
- «Удивительная травка»;
- «Зачем нужна зарядка? Какой она должна быть?»;
- «Если трудно встать на зарядку...»;
- «Зачем нужно закаливание»;
- «Как правильно нужно закаливаться»;
- «Удивительные точки».

Оформление доски. Тема классного часа, три листа с рисунками и надписями (см. Оборудование, п.4), высказывание Д. С. Лихачева: «Чтобы не попадаться в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами».

Ход классного часа

Ведущий.

Всем известна пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, а здоровье потерял - все потерял». Почему так говорят? (Ответы детей: «нездоровый человек не может полноценно жить, работать, учиться, радоваться жизни. Ему мешают боль, болезнь» и т. д.}. Сегодня мы ознакомимся со слагаемыми здоровья и выясним, что мешает нам быть здоровыми людьми.

Ребята, а что нужно для того, чтобы быть здоровым человеком? (Ответы: «соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться и т. д.»).

Итак, назовем первую необходимую предпосылку здоровья.

I. Рациональное питание. (На доске лист с рисунком и надписью: «Любой жуёт, да не любой живёт»).

Ведущий.

На первом месте, конечно, должно быть правильное, рациональное, то есть разумное питание. Мы то, что мы едим. Другими словами наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу. А что мы едим? (Ребята перечисляют продукты питания.)

Игра 1. «Полезные и вредные продукты».

На столе разложены макеты или рисунки продуктов питания, творог, жвачки,

чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т.д.

Задание. Разделите продукты питания: в одну сторону - безусловно, вредные, а в другую - нужные и полезные для организма.

Игра 2. «Витамины».

Ребята вынимают поочередно из коробки муляжи или рисунки продуктов питания и рассказывают, чем полезен данный продукт и какие в нем витамины.

Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

Ведущий.

Важно не только то, что мы едим, но и в какое время. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь. Почему все в один голос утверждают, что это вредно? Давайте выясним.

Сообщение учащегося «Почему нельзя есть на ночь?»

Посмотрите на рисунок: желудок, двенадцатиперстная кишка, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа - это наши органы пищеварения. Как они работают?

Пища попадает в желудок, и там перевариваются самые крупные куски. Потом она отправляется в двенадцатиперстную кишку, где уже происходит полное переваривание пищи и разложение на такие мельчайшие частички (о них мы узнаем в VIII классе), которые могут поглощаться кровью и питать наш организм. Для того чтобы пища переработалась, нужны специальные вещества - желчь и поджелудочный сок. Печень вырабатывает желчь и хранит ее в желчном пузыре. Как только пища попадает в двенадцатиперстную кишку, желчный пузырь сокращается, и желчь по протоке попадает в двенадцатиперстную кишку, а в то же время поджелудочная железа выделяет сок. Начинается процесс пищеварения. Все прекрасно! Но все дело в том, что наша двенадцатиперстная кишка ложится спать вместе с нами, «засыпает», т. е. перестает работать.

Что же происходит? Желудок отправляет пищу на доработку в двенадцатиперстную кишку, а она уже спит. Кишка растянута, сигнал дан: желчный пузырь и поджелудочная железа выделяют желчь и поджелудочный сок, но двигаться им некуда - кишка спит и не сокращается, и они возвращаются обратно. Желчь застаивается в желчном пузыре, сгущается и постепенно каменеет. А ферменты поджелудочной возвращаются обратно и принимаются «переваривать» ткани самой поджелудочной железы. В итоге железа воспаляется (диагноз - панкреатит), а в худшем случае может умереть (диагноз - некроз). Получается, что пока человек спит, в его организме идет настоящая химическая война. Поэтому не зря врачи говорят, что последний раз пищу нужно принимать минимум за два часа до сна, чтобы она полностью переработалась, и наш организм ночью спокойно отдыхал.

И конечно, огромное значение имеет качество водопроводной воды, которую мы пьем, используем для приготовления пищи. Качество ее в разных городах и территориях различно. Причин здесь много. Поэтому в очень многих семьях воду очищают с помощью различных фильтров от вредных примесей. Кто из вас это делает? Какие фильтры вы используете?

Ведущий.

Если мы недостаточно следим за своим здоровьем, то обязательно заболеваем и... лечимся. А чем лечимся? Какие вы знаете лекарства? (Называются разные таблетки. А какие природные лекарства вам известны? (Называются малина, шиповник, алоэ, подорожник и т. д.)

Послушайте рассказ об удивительно полезной травке, по которой мы ходим и не замечаем ее, а если будем о ней знать, то и в аптеку реже ходить придется.

Сообщение учащегося «Удивительная травка»

Эта травка растет у нас под ногами. Она самая обыкновенная. Ее можно

встретить и в деревне, и в городе. Называют ее по-разному: птичий горец, гусытник, трава-мурава, птичья гречишка, а по научному ее называют спорыш. Ходим мы по ней, не замечаем и серьезной ее не считаем. А ведь она удивительная целительница и помогает при болезнях желудка, кишечника. Спорыш - это эффективное противовоспалительное, антисептическое средство, а при гриппе и ангине — сильное жаропонижающее. Витаминов в ней больше, чем в черной смородине, поэтому она помогает при авитаминозе.

Игра 3. «Зеленая аптека».

Задание: выбрать те растения (карточки с иллюстрациями), которые нам помогают при:

- порезе пальца;
- простуде;
- нехватке витаминов.

Итог.

Рациональное питание - это потребление чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами и обязательное соблюдение режима питания. На доске появляются карточки «Здоровье= рациональное питание+».

II. Активная деятельность. (На доске лист с рисунком и надписью: «Жизнь -это движение».)

Ведущий.

Все мы знаем, что нужно каждый день делать зарядку. А как правильно ее делать?

1. Сообщение учащегося «Зачем нужна зарядка? Какой она должна быть?»

Ведущий.

Проблема часто не в том, что не хочется делать зарядку, а в том, что очень не хочется вставать рано. Так что же делать?

2. Сообщение учащегося «Если трудно встать на зарядку...».

Ведущий.

Итак, мы делаем зарядку. А где ее лучше делать? (На свежем воздухе.) Это уже закаливание. Чем оно полезно? Как правильно этим заниматься?

Давайте послушаем.

3. Сообщение учащегося «Зачем нужно закаливание?».

4. Сообщение учащегося «Как правильно закаливаться».

Ведущий.

Послушайте рассказ об удивительных точках, при воздействии на которые наш организм становится крепче, повышается иммунитет.

5. Сообщение учащегося «Удивительные точки». т

Ведущий.

Ну и конечно, соблюдение личной гигиены - это тоже активная работа над своим здоровьем. Что такое гигиена? (Ответы учащихся.) Вы соблюдаете ее? Давайте поиграем в игру «Незаконченное предложение». Я начну, а вы по цепочке продолжайте.

6. Игра «Незаконченное предложение».

Я - аккуратный, чистоплотный человек. Я умею следить за собой, потому что я уже взрослый, мне 10 лет. Я соблюдаю правила личной гигиены.

Утром я...

В школе я...

Когда прихожу из школы...

А вечером я всегда...

Существует прекрасное выражение: «В жизни все в твоих руках - держи их в чистоте!»

Итог.

Соблюдение личной гигиены, закаливание, зарядка - все это составляющие активной деятельности.

На доске появляются карточки «Здоровье= рациональное питание+ активная деятельность+».

III. Положительные эмоции. (На доске лист с рисунком и надписью: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе». Л.Н. Толстой).

Ведущий.

Зная все это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни (т.е. то, как мы живем каждый день). Что же нам мешает? Какую причину вы считаете главной?

(Ребята перечисляют: отсутствие времени, лень и т.д. Идет обсуждение.) Да, конечно, лень, но с ней способна справиться только личная воля человека. Нужно поставить перед собой цель и добиваться ее во что бы то ни стало.

Немецкий философ Ницше сказал: «Тот, кто знает, зачем жить, может вынести любое как». Но бывает, что человек на протяжении долгого времени находится в переживании, стрессе, волнении или на кого-то сердится, кому-то завидует, даже злорадствует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. А они-то, оказывается, очень вредны для здоровья. Чтобы человек был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции. Конечно, обстоятельства бывают разные, всегда может произойти то, что принесет грусть, печаль, иногда и горе. А что зависит от самого человека? Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье?

