

Департамент образования Вологодской области
Вологодский институт развития образования

МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ
НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Вологда
2006

СОДЕРЖАНИЕ

Брошюра подготовлена и издана по заказу департамента образования Вологодской области в соответствии с областной целевой программой «Развитие системы образования Вологодской области на 2004–2006 годы».

Авторы-составители:

В. Н. Малютина, учитель начальных классов МОУ «Игмасская СОШ»
Нюксенского района;

Т. А. Семенова, ведущий специалист отдела Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Вологодской области в Тотемском, Бабушкинском, Нюксенском, Тарногском районах.

Рецензент:

В. М. Кузнецова, методист кафедры педагогики и психологии детства
ВИРО

Научный редактор:

З. А. Кокарева, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой
педагогики начального образования ВИРО

1. ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ	4
2. МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ	4
2.1. Психологический настрой на урок	6
2.2. Пальчиковые игры	7
2.3. Двигательно-речевые физкультминутки	9
2.4. Упражнения для профилактики нарушений осанки	14
2.5. Игры и упражнения на релаксацию	15
2.6. Подвижные игры на внимание	20
2.7. Подвижные дидактические игры	21
2.8. Ритмическая гимнастика	23
2.9. Профилактика близорукости	26
2.10. Приемы включения валеологического (здоровьесберегающего) компонента в содержание уроков	29
2.11. Акупрессура	34
3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	35
ПРИЛОЖЕНИЕ	36
ЛИТЕРАТУРА	43

1. ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время большое значение приобретает проблема воспитания здорового поколения. В. А. Сухомлинский писал, что плохое состояние здоровья ребенка является главной причиной отставания в учебе.

Обучение ребенка в школе требует больших энергетических затрат, высокой работоспособности организма, значительных волевых усилий. Однако в силу возрастных анатомо-физиологических особенностей младшие школьники не могут сопротивляться утомлению. Нерегулируемое накопившееся утомление ведет к переутомлению. Переутомление ребенка, перегрузки нервной системы способствуют ее истощению, приводят к возникновению неврозов.

Одна из самых острых проблем – ограничение двигательной активности детей. Неподвижная поза гораздо утомительнее, чем движения. Пребывание долгое время в сидячем положении нарушает кровообращение. Без движений у гиперактивных детей возникают зажимы и произвольные навязчивые движения. При длительном снижении физической активности органы и системы организма испытывают недостаток кислорода в тканях, что является причиной многих болезней. Мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток кислорода. Поэтому при организации процесса обучения необходимо избегать длительного сидения за партой.

Известный русский физиолог И. М. Сеченов пришел к выводу, что физическая нагрузка «заряжает энергией нервные центры», чем повышает умственную работоспособность, регулирует жизненные процессы в организме человека (9; 8).

Движения стимулируют процессы роста, развития и формирования организма, способствуют становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизируют деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживают и развивают их, способствуют повышению общего тонуса.

2. МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ

На уроке ученик часто находится в состоянии умственного и физического напряжения, что может привести к ухудшению его самочувствия. Поэтому возникает необходимость на каждом уроке в начальных классах проводить минутки здоровья.

Задача минуток здоровья – снятие усталости, обретение спокойствия, укрепление позвоночника, стоп, кистей, профилактика бли-

зорукости, формирование красивой осанки, снятие застойных явлений, вызываемых долгим сидением за партой, повышение умственной работоспособности и т. д.

В зависимости от вида и типа урока в минутки здоровья можно включать массаж пальцев, пальчиковые игры, упражнения для формирования осанки, двигательные-речевые физкультминутки, упражнения для глаз, подвижные дидактические игры, упражнения на релаксацию, элементы ритмической гимнастики, акупрессуру и т. д. В течение урока можно проводить по 2–3 минутки здоровья. Продолжительность выполнения упражнений от 1,5 до 4 минут. Во время проведения минутки здоровья дети могут сидеть за партой, стоять около нее, находиться у классной доски, стоять в кругу, врассыпную, в парах, в группах, взявшись за руки и т. д. При этом учителю важно почувствовать, когда необходима минутка здоровья для детей.

