*Принципы обучения по программе «Школа здоровья»*

* *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у

школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

* *Принцип систематичности и последовательности* проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

* *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним

из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

* *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического

и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

* *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих

закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

* *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения

педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

* *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса

педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

* *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей*

*учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

* *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с

максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

* *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую

степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

* *Принцип всестороннего и гармонического развития личности*

содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

* *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи

укрепления здоровья школьника.

* *Принцип формирования ответственности* *у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

*Основные разделы программы*

*и ожидаемый воспитательный результат*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Тема раздела* | *Форма* | *Уровень**Ожидаемый воспитательный результат* |
| 1 | Секреты здоровья | беседа | *I уровень*Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| рассказ | *I уровень*Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| работа в группах | *II уровень*Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| викторина | *II уровень*Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| игра в сети Интернет | *III уровень*Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. |
| просмотр фильма | *I уровень*Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| выполнение упражнений | *I уровень*Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| 2 | Профилактика детского травматизма | беседа | *I уровень*Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| рассказ | *I уровень*Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| экскурсия | *II уровень*Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| просмотр фильма | *I уровень*Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | игра | *II уровень*Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
|  |  | моделирование ситуации | *II уровень*Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |

*Современные методы и приёмы,*

*используемые во внеурочной деятельности и на уроках.*

*Анкетирование.*

«Любишь не любишь» (поставь знак «-» если не любишь занятие, от него портится настроение, «+» - если любишь.)

а) игры на улице;

б) просмотр передач по телевизору;

в) игры дома;

г) помощь по дому;

д) обед;

е) чтение книг;

ж) ничего не делаю;

з) уроки;

и) увлечения;

к) занятия спортом

Анализ анкеты и беседа с детьми о причинах плохого настроения и способах исправления ситуаций.

*Анализ ситуации. Отчего может испортиться настроение?*

*Как поступить правильно?*

Чтение рассказа учителем.

1.- Федя, поговори со мной немного,- просит больная бабушка.

- Бабушка, мне совсем не интересно с тобой разговаривать!

Я хочу погулять, поиграть в футбол. Погода сегодня - о-го-го!

2.- Федя, давай всё же попробуем немного поговорить. Расскажи мне, что было в школе .О чём вам сегодня рассказывала учительница? А как твой новый друг Витя? Почему бы тебе не пригласить его в гости?..

Федя подошёл к бабушке, сел на стул и стал с ней разговаривать. Он так весело рассказывал о школе, что бабушка забыла о своём нездоровье. Она смеялась вместе с внуком, а потом сказала:

- Это был очень весёлый разговор. Ты меня развлёк. Спасибо, внучек. А теперь можешь погулять. Только не забудь об уроках.

3.

Федя пришёл домой хмурый . Он долго возился в коридоре, потом вошёл в комнату. Бабушка лежала на диване.

-Ба, я есть хочу

-Федя, мне сегодня нездоровится. Я не выходила из дому. Дома нет хлеба.

-Но я не могу, есть без хлеба!

-Придётся тебе сходить в магазин и купить хлеб.

- Бабушка, я никогда не покупал хлеб.

-Ничего страшного.

4.*Оздоровительная минутка. «Сотвори солнце в себе»*

 Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несёт силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кому эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово - неживое.

5. *Народная мудрость.*

* Лицом хорош, да душою непригож.
* Кудри завивай, да про дело не забывай.
* Родилась пригожа, да по нраву негожа.
* Доброе слово и в мороз согреет.
* От одного слова да навек ссора.
* Здоровье дарит разум!
* Кто долго жует, тот долго живет.
* С курами ложись, с петухами вставай
* Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.
* Здоровье дороже богатства
* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* Здоровье дороже денег. Здоров буду – и денег добуду.
* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Как вы понимаете эти пословицы?

*6. Задачи Г. Остера*

1 класс

1а класс побывал в кабинете зубного врача, и ему вырвали 12 молочных зубов. После этого в кабинете зубного врача побывал 1б, и ему вырвали на 4 молочных зуба больше. Сколько молочных зубов оставили оба класса в кабинете зубного врача, если известно, что один первоклассник свой вырванный зуб унёс домой?

2 класс

В аптечке было 27 разных лекарств. 2 маленьких мальчика открыли аптечку и стали пробовать. Один мальчик попробовал 5 лекарств и молча, упал на пол. Второй попробовал 3 лекарства. И с громким криком убежал. Сколько лекарств осталось не попробованными?

*Отдельные приёмы здоровьесберегающей технологии.*

 1. Карточки надо располагать на такой высоте, чтобы дети, подойдя к доске, не просто достали карточку, а потянулись за ней (позвоночник распрямляется, снимается напряжение с плечевого пояса). Карточки даны разного цвета – ребёнок выбирает карточку понравившегося цвета (стабилизируется эмоциональное состояние), страх перед выполнением задания проходит.

 2. Тренажёр для стоп (массажный коврик). Это квадрат 30 см х 30 см из хлопчатобумажной ткани или другого материала с галькой, пуговицами и т.д. Ткань должна быть не тонкой, чтобы ногам было не больно. Тренажер восстанавливает правильный свод стопы (профилактика плоскостопия), улучшает циркуляцию крови, активизирует биологические точки. На одном из уроков дети могут разуться, и весь урок их ноги стоят на массажном коврике. Но можно использовать коврик и при проведении физминуток.

 3. Мешочек с крупой, который кладётся на голову. Он не даёт детям писать с наклоненной головой.

 4. Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка.

Можно использовать:

1) тренажёры для пальцев рук (мешочки, заполненные горохом, гречкой, пшеном, рисом).

2) пальчиковую гимнастику.

 5. Не нужно забывать и о дыхании.

Урок можно начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

 6. Дети должны двигаться для снятия напряжения с плечевого пояса, с позвоночника – то есть не забывать о подвижных физкультминутках. Самую большую физкультминутку проводить на 20 минуте урока, так как на этой минуте наступает фаза компенсированного (преодолеваемого) утомления.

 7. Во время урока я использую музыкальные паузы. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает. А под весёлую мелодию с животными у детей поднимается настроение и они готовы к восприятию материала.

 8. На « дерево здоровья» для наглядной пропаганды здорового образа жизни можно заносить имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение.

*В ходе реализации данных методических требований*

 *можно добиться следующих результатов.*

* Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся.
* Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни.
* Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечение безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.
* Укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетической совершенствование личности каждого ребенка.
* Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.
* Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой.