

**«Использование здоровьесберегающих технологий как важнейшее условие развития профессиональной компетентности педагога».**

Алимирзаева Тамара Геннадьевна,  
Учитель истории и обществознания  
ГБОУ СОШ с. Богдановка  
Кинельского района

## **Содержание.**

I. Введение.

II. Теория и практика использования здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

1. Методы здоровьесберегающих технологий на уроках истории и обществознания.

2. Оздоровительная работа в классе.

3. Гигиенические обучения школьников.

4. Интегрированные уроки по здоровьесбережению в 5-8 классах.

III. Заключение.

IV. Литература.

## I. Введение.

В связи с переводом российской общеобразовательной школы в новое качество в рамках модернизации образования, назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся как сложное интегральное качество личности, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностноразвивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

*Здоровьесберегающая педагогика* по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

**Здоровьеформирующие образовательные технологии** – это программы и методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

### **Здоровьесберегающая технология – это**

- Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Здоровьесберегающая педагогика** – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;
- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы;
- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;
- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

**Цель здоровьесберегающих технологии обучения** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

**Одна из важнейших технологий здоровьесбережения – школьная оценка.**

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.
2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности, и, безусловно, интерес к вашему уроку. Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это наш самостоятельный путь к мастерству. Он не прост, он наполняет смыслом жизнь педагога.

В своей работе я представляю, каким образом это важное направление совершенствования системы образования может эффективно развиваться в условиях образовательного учреждения.

## **II. Теория и практика использования здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.**

### **1. Методы здоровьесберегающих технологий на уроке истории и обществознания.**

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения на уроках истории понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения – это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижения заданной цели обучения. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре методов выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом: защитно-профилактические (личная гигиена обучения); компенсаторнонейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура, массаж, тренинг); стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, фитотерапии и др.); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам), беседы и лекции для родителей и учащихся, памятки (см. приложение №1, №2).

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня города, района, школы, класса. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

Одним из методов здоровьесберегающей педагогики можно считать ведение специального дневника здоровья, в который ежедневно ученик будет приучаться записывать результаты самонаблюдений за своим здоровьем.

### **2. Оздоровительная работа в классе.**

Исключить развитие утомления у учащихся в процессе урока полностью невозможно. Но рациональная организация учебного процесса, применение

здоровьесберегающих методов, технологий и средств обучения помогут снизить утомляющее воздействие урока на организм. Снять излишнее напряжение помогут паузы с использованием какого-либо метода, основанного на кратковременном переключении с одного вида деятельности на другой и включении воздействия дополнительных позитивных раздражителей.

Целесообразно чередовать виды деятельности: объяснение – с записями в тетрадь, рассказ – с показом наглядных пособий и технических средств обучения, решение задач – с устным счетом; использовать активные формы обучения: дискуссии, «мозговой штурм» и хоровые ответы на несложные вопросы. Моменты переключения с одного вида деятельности на другой, являясь как бы микропеременами, отодвигают развитие утомления.

Монотонная, тихая, ровная и продолжительная речь учителя также способствует вызыванию в учащихся дремотного состояния, учебный материал воспринимается с трудом. Урок должен проводиться не по типу монолога учителя, а по типу диалога между учителем и обучающимися.

#### *А) Физкультурная минутка.*

Физкультурная минутка способствует снятию локального утомления и состоит из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока (комплекс упражнений для 10-11 классов – из 3-4 минут).

По содержанию физкультминутки различны, так как предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Физические упражнения должны вовлечь в работу те мышцы, которые в большой степени подвергаются утомлению во время учебной деятельности на уроке. Это мышцы спины, шеи, пальцев рук, бедер и др.

Комплексы должны состоять из физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений и большого пространства, которые можно выполнять и в положении «сидя», и в положении «стоя». Это различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движения руками и пальцами и т.п. исходя из общей направленности комплекса, физкультминутки могут быть предназначены для:

- общего воздействия;
- улучшения мозгового кровообращения;
- снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- снятия утомления с туловища и ног;
- снятия утомления с кистей рук.

Физкультминутки на уроках истории в профильном социально-гуманитарном классе следует проводить с учетом содержания учебной деятельности при проявлении признаков утомления. Чаще всего в последней трети урока, особенно на 4, 5, 6-м уроках. Физкультминутки рекомендуется проводить в течение урока дважды: на 10-15-й и на 25-30-й минутах.

#### *Б) Гимнастика для глаз.*

Эффективность работы по оптимизации зрения зависит от использования офтальмотренажа и комплекса упражнений, направленных на:

- А) улучшение кровообращения в органах зрения;
- Б) укрепление мышц глаз;
- В) снятие зрительного утомления.