Для того чтобы правильно подобрать упражнения для минутки здоровья, нужно знать, на что они направлены. Приседания с подъемом рук стимулируют мозговое кровообращение. Потряхивание кистями рук препятствует утомлению мелких мышц кистей. Наклоны и повороты снимают излишнее напряжение мышц туловища. Сочетание круговых движений головой, глазами и туловищем активизирует чувство общей координации движений. Бег на месте снимает многие симптомы утомления. Ходьба и бег в чередовании с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями способствуют улучшению функции терморегуляции, внешнего дыхания, осанки.

Важное значение имеют динамические и статические упражнения: ходьба на носках, при которой массируются подушечки пальцев ног, стойка на одной ноге до состояния устойчивого равновесия; в положении сидя и стоя – максимальное, последовательное напряжение ступней, голеней, бедер, ягодиц, живота с последующим медленным расслаблением; в положении сидя – подбирание подушечек пальцев ног.

Изменение рабочей позы во время урока оказывает полезное действие на функции организма и активизирует детей. Смена поз может происходить 2–3 раза в течение урока. Продолжительность работы стоя может быть от 3 до 7 минут. При этом важно не столько продолжительность стояния, сколько сам факт смены положения тела. Для этой позы нужно подобрать соответствующие виды учебной работы. Например, стоя дети могут задать друг другу вопросы, послушать небольшой рассказ учителя, можно провести беседу, игру.

Закончить минутку здоровья можно такими словами:

Делай зарядку каждый день –
Пройдет усталость, вялость, лень!
Раз, два, три, четыре!
Мы сильнее всех в мире.

Каждый день зарядку делай –
Будешь сильным, будешь смелым!
На зарядку становись!
Руки вверх! Руки вниз!

Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровней!
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней!

Что такое физкультура? Тренировка и игра.
Что такое физкультура? *Физ* и *куль*, и *ту*, и *ра*.
Руки вверх, руки вниз – это *физ*.
Крутим шею, словно руль – это *куль*.
Ловко прыгай в высоту – это *ту*.
Бегай полчаса с утра – это *ра*.

Занимаясь этим делом,
Станешь сильным, ловким, смелым.
Плюс хорошая фигура.
Вот что значит *физ-куль-ту-ра!* (17; 77).

2.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА УРОК

Важный момент – это настрой на урок, психологическая установка на работу. Урок можно начать со слов учителя: «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза, наклоните головы на парты». Под тихую музыку дети повторяют за учителем:

- «Я в школе на уроке».
- «Сейчас я начну учиться».
- «Я радуюсь этому».
- «Внимание мое растет».
- «Я как разведчик, все замечу».
- «Память моя крепка».
- «Голова мыслит ясно».
- «Я буду внимателен на уроке».
- «У меня хорошее настроение».

- «Я хочу учиться».
- «Я очень хочу учиться».
- «Я готов к работе».
- «Работаю!»
- «Мы внимательны».
- «Все будет хорошо».
- «Мы успеем все сделать». И т. п.

Фразы произносятся 1–2 раза с улыбкой хором или мысленно. Каждый раз учитель импровизирует варианты «установочных» слов. После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке происходит в быстром темпе.

Для малышей:

Громко прозвенел звонок –
Начинается урок.
Наши ушки на макушке,
Глазки широко открыты.
Слушаем, запоминаем,
Ни минуты не теряем (20; 87).

2.2. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Для младших школьников важно развитие мелкой мускулатуры кистей рук. Перед работой в тетрадях можно проводить небольшой массаж для пальцев.

Дети поочередно соединяют мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет:

Раз, два, три, четыре, пять!
(Затем хлопают в ладоши)
Вышли пальцы погулять.
(После этого идет поочередный массаж пальцев)
Этот пальчик самый сильный,
Самый толстый и большой.
Этот пальчик для того,
Чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный
И стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный,
Избалованный он самый.
А мизинчик хоть и мал –
Очень ловок и удал! (5; 75).

Дети интенсивно растирают кисти рук, а затем встряхивают их. При этом пальцы хорошо разогреваются, и ребята с удовольствием приступают к работе.

Пальчиковые игры со словами развивают мелкую моторику, помогают через нервные окончания эмоционально воздействовать на кору головного мозга и положительно влиять на работу внутренних органов.

Чок, чок, чок, чок,
Разомну я кулачок!
Буду пальчики считать:
Раз, два, три, четыре, пять!
– Пальчик, пальчик, где ты был?
– С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.
Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик – бух в кровать.
Этот пальчик уж уснул.
Этот рядом прикорнул.
Этот пальчик спит давно.
Все спят.
Пальчики проснулись!
(Повторить те же действия с другой рукой.)
Каждый пальчик хочет спать.
Этот пальчик лег в кровать.
Этот пальчик чуть вздремнул.
Этот пальчик уж уснул.
Этот ляжет на бочок.
Получился кулачок.
Встали пальчики. Ура!
Всем играть опять пора! (7; 45).

Полезны для развития мелкой мускулатуры и такие пальчиковые игры:

«Многоножки»

Руки находятся на краю парты. По сигналу учителя «многоножки» начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев (6; 38).

«Двуножки»

Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте (6; 38).

«Слоны»

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные – в «ноги слона». «Слону» запрещается подпрыгивать и касаться «хоботом» земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 «лапы». Возможны также гонки «слонов» (6; 38).

2.3. ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Самые популярные физкультминутки – это двигательные-речевые. Они способствуют развитию громкой речи, тренируют память, снимают утомление, рифма стихов развивает слуховое восприятие детей.

Дети произносят стихотворный текст и в соответствии с ним выполняют движения.

Топай, мишка, хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки вверх, вперед и вниз.
Улыбайся и садись.

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так и из речки воду пили.
А потом они плясали,
Выше ноги поднимали.
Вот так, вот так выше ноги поднимали.

Девочки и мальчики, хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики, прыг, прыг, прыг!
Ножками топчут: топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!

Мелкие прыжки – раз, два, три.
Мелкие шажки – раз, два, три.
Вот и вся зарядка – раз, два, три.
Мягкая посадка – раз, два, три (12; 219).

Утром встал гусак на лапки.
Приготовился к зарядке.
Посмотрел он вправо, влево.
Приседанья сделал смело.
Пощипал немного пух
И с разбегу в воду плюх!

Лошадка по полю бежала, бежала.
Лошадка устала, лошадка упала.
Но вот отдохнула лошадка и встала.
И снова по полю она побежала.

Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!
Сели, травушку покушали, тишину послушали.
Выше, выше, высоко прыгай на носках легко.

Лебеди летят, крыльями шумят.
Прогнулись над водой, качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться.
Очень бесшумно на воду садятся.

Руки подняли и покачали – это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем – это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем – крылья сложили назад.

Это – правая рука, это – левая рука.
Справа – шумная дубрава, слева – быстрая река.
Обернулись мы, и вот – стало все наоборот:
Слева – шумная дубрава, справа – быстрая река...
Неужели стала правой моя левая рука?

Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.
Голову подыдем выше.
И легко-легко подышим.

Раз, два – выше голова!
Три, четыре – руки шире!
Пять, шесть – тихо сесть.
Семь, восемь – лень отбросим.
Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сядь.

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем – и на бочок.
Правой вверх, левой вверх,
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук –
Сделаем большущий круг (12; 107).

Приплыли тучки дождевые:
– Лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые!
– Пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь,
Пьет, пьет, пьет!
А дождь, неугомонный,
Льет, льет, льет (11; 71).

