**Приложение №2**

**III. Выступление творческой группы учащихся. Знакомство с понятием «здоровья».**

**Девиз занятий: «В путь – дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!»**

**1-ый ученик.**

 Здоровье в современной науке рассматривается как естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных изменений, возникающих под воздействием биологических и социальных факторов. Здоровье – это способность сопротивляться к окружающей среде. Состояние здоровья зависит не только от внешних условий, но и от собственного отношения к здоровью.

**2-ой ученик.**

 Ценность здоровья в жизни человека выступает как ключевая категория, поскольку здоровье является необходимым условием не только развития и роста, но и выживания общества.

 Ряд философов (Дж. Локк, М. В. Ломоносов), психологов (Л. С. Выгодский, В. М. Бехтерев), ученых-медиков (Н. М. Амосов, В. П. Казначеев), педагогов (Л. Г. Татарникова, С. В. Попов), пытались решать проблему здоровья, формирование здорового образа жизни, начиная с раннего возраста. Они разработали и основали многочисленные труды о сохранении здоровья и повышения жизненного потенциала.

**3-ий ученик**.

 Связь медицины и физической культуры уходят корнями в глубокую древность. В Древнем Риме врачи работали в школах гладиаторов – это были первые спортивные врачи. В XV веке в Италии был создан знаменитый Салернский кодекс здоровья, содержащий описание утренней зарядки, которая напоминает, современную. В середине XIX века король Фридрих Вильгельм IV , основываясь на работах врачей, ввел в Германии физические упражнения в школах. В России право на охрану здоровья было провозглашено в 1812 году.

 В 2000 году было принята программа по проблеме ***здоровье для всех,*** которая должна осуществляться посредством проведения национальной стратегии.

**4-ый ученик.**

 Воспитание культуры здоровья – воспитание личностных качеств, формирование представлений о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

***«Здоровый человек смотрит обеими глазами и работает обеими руками»***

 Так как объектом нашего исследования является проблема -

***влияние экологической среды на здоровье учащихся***, мы изучили аэротерапевтические приборы, их влияние на сохранение и укрепление здоровья.

 Одним из элементов экологического пространства является ***воздушная среда***. Влияние на здоровье и настроение учащихся оказывают, например, запахи.

 Лучший источник гармоничных запахов – растения, которые подобранны и составляют ***фитомодуль***, который направлен на укрепление здоровья.

 По сбережению здоровья можно использовать и искусственные препараты и приборы, которые способствуют оздоровлению воздуха в классном помещении, повышает работоспособность и снижает утомляемость. Воздействие воздуха, которым мы дышим велико. Воздух должен быть легким и чистым. Он влияет на психологическое здоровье младших школьников, проявляется в нормализации процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий в период их развития. Повышается работоспособность и выносливость к физическим и умственным нагрузкам.

**5-ый ученик.**

 Направление в формировании аэромодуля – это создание здоровой среды классного помещения, оздоровительное и профилактическое влияние на здоровье школьников. Каждый прибор в модуле имеет профилактическую направленность, формирует здоровьесберегающую среду: электронный воздухоочиститель «Супер – Плюс – Эко» - витаминизирует воздух, увлажнитель воздуха, рецилькулятор предназначен для обеззараживания воздуха в классе. Огромное значение для сохранения здоровья является работа на уроке в режиме динамических поз с использованием конторок доктора Базарного.

 Изменения, которые происходят в классном пространстве, не столь очевидны и быстро проявляются. Отдельные малозаметные сдвиги в состоянии организма, накапливаясь, приводят к положительным изменениям, формируют потенциал здоровья.

**1-ый ученик.** **Работа за конторкой доктора Базарного**

 ( режим динамических поз)

 Веками известна роль осанки (телесная вертикаль) в формировании здорового человека, особенно ребенка. Ребенок по своей природе весь в движении. Как организовано рабочее место у всех детей? Только в положении сидя за столом. Практически во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу причин возникновения болезней цивилизации:

зрения, сердца, опорно-двигательной и иммунной систем, фактор сидения отнесен к базовым факторам риска.

 Важное средство профилактики и оздоровления - укрепление в детстве телесной вертикали, с использованием специальной мебели – конторок.

Доктор Базарный рекомендовал введение в учебный процесс режима динамических поз (стоя-сидя) с использованием конторок, как первичная профилактика нарушения осанки. Главный момент в режиме «динамических поз» является сам

факт периодических смен поз. Чем чаще на этапе адаптации к данному режиму ученик меняет позы – тем полезнее. Продолжительность разового стояния не должна превышать 15 минут.

 При работе за конторкой укрепляется весь опорно-двигательный аппарат, повышается внимание, творческие способности и иммунитет, исчезает утомляемость, улучшается умственная деятельность.

**2-ый ученик. Работа за конторкой доктора Базарного**

 ( режим дальнего зрения)

 Наше зрение обладает сигнально – отражающей способностью « воспринимать « характеристики пространства. Через глаз идет «настройка» организма на экологическую среду.

 В ходе эволюции зрительная система формировалась как система, работающая в основном режиме ***дальнего зрения***, позволяющего воспринимать как можно более полную картину окружающего мира. Не случайно, у человека, глядящего на раскинувшееся вокруг раздолье, «душа радуется». Так происходит настройка всех биоритмов на оптимальный для организма режим.

 Наш глаз – сканер. Все образы, которые он «снимает», должны находится в движении. Обездвиженный образ – глаз, в режиме отторжения. Таким образом, при ежедневной работе в зоне ***ближнего зрения*** наблюдается отмирание клеток коры головного мозга, настроенных на восприятие пространства.

 Вот почему ученику необходим ***режим дальнего зрения***, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Работая за конторкой в классе, школьники имеют возможность для удовлетворения своих потребностей в зрительных горизонтах.

**Работа с таблицей «Наши помощники в сохранении здоровья»**

 **Таблица – схема**

|  |
| --- |
|  Наши помощники в сохранении здоровья |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| личная гигиена | режим дня | движение, закаливание | правильное питание | Врачи |