Количество используемых упражнений определяется учителем в зависимости от содержания учебного материала, возраста обучающихся, продолжительности зрительной работы на уроке, интенсивности зрительной нагрузки и т.д. Однако обязательным условием является использование упражнений из всех предлагаемых комплексов (см. Приложение №3).

### *В) Оздоровительные паузы.*

Учебная деятельность на уроке, как и любая другая, может вызывать снижение функциональных возможностей организма, чувство усталости, свидетельствующее о необходимости отдыха для организма учащегося. Выполнение оздоровительных пауз при развивающемся утомлении способствует снятию мышечного и психического напряжения, активизации умственной деятельности и повышению деятельности и эффективности обучения. Но, самое главное, оздоровительные паузы помогают сохранять здоровье школьников в процессе обучения, благодаря широкому и разнообразному воздействию на разные функции организма. Оздоровительная пауза может включать не только физические, но и пальцевые, дыхательные упражнения, гимнастику для глаз, психологические тренинги, самомассаж.

Разнообразие состава упражнений в оздоровительных паузах позволяет использовать их на уроке с разной целью:

- для активизации учебной деятельности в начале урока,
- для снятия мышечного напряжения с разных групп мышц (шеи, плеч, кисти, рук, спины, ног),
- для профилактики нарушений осанки, повышения двигательной активности на уроке, предупреждения и снятия нервной усталости, улучшения мозгового кровообращения.

### **3. Гигиенические условия обучения школьников.**

Материалы, представленные в данной главе, составлены с учетом анализа гигиенических требований к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (СанПиН 2.4.1201-03).

Соблюдение соответствующих гигиенических условий обучения должно являться неотъемлемой составной частью педагогического процесса, ведь от них во многом зависит создание оптимальных условий обучения в школе.

Установлена тесная взаимосвязь между гигиеническими условиями обучения и проявлением у детей, так называемых школьных болезней, таких как близорукость, нарушение осанки и др.



В связи с этим соблюдение оптимальных санитарно-гигиенических условий обучения и принятие реальных решений, соответствующих гигиеническим требованиям, во многом будут определять состояние здоровья школьников.

Среди основополагающих требований к санитарно-гигиеническим условиям обучения необходимо выделить соблюдение:

- норм воздушно-теплового режима образовательного учреждения;
- норм освещения классной комнаты;
- требований к школьной мебели и оборудованию;
- гигиенических норм режима дня;
- норм питания в школе;
- гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;
- гигиенических требований к расписанию уроков.

#### *А) Меры профилактики загрязнения воздуха.*

Это один из важнейших факторов среды, оказывающий влияние на работоспособность и состояние здоровья детей и подростков. В результате длительного пребывания детей в закрытых помещениях воздух загрязняется (антропогенные выбросы, химические вещества); повышается его бактериологическая обсемененность; увеличивается число положительно заряженных ионов, угнетающих нервную систему; повышается температура и влажность.

Состояние воздушной среды характеризуют показатели температуры, влажности, подвижности воздуха и т.д. Любой показатель изменяется в различных пределах. В зависимости от диапазона изменений выделяются:

- оптимальные параметры;
- допустимые пределы.

Оптимальные параметры – это изменение показателя в узких пределах. Они определяют зону комфорта, в которой возможны максимальная работоспособность школьников.

Допустимые пределы – это изменение показателя в широких пределах, за верхней и нижней границами которых говорят о нарушении санитарно-гигиенических норм по данному показателю.

Температура воздуха в помещениях должна быть дифференцирована в зависимости от его назначения: максимальная температура – в учебных классах (16-18\*С).

#### *Б) Влажность.*

Для поддержания оптимальных условий воздушной среды необходимо чтобы:

- численность школьников соответствовала гигиенической норме вместимости;
- выполнялся гигиенический режим проветривания;

- проводилась ежедневная влажная уборка класса после занятий и во время большой перемены;
- занятия с физической нагрузкой проходили в специальных помещениях.

1. В классах должны соблюдаться гигиенические нормы вместимости, которые устанавливаются с учетом площади, необходимой на одного учащегося. В зависимости от высоты помещений выделяют различные значения необходимой площади:

- при высоте 3,5 м. на одного учащегося требуется не менее 1,43 кв.м.;
- при высоте 3 м. – не менее 1,7 кв.м.;
- при высоте 2,5 м. – не менее 2,2 кв.м.

2. Необходимо строго выполнять режим проветривания. Приток воздуха осуществляется через фрамуги. Для достаточного притока воздуха должно быть соблюдено определенное соотношение площадей фрамуги и пола. Это соотношение выражается коэффициентом аэрации (К) и рассчитывается как отношение площади всех фрамуг в данной классной комнате к площади пола. В норме коэффициент аэрации должен быть не менее 1:50, оптимальное соотношение 1:30.