(Надо быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты...).

1. Игра «Давайте говорить друг другу комплименты».

По кругу ребята кидают друг другу мяч, делая комплименты. Кто не находит нужных слов - выбывает из игры.

Итог.

Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе» (Л.Н. Толстой). Дошло до нас и мудрое наставление древнего китайского философа Конфуция: «Поступай по отношению к другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали по отношению к тебе». Положительные эмоции - это третье слагаемое здоровья.

На доске появляются карточки «Здоровье= рациональное питание+ активная деятельность+ положительные эмоции».

А в заключение познакомьтесь с самым лучшим рецептом здоровья и счастья: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок опущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

«Значение осанки в жизни человека»

урок здоровья учителя начальных классов

Цели занятия:

Рассказать учащимся о значении осанки в жизни человека. Показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Все вы, ребята, любите русские сказки. вспомните, из какой сказки эти слова: Жила-была царевна-краса - Золотая коса. По земле шла, словно лебедь белая плыла, И статна и величава, и осанкою красива...

- Сказка эта о Василисе-красе - Золотой косе.

А как понять, ребята, слова «стать» и «осанка»?

2. Обсуждение с учащимися слов «осанка» и «стать». Ответы учащихся на следующие вопросы:

- Что дает человеку правильная осанка?

- Можно ли самому человеку формировать свою осанку?

- Какие профессии человека невозможны без красивой осанки?

3. Когда начинаются Олимпийские игры, на главном стадионе страны проходит парад команд-участниц. Это очень красивое и захватывающее зрелище. Команды-участницы идут красиво, демонстрируя свою силу и стать. Многие люди, наблюдая эти парады на стадионе и по телевизору, отмечают осанку спортсменов, их красоту и слаженность движения.

Давайте представим себе, что мы с вами олимпийская команда и попробуем пройти по залу так, как спортсмены на параде. Учащиеся делают обход по залу под маршевую музыку.

II. Основной блок

Упражнения по формированию осанки учащихся без предметов и с помощью предметов.

Упражнение «На посту»

Наверняка вы наблюдали, как несут свое дежурство солдаты у Вечного огня.

Давайте попробуем постоять несколько секунд так, как стоят на своем посту они.

Учащиеся становятся вдоль стены, касаясь ее затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками.

Упражнение «Рапорт командиру»

Вы наблюдали, как во время парада ведущий военного парада сдает рапорт главнокомандующему. Давайте попробуем повторить движения ведущего.

Учащиеся стоят спиной к стене, соблюдая осанку. Затем они должны сделать шаг вперед и снова вернуться к стене. При этом они должны делать шаг так, чтобы ни один мускул на лице не дрогнул.

Упражнение «Тревога»

Стоя на посту, солдат должен быть очень внимательным и неприметным. Если он заметил что-то необычное, необходимо, в первую очередь, не дать себя обнаружить...

Учащиеся должны коснуться затылком и спиной стены и присесть, стараясь при этом как бы вжаться в стену. Руки при выполнении упражнения вытянуть вперед. Все упражнения необходимо повторить несколько раз.

III. Блок творчества.

Разучивание упражнений, формирующих осанку.

Сейчас мы с вами отправимся в Индию. В этой стране у женщин и мужчин осанка, стройность и умение держать спину ровной вырабатывается самой жизнью.

Индийцы и индианки носят очень много предметов на голове: продукты с рынка или магазина, постиранное белье и фрукты, собранные в саду.

Давайте попробуем на некоторое время превратиться в жителей Индии и попробовать выполнить упражнения с предметами на голове.



Упражнение «Тренировка»

Прежде, чем вы начнете выполнять упражнения как настоящие индийцы, нужно потренироваться. Предметом, которым мы будем пользоваться в упражнениях, будет стаканчик из-под йогурта. Учащиеся ставят стаканчик из-под йогурта на голову, ставят руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на всю ступню.

Упражнение «Индийский танец»

Индийские танцы очень красивы, часто их исполняют с ношей на голове. Такое исполнение танца - особое искусство. Давайте попробуем разучить первые танцевальные па, при этом помним о своей осанке.