На поляну, на лужок
Тихо падает снежок.
Улеглись снежинки,
Белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок.
Закружился снежок,
Пляшут все пушинки,
Белые снежинки (12; 209).

Мы, листики осенние,
На веточках сидели.
Дунул ветер – полетели.
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял,
Повертел их, покрутил
И на землю опустил (12; 213).

Физзарядку целый день
Делать белочке не лень.
С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево, вправо целый день
Прыгать белочке не лень (12; 213).

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик тот достать,
Надо на носочки встать (12; 217).

Ветер дует нам в лицо
И качает деревцо.
Ветерок все тише, тише.
Деревцо все выше, выше (2; .219).

Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу.
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнем,
А потом гулять пойдем (2; 216).

А теперь, ребята, встать,
Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Наклонитесь вправо, влево
И беритесь вновь за дело (12; 215).

Дружно встали, раз, два, три.
Мы теперь – богатыри.
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще через левое плечо.
Буквой «л» расставим ноги.
Точно в танце руки в боки.
Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!

Руки в стороны поставим,
Правой левую достанем.
А потом, наоборот,
Будет вправо поворот.
Раз – хлопок, два – хлопок.
Повернись еще разок.
Раз, два, три, четыре!
Плечи выше, руки шире!
Опускаем руки вниз.
И за парту вновь садись.

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежим,
До лужайки добежим.
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки.
Стоп! Присядем, отдохнем!
И домой пешком пойдем! (2; 48).

Все выходят по порядку –
Раз-два-три-четыре!
Дружно делают зарядку –
Раз-два-три-четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо поворот,
Наклон назад,
Наклон вперед.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.

2.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Необходимо научить ребенка следить за осанкой. От нее зависит не только стройность человека, но и его здоровье. При хорошей осанке внутренние органы находятся в правильном положении, что является одним из важных условий их нормальной работы.

Комплекс упражнений в речитативах для профилактики нарушений осанки:

Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!
В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Высоко подняв колени,
Все шагают, как олени.
Быстро шагай,
Смотри, не зевай,
Раз, два, три, стой!
Руки в стороны, согнули,
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их.
Посмотрели через левое плечо,
Через правое еще.
Дружно все присели,

Пяточки задели.
Руки вверх поднять пора:
Дружно ловим комара
На носочках ходят мыши
Так, чтоб кот их не услышал.
А теперь, ребята,
Дружно шагай,
Смотри, не зевай,
Раз, два, три, стой!
Подравнялись, посмотрели
Через левое плечо,
Через правое еще.
Ровненько стоим,
За осанкою следим.
Хорошо мы занимались.
Наши мышцы напрягались,
Напрягались, расслаблялись.
А теперь мы скажем всем:
«Красота – залог здоровья!
Занимайтесь на здоровье!» (19; 84).

2.5. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Для снятия мышечного напряжения во время урока можно провести следующие упражнения на релаксацию.

Дети стоят враспынную и качают руками вперед, назад, слегка пружиня ноги в коленях.

Все лето качели качались и пели,
И мы на качелях на небо летели!
(Качание усиливается)
Настали осенние дни,
Качели остались одни.
(Спокойная ходьба)
Лежат на качелях два желтых листка,
И ветер качает качели слегка.
(Покачивание туловищем) (11; 72).

Для расслабления (релаксации) полезны дыхательные упражнения: в течение 1–2-х минут считать выдохи, стараясь вызвать легкое дыхание. Завершить паузу следует в покое с закрытыми глазами, вызывая образные представления (лес, реку и т. д.).

Дети с удовольствием выполняют следующие физкультминутки на релаксацию.

Сидя в удобной позе, они слушают и выполняют то, о чем говорится в тексте.