Чтобы определить коэффициент аэрации, необходимо определить:

- площадь всех фрамуг;
- площадь класса;
- рассчитать коэффициент аэрации по формуле:  
 $K = S \text{ всех фрамуг} : S \text{ пола}$ ;
- сравнить полученный результат с гигиеническими нормами.

Чистота воздуха помещений достигается правильной организацией проветривания во время перемен.

Продолжительность проветривания определяется температурой наружного воздуха.

Для занятий рекомендуется сквозное проветривание (одновременно открыты окна и дверь), которое в 5-10 раз эффективнее по сравнению с обычным. Сквозное проветривание проводится только в отсутствие детей.

3. Необходимыми мерами, которые препятствуют загрязнению воздуха в учебных помещениях, являются ежедневная влажная уборка (полы, стенные шкафы, комнатные растения) и проведение занятий, сопровождающихся физической нагрузкой, в соответствующих помещениях.

### *В) Освещенность.*

Естественная освещенность.

Солнечный свет оказывает тонизирующее и укрепляющее воздействие на организм, повышает общую сопротивляемость заболеваниям, создает условия, необходимые для нормального роста и развития детей. В школах должно быть обеспечено естественное и искусственное освещение, отвечающее нормам и правилам.

Естественное освещение определяется основными нормами и косвенными показателями.

К основным нормативам относятся:

- расположение здания и ориентация окон;
- достаточный коэффициент естественной освещенности;
- достаточный световой коэффициент;
- достаточный коэффициент заглубления.

Ориентация окон помещения относительно сторон света оказывает существенное влияние на уровень освещенности. Наибольшая освещенность в первой половине дня во всех широтах наблюдается при восточной и южной ориентациях сторон.

#### *Г) Школьная мебель.*

Мебель и другое оборудование должны способствовать правильной и удобной позе ребенка, соответствовать пропорциям их тела.

У младших школьников отмечается меньшая устойчивость позы по сравнению со старшим возрастом.

Грамотный подбор мебели для школы необходим для:

- обеспечения правильного положения тела и длительной работоспособности;
- нормального физического развития;
- профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Школьная мебель стандартизирована и ведущим критерием в определения группы мебели является рост учащегося.

В последнее время промышленность начала выпуск школьной мебели согласно новой классификации.

Расстановка мебели имеет важное значение для создания оптимальных условий обучения. От наружной стены до 1 ряда должно быть не менее 0,5 м., от классной доски до первых столов – не менее 2 м. и не более 3 м., между рядами – 0,6-0,8 м. При рассаживании учащихся в классе необходимо учитывать их антропометрические данные и состояние здоровья.

#### *Д) Гигиеническая оценка режима дня.*

В понятие суточный режим входят длительность, организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приемов пищи.

Рациональный режим предполагает соответствие его определенным гигиеническим нормам.

Суточный режим создает предпосылки для оптимальной работоспособности, предупреждает переутомление.

Привыкание к новому режиму происходит постепенно, поэтому требуется строгое его выполнение, допустимость частых изменений, постепенность при переходе на новый режим.

Деятельность учащихся должна быть посильной и не превышать пределы работоспособности клеток коры головного мозга. Отдых должен обеспечивать полное восстановление организма.

Выделяют шесть основных компонентов режима:

- сон;
- прогулки на воздухе;

- учебная деятельность;
- игры и отдых по выбору;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

Рациональная организация деятельности предполагает смену одного ее вида другим. При этом каждый новый режимный момент превращается в своеобразный отдых, снимающий утомление, вызванное предыдущей деятельностью.

Необходимо проведение устных бесед с учащимися относительно составления режима дня.

#### *Е) Гигиеническая оценка школьного меню.*

Для растущего организма чрезвычайно важно рациональное питание. Пищевой рацион должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, характера деятельности, величины физической нагрузки и прочего.

Рациональное питание должно обеспечивать поступление в организм всех необходимых веществ, идущих на формирование новых клеток, возмещать энергозатраты организма, способствовать нормальному развитию, повышать иммунитет организма.

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный режим ученика.

Важно грамотное сочетание продуктов, их совместимость. А также восполнение энергозатрат учащихся за счет правильного расчета калорийности пищи.

#### **4. Интегрированные уроки по здоровьесбережению.**

Все вышеизложенное я применяла уже много лет, но поняла, что этого мало. Поэтому в учебную программу я включила интегрированные уроки по здоровьесбережению, где вопросы спорта и здоровья рассматриваются более углубленно, последовательно, с практическими заданиями.

**ГБОУ СОШ с. Богдановка  
Муниципального района Кинельский**

**Интегрированные уроки по здоровьесбережению.  
5-8 классы.**

Учитель истории и обществознания  
Алимирзаева Тамара Геннадьевна

**2012/2013 уч. год.**

**Пояснительная записка.**

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

В процессе здоровьесбережения велика роль учителя-предметника.

Программа по истории и, особенно по обществознанию позволяет интегрировать материал, направленный на здоровьесбережение учащихся.

В связи с изучаемой темой урока можно интегрировать материалы, связанные с валеологией, с олимпийским движением, с физическим, психическим и социальным здоровьем учащихся.

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. В настоящее время в понятие здоровье включается нравственное и духовное благополучие.

Главное условие обучения и воспитания у детей на интегрированных уроках – это мотивация на здоровье и здоровый образ жизни через регулярное воспитание соответствующей культуры здоровья.

Одним из актуальных аспектов формирования личности ребенка является валеологическое воспитание, которое включает изучение основных сведений по охране здоровья и привитие гигиенических навыков на занятиях, проводимых на основе здоровьесберегающей педагогики.

В 5-8 классах целью уроков с элементами валеологии является развитие чувства собственного достоинства, стремления преодолеть неуверенность, волнение, формировать культуру общения, способствовать сплочению детского коллектива.

Олимпийское образование органично вписывается в учебно-воспитательный процесс и содействует эффективному решению основных задач:

- повышению уровня знаний в области физической культуры и спорта, значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения учащегося;
- формированию представления о значимости здорового образа жизни;
- развитию общей культуры и эрудиции;
- разностороннему и гармоничному развитию личности.

Уроки разработаны с целью формирования в сознании учащихся целостного образа здорового человека, мотивации к спорту, к здоровому образу жизни.

### **Задачи интегрированных уроков.**

1. Формирование и совершенствование мотивации, потребности в систематических занятиях спортом.
2. Актуализация самовоспитания и самосовершенствования личности, воспитания ответственного отношения к своему нравственному и физическому здоровью.
3. Развитие познавательных способностей и интереса к изучению истории Олимпизма, международного олимпийского движения.
4. Формирование знаний о национальных традициях физической культуры и спорта Олимпийского движения России.

### **Структура уроков.**

Учащиеся приобретают знания общетеоретического характера по валеологии, сохранению и укреплению здоровья, о взаимоотношениях подростка с окружающей средой.

Содержание уроков предусматривает изучение: особенностей исторических условий возникновения Олимпийских игр и причины их упадка и гибели, развитие этапов Олимпийского движения, развития спорта в России. Учащиеся должны уметь давать оценку причинам повышения требований к всестороннему развитию человека в условиях научно-технического прогресса, анализировать свое поведение и взаимоотношения с окружающими людьми, сопоставлять итоги выступления российских спортсменов с результатами и достижениями спортсменов других стран.

Уроки состоят из теоретической части и практических занятий.

Содержание теоретического материала направлено на формирование духовно-мировоззренческих качеств личности учащегося. В его задачи входит изучение Олимпийских игр древности, современного Олимпийского движения, олимпийского движения России, основ валеологии.

Практическая работа предусматривает:

- подготовку докладов, проектов, рефератов, сообщений по олимпийской (спортивной) тематике и ЗОЖ;
- проведение конкурса рисунков, плакатов, викторин;
- сочинения и конкурсы письменных работ;
- составление дневников спортивных соревнований, олимпиад;
- анкетирование учащихся;
- выполнение проектов.





### Интегрированные уроки.

№ п/п	Класс	Предмет	Тема занятий	Практические занятия	Сроки
1	5	История	<u>Олимпийские игры древности и современности:</u> - античные Игры; - возрождение Олимпийских игр и Олимпийское движение в нашей стране (краткое изложение)	1. Рисунки на тему «Спорт». 2. Памятка «Осанка». 3. Презентация «Олимпийские игры» (ИКТ).	Январь
2	5	Обществознание	<u>Влияние родителей на самооценку подростка:</u> - какую роль оказывают родители на самооценку подростка; - пути преодоления неуверенности, страха, повышенного волнения в различных ситуациях	1. Диагностика уверенности. 2. Психогимнастика. 3. Походка уверенного и неуверенного человека. 4. Релаксационная пауза.	Февраль
3	5	Обществознание	<u>Без вредных привычек (итоговый урок):</u> - главное для человека – здоровье; - спорт укрепляет здоровье и помогает бороться с недугами (на примере жизни знаменитых спортсменов) - навстречу Сочинской Олимпиаде	1. Плакаты «Если хочешь быть здоров». 2. Анкета «Твое свободное время» 3. Задания на летние каникулы.	Май
4	6	Обществознание	<u>Олимпийское движение XX века.</u>	1. Беседа «Эмблема Сочинской	Сентябрь