Учащиеся должны:

- развести руки в стороны и, неся стаканчик на голове, пройти от стены пять шагов вперед и обратно;
 - разбиться на пары и, взявшись за руки, подойти близко друг к другу и отойти назад;
 - поднять руки вверх и опустить;
 - повернуться друг к другу спиной и, взявшись за руки, поднять руки над головой;
- Во время выполнения упражнения звучит музыка Индии.

Упражнение «За водой»

Вода в Индии - очень дорогое удовольствие. Люди ходят за водой, неся наполненные кувшины на голове. Попробуем вместе с ними отправиться к ручью. Дорога будет трудной и узкой.

Учащиеся ставят на голову несколько стаканчиков из-под йогурта, которые изображают кувшин. Скакалки, разложенные на полу и скамейках, изображают тропу к ручью. Учащиеся должны пройти по скакалке, наступая только на нее. При этом нужно сохранить равновесие и не потерять стаканчики.

Упражнение «Препятствие»

Мы с вами учимся формировать свою осанку, преодолевая трудности. Вот и сейчас мы отправляемся покорять Индийский океан, бушующую морскую пучину. Учащиеся строятся в три шеренги. Перед ними - полоса препятствий в виде воздушных шариков, связанных по пять-шесть штук. Ребята должны поставить руки на пояс и, держа стаканчики на голове, постараться перешагнуть через «морские волны» полосу препятствий.

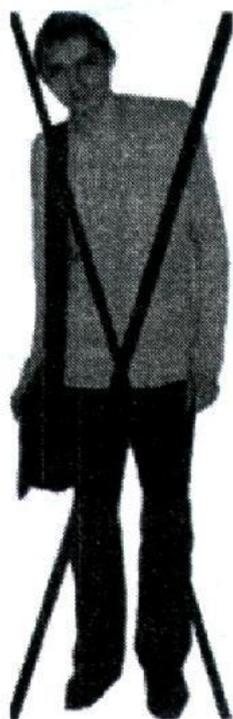
Упражнение «Воспоминание об Индии»

Вот и закончилось наше путешествие по Индии. Столица Индии - город Дели. В нем проживает много людей. Индийцы - добродушный и смелый народ. Среди них

много выдающихся спортсменов. Одним из них является чемпион мира по шахматам Ананд.

Учащимся предлагается сесть на скамейки. На голове ученики держат стаканчики из-под йогурта, рядом с каждым учеником на скамейке лежит блокнот для рисования и карандаш или несколько карандашей. Они должны взять в руки блокноты и карандаши и нарисовать свои впечатления от путешествия по Индии. Пока учащиеся рисуют, звучит музыка Индии. Рисунки выставляются в спортивном зале, ребята делятся впечатлениями по ('БОИМ рисункам.

IV. Информационный блок.



Информационный блок можно использовать в беседе с учащимися устно или предложить им в виде памятки, которую они должны будут обязательно показать своим родителям.

Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!

Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.

Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.

Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.

Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.

Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.

Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь

надо класть под углом в 30 градусов.

Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.

Осанку нарушает езда на велосипеде.

Осанку может исправить сон на жестком матрасе.

10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

(Эти правила нужно проговорить учащимися на данном уроке.)

V. Двигательный блок

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Комплекс показывает сам учитель, ребята повторяют.

Можно привлечь для показа ребят других классов, старшеклассников. В это время учитель комментирует само упражнение.

Все упражнения выполняются под музыку.



Упражнение «Кто я? Какой я?»

Нужно лечь на спину, руки прижать к туловищу, все тело должно представлять собой одну сплошную линию. Вытянувшись, нужно приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела и вернуться

в исходное положение.

Упражнение «Велосипед»

Лежа на спине и прижав руки к туловищу, поочередно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях.

Упражнение «Плавание»

Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнимать голову и плечи настолько это возможно.

Упражнение «Прямой угол»

Лежа на спине, отвести руки за голову. Поднимать ноги поочередно вверх по возможности под прямым углом; горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

Упражнение «Рыбка»

Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами.

Упражнение «Окошко»

Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

Упражнение «Игра с морской галькой»

Сесть на коврик на полу, ноги согнуть, стопы поставить параллельно. Захватывать пальцами ног камешки (их можно купить в магазине) или такие предметы, как ластик, воланчик, ракушки.

Сесть на коврик, согнуть ноги в коленях и:

- «сложить» стопы вместе, развести ноги и максимально вывернуть стопы наружу;
- держа спину максимально ровной, вытянуть ноги и носочки вперед;
- вытянуть ноги вперед и держа их на весу максимально выдвинуть пятки вперед;
- сводить и разводить ноги, соприкасаясь попеременно пятками и пальцами ног;
- попеременно ставить ступни на пятку и на носок; шевелить пальцами ног, сначала медленно, а затем убыстряя темп;
- «вибрировать» ногами, то убыстряя, то замедляя темп.



Упражнение «Учимся ходить»

Походить по комнате:

- на носках;
- на наружных и внутренних краях стоп ног;
- на наружных краях стоп;
- перекрестными шагами, занося вперед поочередно левую и правую ноги;
- как ходят модели на подиуме;
- как ходят балетные танцовщицы.

Упражнение «Футболисты»

Для выполнения упражнения можно использовать несколько мячей, от маленького до средних размеров. Сидя на

стуле, нужно:

- захватить стопами мяч и поднять его как можно выше;
- покатать мяч попеременно левой и правой ногой;
- взять мяч, положить его на ногу и постараться продержать его как можно дольше, не роняя;
- подложить под стопы левой и правой ноги маленькие одинаковые мячи и постоять на них;
- разложить вокруг себя несколько мячей на равном расстоянии и, захватывая их обеими ступнями, менять мячи местами.

Уважаемые папы и мамы!

Еще несколько советов перед тем, как вы начнете серьезно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка!

Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.

Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.

Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.

Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.

Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!

Успехов и удачи!

VI. Итог урока.

Учащиеся выступают в роли судей. Они получают цветные карточки, с помощью которых они оценивают урок. Черная карточка - плохо. Зеленая карточка - хорошо. Оранжевая карточка - отлично.

«Динамические паузы, перемены, тесты».

Из опыта работы учителя начальных классов

Малоподвижное детство повышает риск развития синдрома хронической усталости во взрослом возрасте.

Физкультурная пауза - комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями.

Гигиенические требования:

- паузы проводить в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении;
- следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки;
- не допускать переутомления.

Подготовка:

- заранее подготовить необходимое оборудование и пособие.

Форма выполнения:

- индивидуально (самостоятельно);
- фронтально (группами).

Длительность:
5- 8 минут.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ (Упражнение очень полезно для мозга).

Цель: тренировка реакции ребенка, его зрения; развитие способности угадывать траекторию перемещения предметов; развитие мышц, участвующих в этом процессе (и нейронов головного мозга).



Доктор Б. Драгански из Регенсбургского университета, Германия, обнаружил, что у добровольцев, которые три месяца учились жонглировать по разработанной им программе, на три процента увеличился объем серого вещества в зоне мозга, которая отвечает за хранение и обработку информации, связанной с восприятием движущихся предметов.

Предметы для жонглирования: маленькие резиновые мячи, теннисные мячики, яблоки, каштаны, апельсины, картофель, мешочки, наполненные песком, пластмассовые шары, кегли, кольца и др..

ТЕСТ: «Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым» (для педагогов и родителей)

Пометьте выбранный вами ответ:

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

- а) непривычная утомляемость;
- б) зимняя простуда;
- в) хроническое несварение в желудке.

2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

- а) не включаю на полную громкость;
- б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
- в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

- а) два раза в год;
- б) каждые 3-6 месяцев;
- в) как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа ?

- а) частое мытье рук;
- б) противогриппозная прививка;
- в) отказ от прогулок в холодную погоду.

5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?

- а) ранним вечером;

- б) с восходом солнца;
 - в) в середине дня.
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
- а) каждый час;
 - б) каждые полчаса;
 - в) каждые 10 минут.
7. Какое из утверждений соответствует истине ?
- а) можно загореть даже в облачный денек;
 - б) если я захочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10;
 - в) смуглым людям не нужна защита от солнца.
8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?
- а) отказ от завтрака , обеда, ужина
 - б) сокращение потребления алкоголя
 - в) исключение из рационов крахмалосодержащих продуктов.
9. Как правильно дышать?
- а) ртом;
 - б) носом;
 - в) ни один из вариантов не хуже и не лучше любого другого.
10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?
- а) химическая завивка;
 - б) обесцвечивание волос;
 - в) сушка волос феном.