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем.
Мы спокойно отдыхаем.
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают, засыпают.
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена
И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются.
Все чудесно расслабляются.
Дышится легко... ровно... глубоко...
(Пауза.)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!(6; 31)

Напряженье улетело...
И расслаблено все тело.
И расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы теплые и вялые
И несколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются.
Все чудесно расслабляются.
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя... (11; 72)

Снимают напряжение и расслабляют мышцы следующие игры: «Воздушный шарик», «Винт», «Насос и мяч», «Дудочка», «Танцующие руки» и другие.

«Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу» (6; 43).

«Винт»

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать в том же направлении. Начали!... Стоп!» (6; 43).

«Насос и мяч»

Все разбиваются на пары. Один из них – большой надувной мяч, другой – насос. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Насос начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями (6; 33).

Хорошо снимают усталость на уроке такие упражнения:

1. Сделать вдох, пауза, выдох. (Повторять в течение 1–2-х минут.)

2. Написать в воздухе носом и подбородком (ногой, коленом, плечом, ухом, головой) цифры от 1 до 10 под диктовку: пишем цифру 1, пишем цифру 2, 3 и т. д. Можно писать буквы, имена, добрые слова, названия рек, городов, рисовать контуры животных и другие предметы.

3. Растереть ладонь о ладонь. Помассировать пальцы по направлению к ногтю.

4. Растереть ушные раковины, помассировать их, начиная от мочки уха, вверх и обратно. Вставить в ушные отверстия указательные пальцы и повибрировать ими.

5. Стряхнуть кистями рук воображаемую воду.

6. С закрытыми глазами разложить на парте кружки, квадраты, треугольники и т. д.

7. Завершать паузу в покое с закрытыми глазами под музыку, вызывая образные представления.

Для снятия умственного напряжения, снятия усталости и утомления хорошо использовать фольклорные материалы. Они способствуют развитию громкой речи, обучают сосредоточению, развивают внимание, память, воспитывают умение считаться с интересами товарищей.

«Дядя Трифон»

Хоровод движется по кругу под песню. В центре водящий – «Трифон».

Как у дяди Трифона
Было семеро детей,
Они не пили, не ели,
Друг на друга все глядели,
Разом делали вот так!

После этих слов «Трифон» показывает движение (или позу) – все повторяют. Кто не смог повторить, того «Трифон» отправляет на свое место, а сам становится в хоровод (3; 171).

«Клубок»

Старинная подвижная игра. Все стоят цепочкой, взявшись за руки. Один конец цепочки неподвижен. Вокруг него клубком плотно закручивается под непрерывное пение нить цепочки. Потом, когда все закрутились, ученик, стоящий в центре клубка, пробирается под нитками, вытягивая за собой нить клубка. Все распутываются, продолжая петь.

Я по улку шла,
Переулку шла,

Клубок ниточек нашла.
Клубок катится.
Нитка тянется.
Клубок дале, дале, дале,
Нитка доле, доле, доле.
Я за ниточку бралась,
Тонка нить оборвалась.

«Колпачок»

В центре круга сидит водящий. Все ходят вокруг него, взявшись за руки, и произносят нараспев речитатив:

Колпачок, колпачок,
Тоненькие ножки,
Красные сапожки,
Мы тебя поили,
Мы тебя кормили,
На ноги поставили...

Все бегут к центру приподымают вверх водящего, ставят на ноги и опять образуют круг. Хлопая в ладоши, поют:

Танцевать заставили,
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь.

Водящий выбирает кого-нибудь, не открывая глаз, и меняется с ним местами (4; 175).

«Коза»

Хоровод движется по кругу. В центре «коза», она движется по кругу в другую сторону.

Пошла коза по лесу, по лесу, по лесу
Искать себе принцессу, принцессу, принцессу
Давай коза попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем, потопаем,
Головкой покачаем, покачаем, покачаем,
И снова начинаем, начинаем, начинаем.

«Коза» встает на место того, кому уступает свою роль. Игра повторяется (3; 171).

С большим увлечением дети исполняют хороводные игры «Заянька», «Золотые ворота», «Меланья», «А мы просо сеяли» и др.