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- победа Сочи на право проведения зимней Олимпиады 2014 года.</li> <li>- роль и значение олимпийских игр.</li> <li>- Олимпийская символика.</li> <li>- Олимпийские виды спорта.</li> </ul>	<p>Олимпиады».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Беседа «Талисманы Сочи-2014.</li> <li>3. Викторина по истории Олимпийских игр.</li> </ol>	
5	6	Обществознание	<p><u>Здоровье человека.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье в собственных руках каждого человека;</li> <li>- эмоции человека и его здоровье.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Памятка по управлению эмоциями.</li> <li>2. Сообщения учащихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровое питание;</li> <li>- закаливание;</li> <li>- режим дня;</li> <li>- поговорки и пословицы о здоровье человека.</li> </ul> </li> </ol>	Январь
6	6	Обществознание	<p><u>Береги здоровье и честь смолоду.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вред токсикомании и наркотиков;</li> <li>- отношение к больным ВИЧ (СПИДом);</li> <li>- итоги Лондонской Олимпиады;</li> <li>- гордость нашего спорта.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плакат «Будущее без наркотиков».</li> <li>2. Сообщения учащихся о выдающихся спортсменах нашей страны.</li> <li>3. Задания на лето.</li> </ol>	Май
7	7	Обществознание	<p><u>Возрождение Олимпийских идей и игр.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-исторические предпосылки возрождения Игр;</li> <li>- идеи Пьера де Кубертена;</li> <li>- олимпийское движение в СССР.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Эмблемы и талисманы Сочи-2014».</li> <li>2. Доклады, презентации (ИКТ): <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Олимпиада – 80»</li> <li>- «Герои спорта»</li> <li>- «Им не было равных» и другие.</li> </ul> </li> <li>3. Проект «Веселая переменка»</li> </ol>	Ноябрь

				(оформление малого спортзала: игры, тренажеры, олимпийская символика).	
8	7	Обществознание	<u>Межличностные отношения.</u> - причины и место возникновения межличностных отношений; - формы общения, культура общения; - успешное разрешение проблем, конфликтов.	1. Тест «Познай себя». 2. Памятка «Правила поведения» (в гостях, в театре, в столовой). 3. Релаксационная пауза: музыкальная ритмика, упражнения для глаз, массаж. 4. Решение ситуационных задач.	Декабрь
9	7	Обществознание	<u>Развитие спорта.</u> - профессиональный и любительский спорт; - организация, программа и проведение Олимпийских игр; - социально-культурная роль спорта в современном мире; - наша страна готовится к Сочинской Олимпиаде.	1. Сочинение «Спорт в моей жизни». 2. Викторина «Ее величество королева спорта» (легкая атлетика). 3. Анкетирование учащихся 5-8 классов «Дружите ли вы со спортом».	Май
10	8	Обществознание	<u>Олимпийское движение XX века:</u> - проблемы олимпийского движения. - спорт для всех, параолимпийские игры. - основные принципы олимпийского движения (принцип «честной игры»); - победы и неудачи Лондонской Олимпиады.	1. Сочинение «О, спорт! Ты – мир!» 2. Беседа «Эмблема сочинской олимпиады и талисманы». 3. Рефераты: - развитие спортивного движения в России. - Герои Олимпийских игр. 4. ИКТ. Презентация летних олимпийских игр в Лондоне.	Сентябрь

11	8	Обществознание	<u>Что такое межличностные отношения.</u> - деловые и личностные отношения. - симпатии и антипатии. - сотрудничество и соперничество. - формы общения, культура общения.	1. Тренинг «Общительный ли я?» 2. Ролевая игра «Аргументация»: тема разговора «Рациональное питание». 3. Релаксационная пауза: массаж, потягивание.	Ноябрь
12	8	Обществознание	<u>Психологический климат в семье.</u> - взаимоотношения членов семьи. - семейный долг. - современная семья. - женщина и мужчина в семье. - отчий дом	1. История моей семьи в истории моей малой Родины (к 265-летию Богдановки, к 85-летию м.р. Кинельский). 2. Фотоальбом моей семьи. ИКТ. 3. Генеалогическое древо моей семьи. 4. Легенды и предания моей семьи.	Февраль
13	8	Обществознание	<u>Россия и Олимпийское движение.</u> - история Олимпийского движения в России. - пионеры российского спорта. - спортсмены России на летних и зимних Олимпийских играх. - встречаем XXIX Олимпийские игры.	1. Викторина «Олимпийские игры: от древности до наших дней». 2. Сообщения учащихся о спортсменах России, победителях Олимпиад. 3. Анкета «Спорт и мое здоровье».	(по итогам всех уроков за 5-8 класс)  Май



Уроки состоят из теоретической и практической части и практических занятий.