Подведите итог: запишите себе по одному очку за каждый из следующих правильных ответов: 1 – «б»; 2 – «в»; 3 – «б»; 4 – «в»; 5 – «а»; 6 – «в»; 7 – «а»; 8 – «б»; 9 – «б»; 10 – «в».

Сложите полученные очки. Если Вы набрали:

8 -10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5-7 баллов - возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 - и менее баллов - не отчаивайтесь, еще не все потеряно.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕРЕМЕНЫ - организованная форма активного отдыха на открытом воздухе.

Время проведения — после второго урока.

Длительность — 35 минут.

Структура:

1. Подготовка организма к длительной деятельности: построение, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в игровой форме.

Длительность – 6 - 8 минут.

2. Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность.

Длительность - 22 - 25 минут.

3. Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов.

Длительность - 4-6 минут.



1. Ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе (2-3 мин.)

Выше голову держи,

Шире плечи разверни,

Грудь вперед,

Бодрей смотрите,

Быстрый ветер обгоните!

Под чтение первых строк - дети шагают, а на слова пятой строки - бегут.

2. Игра «Запрещенное движение».

Содержание:

И-П - о.с. Ученики повторяют за учителем различные движения руками, ногами, туловищем в среднем темпе.

Исключение является одно движение, которое заранее объявляется запрещенным.

Например, наклоны вперед. Учитель, показывая упражнения одно за другим, вдруг делает наклон вперед. Невнимательные игроки выбывают из игры.

3. Эстафета.

Дети делятся на три команды: «Солнце», «Воздух», «Вода».

Содержание:

1-е упражнение - прыжки на левой- правой ноге до предмета и обратно;

2-е упражнение - перекатывание мяча по полу одной рукой до предмета и обратно;

3-е упражнение - ходьба « гусиным» шагом до предмета и бегом обратно.

4. Игра «Музыкальные обручи».

Содержание:

Класс делится на пары. Каждая пара стоит внутри одного обруча. Каждый ребенок держит свою половинку круга (обычно на уровне талии или плеч). Ученики бегают, стоя внутри обручей, пока играет музыка. Двое детей должны двигаться с одинаковой скоростью и в одном направлении. Каждый раз, когда музыка останавливается, дети из двух разных обручей объединяются вместе. Игра

продолжается до тех пор, пока максимальное количество детей не поместится внутри обручей (до 6 - 9 человек).

5. Игра «Закручивание».

Содержание:

Все дети становятся в круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперед. По команде все начинают сходить, берут друг друга за руки. Образуется запутанный клубок. По команде игроки пытаются раскрутиться, не разнимая рук, чтобы опять образовать круг.

6. Игра «Кто это?».

Содержание:

Дети образуют круг, сидят на стульях. Один человек становится в центре и закрывает глаза. Учитель раскручивает его, а остальные дети в это время меняются местами. После этого учитель усаживает того, кто стоит в центре, на колени кому-то из сидящих. Он должен узнать, у кого на коленях ему приходится сидеть. Сидящий при этом говорит измененным голосом какое-нибудь слово, но если этого недостаточно для отгадывания, то к слову добавляется несколько прикосновений. При узнавании игрока, игра повторяется.

7. Игра «Дерево дружбы».

Содержание:

Все игроки берутся за руки. Один человек - «дерево». Он стоит на месте, а с другого края учитель ведет детей по кругу, постепенно закручивая всех вокруг него. Игра заканчивается одним большим дружеским объятием.

8. Организованное возвращение в класс. Мытье рук.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ЦЕЛЬ: укрепление мышц век, улучшение кровообращения и расслабления мышц глаз, снятие утомления глаз.

Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5 - 6 раз с интервалом в 30 с. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Сесть, крепко зажмурить глаза на 3 - 5 с, а затем открыть их на 3 - 5 с. Повторить 6 - 8 раз.

Встать, посмотреть прямо перед собой 2 - 3 с.

Затем поставить палец руки на расстояние 25 - 30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3 - 5 с. Опустить руку.

Повторить 10 - 12 раз.