2.6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

Игра – естественная потребность ребенка, удовлетворение которой позволяет делать учебный процесс более эффективным. Игры развивают умение концентрировать, распределять, переключать внимание, воображение и память, способствуют формированию волевой саморегуляции, умению действовать по правилам. В процессе игры учащиеся сбрасывают накопившуюся энергию, снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние. Благодаря игре дети учатся выражать свои эмоции, преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других.

«Руки-ноги»

Один хлопок – команда рукам: их надо поднять или опустить, если они подняты; два хлопка – команда ногам: нужно встать или сесть. Учитель подает сигналы, дети выполняют (3; 72).

«Встать по пальцам»

Все сидят; педагог, отвернувшись от класса, поднимает над головой несколько пальцев на одной или обеих руках и вслух считает до трех, после чего произносит: «Замри!» Он поворачивается к ученикам. В классе должно стоять ровно столько учеников, сколько было показано пальцев (3; 74).

«Карлики – великаны»

Учитель произносит слова: «карлики», «великаны» и опускает или поднимает руки. Дети приседают или встают. Но движения не всегда совпадают со словами. Поэтому необходимо особенно внимательно следить за словами.

«След в след»

Задание заключается в подстраивании к партнеру, идущему впереди. Ставить ногу можно только в освободившийся «след». Идущему сзади нужно не наступать на пятки впереди идущего, а дожидаться, когда «след» освободится полностью. Так идет вся цепочка (3; 85).

«Давайте поздороваемся»

Игра дает возможность снять мышечное напряжение, помогает преодолевать отчужденность. Дети хаотично двигаются по комнате и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши) здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здраваться надо определенным образом:

- один хлопок – здороваются за руку;
- два хлопка – здороваются плечиками;
- три хлопка – здороваются спинками (6; 44).

«Кричалки – шепталки – молчалки»

Игра регулирует поведение возбужденных детей, успокаивает их, развивает наблюдательность, умение действовать по правилам. Из разноцветного картона сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Когда учитель поднимает красную ладонь – «кричалку» – можно бегать, кричать, шуметь; желтую ладонь – «шепталку» – можно тихо передвигаться и шептаться; синюю ладонь – «молчалку» – дети должны замереть на месте. Заканчивать игру следует «молчалкой» (6; 35).

Показателем снятия утомления является улучшение самочувствия, ощущение возникшей в классе бодрости, легкости в дыхании.

2.7. ПОДВИЖНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Среди дидактических игр есть немало подвижных, которые помогают не только усвоению и закреплению изученного материала, но и активизируют внимание детей, снимают психическое и физическое напряжение, восполняют потребность в движении.

«Лучший счетчик»

На доске записан пример в 10 или более действий. Все дети считают устно, стоя у доски или в другом, удобном для них месте в классе. Учитель сидит на стуле у противоположной к доске стены. Ученик, решивший пример, подходит к учителю и шепчет ему ответ или записывает на листе бумаги. Если ответ правильный, ученик садится на свое место. Его можно поощрить интересным заданием.

«Вызов номеров»

У всех учеников карточки с примерами. Учитель называет или показывает число. Выходят и встают перед классом те, у кого на карточке пример с названным ответом.

«Ой!» («Не скажу!»)

Все стоят в круге и быстро произносят числа от 1 до 30 и более. Тот, кому достанется число, делящееся на 3, не называет его, а говорит: «Ой!» («Не скажу!») или подпрыгивает. Так можно закрепить знание и других таблиц на деление.

«Найди и покажи»

Учитель говорит: «Давайте найдем в классе существительные женского рода. Подойдите к предметам, которые их обозначают, и прикоснитесь к ним». Дети выполняют задание и проверяют правильность его выполнения друг у друга. Затем учитель дает новые задания: найти существительные мужского рода, женского рода, средне-

го рода; первого склонения, второго склонения, третьего склонения; с безударным гласным, с парным согласным; слова из одного слога, из двух, из трех, из четырех; с ударением на первом слоге, на втором, на третьем и т. д.