Содержание теоретического материала направлено на формирование духовно-мировоззренческих качеств личности учащегося. В его задачи входит изучение Олимпийских игр древности, современного Олимпийского движения, олимпийского движения России, основ валеологии.

Практическая работа предусматривает:

- подготовку докладов, проектов, рефератов, сообщений по олимпийской (спортивной) тематике и ЗОЖ;
- проведение конкурса рисунков, плакатов, викторин;
- сочинения и конкурсы письменных работ;
- составление дневников спортивных соревнований, олимпиад;
- анкетирование и тестирование учащихся (см. Приложения №№4, 5, 6).
- выполнение проектов.

Можно с уверенностью сказать, что эта работа дает хорошие результаты. В начале учебного года опрос и анкетирование учащихся выявляют такие проблемы: только третья часть учащихся интересуются спортивными соревнованиями, сами занимаются спортом и уделяют внимание вопросам здоровья. В конце учебного года дети активнее начинают заниматься спортом, смотреть спортивные передачи, причем вместе с родителями.

Но здоровье ребенка в большей степени зависит от психологического климата в семье. Работая в 5 классе на уроках обществознания по теме «Ребенок в семье», я провожу анкеты для учащихся и родителей. Результаты анкет, выявленные проблемы анализируем с классным руководителем, выносим на классные часы и родительское собрание.

Часть интегрированных уроков провожу вместе с родителями, обсуждаем стили воспитания, поощрения и наказания, говорим о психологическом климате в семье. Дети вместе с родителями пишут семейные сочинения, делают проекты.

На таких уроках каждый ребенок проявляет свои способности, никто не уходит без похвалы и хорошей оценки. Домашнее задание ребенок выбирает сам из предложенных вариантов. Выбирает то задание, которое ему под силу. Задания даю с учетом способностей учащихся данного класса. Например, в 7 классе по обществознанию есть тема «Физические изменения у подростков» (авторы учебника А.И. Кравченко, Е.А. Певцова). Я предлагаю следующие варианты домашнего задания к этому параграфу:

1. Провести анкету среди одноклассников или учащихся (6-8 классов) «Оценка собственной внешности».
2. Составить правила (8-10), которые помогут улучшить внешность.
3. Сочинение-рассуждение на тему «Подросток и косметика».
4. Составить меню для подростка.
5. Рефераты на темы «Полноценное питание для подростков», «Физические упражнения для подростков».

6. Составить режим дня семиклассника.
7. Рисунки на тему ЗОЖ. (для учащихся VII вида обучения).
8. Загадки (для учащихся VII вида обучения).

В конце учебного года в классах проходят последние интегрированные уроки, подводим итоги, провожу викторину. Приятно то, что в викторине принимают участие и те дети, которые в начале учебного года проявляли слабый интерес к спорту, к ЗОЖ (см. Приложения №№7, 8).

### **III. Заключение.**

Одной из ключевых задач современной школы является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, воспитание его нравственно и физически здоровым. Именно сегодня мы должны вести поиск такой модели образования, которая обеспечивала бы высокий уровень подготовки учащихся и способствовала формированию осознанной потребности в здоровье, практических навыков здорового образа жизни.

Сегодня нам нужна школа, которая будет обучать здоровью, выработать единый подход к решению вопросов сохранения здоровья, основанный на научном обосновании оздоровительного процесса с учетом личностных, психофизических, половых и возрастных особенностей учащихся, экологической обстановки, в которой находится школа.



### **Литература.**

1. Абдуллина С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса / С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003.
2. Громбах С.М. Учитель и здоровье школьника / С.М. Громбах // Воспитание здорового школьника: Сб. / Сост. Н.Б. Коростелев. - М.: 1971.
3. Кузнецова Л.М. Некоторые методы психолого-педагогического контроля за здоровьем учащихся / Л.М. Кузнецова - М.: Вита - Пресс, 1996.
4. Найн А.А. Проблема здоровья участников образовательного процесса / А.А. Найн, С.Г. Сериков // Педагогика. - 1998.
5. Панфилова Л.А. Формирование у учащихся здоровья как социальной ценности / Л.А. Панфилова, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. - 2003.
6. Попова А.И. Здоровьесохраняющая среда в школе / А.И. Попова // Образование. - 2001.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.
8. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье школьника / А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов - М.: Просвещение, 1986.