Сесть, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

Сесть, голова неподвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить 10 - 12 раз.

Круговые движения глазами в одном и обратном направлениях. Повторить 4 - 6 раз.

«Родительское собрание 'Режим дня в жизни школьника'».

Из опыта работы учителей начальных классов

Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы.
/Демократ/

Задачи собрания:

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.

2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

Форма проведения: семинар-практикум. Подготовительная работа к собранию:

1. Анкетирование уч-ся класса.

- В котором часу ты встаешь утром?

- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?

- Ты встаешь охотно или с трудом?

- Какие процедуры входят в твой утренний туалет?

- Делаешь ли ты зарядку по утрам?

- Ты делаешь ее один или вместе с родителями?

- Как долго ты делаешь уроки?

- Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?

- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять д/з?

- В котором часу ты идешь спать?

2. Анкетирование родителей.

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнения им режима дня?

- Ваш ребенок встает сам или вы его будите?

- Он встает охотно или с трудом?

- Как вы на это реагируете?

- Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?

- Делает ли ваш ребенок зарядку?

- Являетесь ли вы для него в этом примером?

- Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?

- Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?

- Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?

- Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?

- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?

- Какие приемы вы используете для того, чтобы ваш ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?

Примерный вариант режима дня первоклассника (Время)

Подъем 7.30

Зарядка, умывание, уборка постели 7.30 - 8.00

Завтрак 8.00 - 8.20

Дорога в школу 8.20 - 8.40

Занятия в школе 9.00 - 13.00

Прогулка на свежем воздухе 13.00 - 14.30

Обед, отдых, помощь по дому 14.30 - 16.00

Приготовление уроков 16.00 - 17.00

Свободное время 17.00 - 19.00

Ужин 19.00 - 19.30

Свободное время 19.30 - 20.30

Личная гигиена, подготовка ко сну 20.30 - 21.00

2. Разработка памяток для родителей по созданию условий ребенку для выполнения режима дня.

Памятка для родителей №1

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка- первоклассника составляет 40 % от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2- 3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- Выполнять зарядку в течение 10- 20 минут
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать с ним новые упражнения

Памятка № 2

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником.

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
 - Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут
 - Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.
 - Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой- для снятия напряжения. Они могут быть такими:
 - «Моем руки» - энергичное потирание ладонью о ладонь.
 - «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.
 - «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате.
- Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладонь, совершая хватательные движения.
- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
 - Если ваш ребенок двигателью малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
 - Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.
 - Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость.

3. Упражнения при подготовке домашних заданий.

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий.

- Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5- 6 раз.

- Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза. Повторить 4 раза.
- Исходное положение - сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.
- Исходное положение - сидя, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15 - 20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку.
- Исходное положение - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох) , проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
- «Рисование картинки». Найти в комнате какой-нибудь предмет и нарисовать его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

4. Мини-сочинения учащихся «Как я делаю уроки».

Вопросы для обсуждения на родительском собрании.

- Здоровье ребенка и школьные нагрузки.
- Особенности рационально организованного режима дня.
- Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

Ход собрания

Статистика актуальности темы

1 Вступительное слово классного руководителя.

Начало обучения ребенка в школе - это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается.

Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных на доске.

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня помогает ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без переутомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации

жизни ребенка, которая позволит избежать влияния утомления на его здоровье.

Как это организуют родители нашего класса?

2 Анализ анкет детей и родителей.

3 Анализ сочинения уч-ся «Как я делаю уроки»

4 Родительские «Нельзя» при соблюдении режима дня

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «Нельзя», который записывается в родительский дневник.

Нельзя:

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школы выполнять домашних заданий;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребенка спать днем после школы и лишать его этого права;
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать родителей, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40- 45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- не прощать ошибки и неудачи ребенка;

5 Знакомство родителей с рекомендуемым режимом для школьника.

6 Анализ памяток.

7 Беседа с родителями отдельных уч-ся.

Литература для подготовки собрания:

1. Безруких М. М., Ефимова С.П. Как помочь хорошо учиться М.,2003
2. Титова Е. В. Если знать как действовать .Разговор о методике воспитания: Книга для учителя. М., Просвещение, 1993
3. Василевич Л.П. Дневник самопознания. Минск, 2002