**Тематика лекций и бесед с родителями:**

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Воспитание духовности – путь к здоровью детей.
3. Культура общения в семье.
4. Конфликты у детей в период полового созревания. Пути их преодоления.
5. Профилактика нарушений семейных отношений.
6. Подросток и закон. Ответственность родителей за правонарушения и преступления детей.
7. Социальные проблемы. ВИЧ/СПИД в мире, РФ. Профилактика заболеваемости.
8. Культура общения. Чувства, культура их проявления. Культура одежды.

**Тематика лекций и бесед с учащимися:**

1. Профилактика здорового образа жизни.
2. Соблюдение правил дорожного движения.
3. Физическое и психологическое состояние здоровья. Физическая активность и здоровье.
4. Трудности подросткового возраста.
5. Основы межличностных отношений учащихся.

### **Памятка для родителей**

Помогите сделать своим детям 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.

Подчеркните, пусть маленькие, достижения ребенка.

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

### **Памятка для учащихся.**

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

**Упражнения для глаз (комплекс 1).**

Исходное положение – сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Движения глазами.
  - глаза вправо – вверх.
  - глаза влево – вверх.
  - Глаза вправо – вниз.
  - глаза влево – вниз.Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10-15 с.
3. Самомассаж.  
Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, открыть глаза.

**Упражнение для глаз (комплекс 2).**

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть глаза. Повторить 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

**Анкета «Поощрение и наказание в воспитании ребенка»**

**1. Много ли внимания родители уделяют вашему воспитанию?**

- А) круглые сутки;
- Б) 5-6 часов в сутки;
- В) 1-2 часа в сутки.

**2. Часто ли родители хвалят вас за успехи?**

- А) всегда
- Б) иногда
- В) никогда

**3. Как родители вас поощряют?**

- А) радуются вместе с вами вашим успехам
- Б) просто хвалят
- В) покупают дорогие вещи/игрушки

**4. Как родители наказывают вас?**

- А) делают вид, что они огорчены, и не разговаривают с вами.
- Б) не разрешают смотреть телевизор, играть в компьютер
- В) применяют физическую силу, не разрешают гулять.

Ответ А) – 3 балла

Ответ Б) – 2 балла

Ответ В) – 1 балл.

**Тест «В здоровом теле – здоровый дух».**

- На ваш взгляд, верно или неверно каждое из нижеприведенных утверждений?

1. Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.

А) верно Б) неверно

2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.

А) верно Б) неверно

3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше.

А) верно Б) неверно

4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться, выполняя их.

А) верно Б) неверно

5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле и на холоде.

А) верно Б) неверно

6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.

А) верно Б) неверно

7. Ритмическая гимнастика – самое лучшее упражнение для разогрева.

А) верно Б) неверно

8. Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы.

А) верно Б) неверно

9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.

А) верно Б) неверно

10. Вы не должны отказаться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.

А) верно Б) неверно

11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.

А) верно Б) неверно

**Тест «Познай себя».**

*Как к вам относятся окружающие?*

1. Бывает ли так, что человек вам не понравился с первого взгляда?  
а) часто б) иногда в) никогда.
2. Если с вами заговорит незнакомый человек, сделаете ли вы вид, что не замечаете его?  
а) часто б) иногда в) никогда.
3. Когда кто-то рассказывает вам что-нибудь «по секрету», держите ли вы «язык за зубами»?  
а) часто б) иногда в) никогда.
4. Обращаются ли к вам за помощью или советом?  
а) часто б) иногда в) никогда.
5. Общаясь с людьми, вы отказываетесь выслушивать то, что волнует их, ради обсуждения своих собственных проблем?  
а) часто б) иногда в) никогда.
6. Позволяете ли вы говорить критичным тоном, с сарказмом (насмешкой) или с нотами агрессии?  
а) часто б) иногда в) никогда.
7. Если у вас что-то не получается, вы пытаетесь переложить свою вину на кого-нибудь другого?  
а) часто б) иногда в) никогда.
8. Когда вы встречаете нового человека в доме или в классе, вы пытаетесь первым завести знакомство?  
а) часто б) иногда в) никогда.
9. Если друзьям срочно понадобилась ваша помощь, вы, не раздумывая, бросаете свою работу, домашние дела, чтобы помочь им?  
а) часто б) иногда в) никогда.

Ключ к тесту.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>А</b>	0	0	10	10	0	0	0	10	10
<b>Б</b>	10	10	0	5	5	5	5	5	5
<b>В</b>	5	0	0	10	10	10	10	0	0

- Подсчитайте баллы.

**80-100.** Это очень высокий результат. Если вы отвечали честно, то вы уважаете и цените людей, а они, в свою очередь, считают вас надежным человеком. Вы не свернете со своего пути ради похвалы и награды, но ваши поступки принесут вам первое и второе.

**45-75.** Людям, которые попали в этот диапазон, обычно помогают при условии, что они расширят сферу своих интересов. Им хочется, чтобы их любили, но они ничего для этого не делают, предпочитая отгородиться от мира.

**0-40.** Люди, которые попали в эту группу, настолько стеснительны, что просто боятся быть на виду. Но как только они вылезают из своей «скорлупы», то еще больше привлекают к себе внимание окружающих



## Викторина

1. Кому были посвящены Олимпийские игры?
2. В каком году впервые состоялись древние Олимпийские игры?
3. Как называли победителя Олимпийских игр?
4. Как называли участника состязаний?
5. Где устраивались гонки колесниц?
6. Какое наказание ждало атлетов за фальстарт?
7. Где располагались места для зрителей?
8. Кто мог участвовать в гонках колесниц и почему?
9. Назовите знаменитого атлета, которого никто не мог сдвинуть с облитого маслом диска.
10. Кто из атлетов мог удержать одной рукой колесницу, запряженную четверкой лошадей?
11. Знаменитый бегун и кулачный боец.
12. Какие награды ждали олимпиоников?
13. На сколько стадий необходимо было бежать по условиям простого бега?
14. Чему равна одна стадия?
15. Кто объявлялся победителем конных скачек?
16. Кто изваял статую кулачного бойца?
17. Как называлось сочетание кулачного боя и борьбы?
18. Как называлось пятиборье?
19. Как назывались грузы для прыжков в длину?
20. Кто изваял статую божества в Древней Олимпии?
21. Кто и когда возродил современные Олимпийские игры?
22. Какие Олимпийские игры проходили в России и когда?
23. Назовите 5 олимпийцев современности?

### Викторина

1. Почему игры проходили в Олимпии?
2. В каком году проходили первые Олимпийские игры?
3. Почему место проведения соревнований называется «стадионом»?
4. Сколько дней проходили Олимпийские игры древности?
5. Как выглядели древние спортсмены?
6. Какие соревнования проходили?
7. Сколько кругов проезжали колесницы по ипподрому?
8. Назовите известных спортсменов Древней Греции?
9. Кто и когда запретил проводить Олимпийские игры древности?
10. Зажигался ли огонь на Олимпийских играх до н.э.?
11. Сколько раз проходили Олимпийские игры древности?
12. Какие спортивные соревнования проходили в средние века?
13. Когда и где родился футбол?
14. В каком году возобновились Олимпийские игры?
15. Кто такой Пьер де Кубертен? В чем его заслуга?
16. Когда, кем, какая была предложена олимпийская символика?
17. В каком году впервые в играх участвовали русские спортсмены? Кто?
18. Когда приняла впервые участие в Олимпиаде команда Советского союза?
19. Чем для нас памятен 1980 год?
20. Какие игры проходили в 20074 году? Где?
21. Сколько стран и участников приняли участие в этих играх?
22. Сколько видов спорта были включены в игры 2004 года?
23. Сколько и какого достоинства медалей завоевала Россия в Афинах?
24. Назовите известных спортсменов-олимпийцев России?
25. Что называют «королевой спорта»?
26. Какие дистанции есть в беге? Какие виды бега есть?
27. какие соревнования есть по прыжкам?

28. Что кидают атлеты?
29. Какие виды плавания вы знаете?
30. на чем плавают олимпийники?
31. Когда появились первые лыжи?
32. Что такое биатлон? Какие есть виды соревнований по биатлону?
33. Какие еще соревнования с лыжами есть?
34. Какие соревнования проходят на льду?
35. Какие спортивные снаряды вы знаете?
36. Спорт мушкетеров – что это?
37. Каковы размеры ринга? Сколько весовых категорий?
38. Спорт Робин Гуда?
39. Что такое трек? Какие спортивные соревнования, связанные с ним, вам известны?
40. Какие виды соревнований входят в пятиборье?
41. Какие предметы используют в спортивных соревнованиях для передачи, удара...?
42. Назовите игры с мячом (соревнования)?
43. Соревнование умов?
44. Чемпион УЕФА 2008 года?
45. Чемпион мира по хоккею?
46. Назвать вид спорта:
  - а) Мария Шарапова (*теннис*)
  - б) Анатолий Карпов (*шахматы*)
  - в) Владислав Третьяк (*хоккей*)
  - г) Лев Яшин (*футбол*)
  - д) Евгений Плющенко (*фигурист*)
  - е) Ольга Пылева (*биатлон*)
  - ж) Илья Ковальчук (*хоккей*)
  - з) Иван Поддубный (*борьба*)
  - и) Костя Дзю (*бокс*)

- к) Алина Кабаева (*гимнастика*)
- л) Альберт Демченко (*санный спорт*)
- м) Андрей Аршавин (*футбол*)