«Пересадки»

Учитель задает вопросы по изученной теме. Первый правильно ответивший ученик пересаживается на свободное место в классе. Второй – на место первого, третий – на место второго и т. д.

«Поменяйтесь местами»

Все встают в круг. Учитель говорит: «Я буду называть существительные 3 склонения. Кто со мной согласен, поменяйтесь местами!» Дети должны быть внимательны, так как учитель называет существительные не только 3 склонения. Так же можно проверить знания учеников по другим темам.

«Летает – не летает»

Учитель называет существительные, а ученики выполняют заранее установленные движения. Например, на летающий предмет – хлопают в ладоши (или встают, или машут руками), а на нелетающий – не хлопают или прижимают руки к сиденью стула или вдоль тела. Кто ошибся, тот выходит из игры.

Менять в игре можно не только набор движений. Само условие «Летает – не летает» можно заменить, например, на «одушевленное – неодушевленное», «склонение первое – не первое», «глагол – не глагол», «прилагательное – не прилагательное», «существительное – не существительное» (на уроке русского языка), «четные – нечетные», «делится на три – не делится» (на уроках математики), «живая природа – неживая», «тело – не тело», «вещество – не вещество», «растет в тундре – не в тундре» (на уроке природоведения).

«Живые буквы»

У каждого ученика по одной или несколько букв. Учитель называет слово, к доске выходят те ученики, буква которых входит в слово, и выстраиваются в соответствии с порядком букв в слове (3; 51).

«Угадай букву»

Ученик стоит перед классом и «пишет» рукой в воздухе букву или цифру, а остальные дети ее отгадывают. Буквы можно «писать» лбом, носом, ухом, коленом, ступней и т. д. (3; 53).

«Угадай слово»

Ученик стоит перед классом спиной к ученикам и «пишет» рукой в воздухе слово, а остальные дети отгадывают, что он написал.

«Флюгер»

Учитель называет стороны горизонта, а дети поворачиваются лицом в нужную сторону. «Северный ветер» – поворачиваются лицом к северу, «Южный» – к югу, «Западный ветер» – в сторону запада, «Восточный ветер» – в сторону востока, «Буря» – кружатся на месте.

2.8. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Детям нравятся танцевальные физкультминутки, которые выполняются под веселую музыку популярных детских песен. Танцевальные движения показывает учитель, ученик или каждый придумывает свои движения.

Удачный подбор музыкального произведения содействует развитию двигательных качеств (координации) и музыкально-эстетическому воспитанию учащихся. Танцевальные движения создают бодрое настроение. Продолжительность танцевальных упражнений 2–4 минуты. Можно выполнять комплексы ритмической гимнастики или части ее, но не акцентировать внимание на точное воспроизведение движений, а выполнять их легко и свободно.

«Белые кораблики» (В. Шаинский)

Вступление

Исходное положение – основная стойка.

На счет:

- «Раз–и» – левую руку вперед, посмотреть на левую кисть;
- «2–и» – правую руку вперед, посмотреть на правую кисть;
- «3–и» – левую руку вверх, посмотреть на левую кисть;
- «4–и» – правую руку вверх, посмотреть на правую кисть;
- «5–и» – левую руку в сторону, посмотреть на левую кисть;
- «6–и» – правую руку в сторону, посмотреть на правую кисть;
- «7–и» – левую руку вниз, посмотреть на левую кисть;
- «8–и» – правую руку вниз, принять исходное положение.

На счет:

- «Раз–и» – руки вперед, посмотреть на кисти;
- «2–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;
- «3–и» – руки в стороны, смотреть прямо перед собой;
- «4–и» – руки вниз, принять исходное положение;
- «5–8–и» – четыре поворота налево.

На счет:

- «1–4–и» – повторить движения на счет 1–4;
- «5–8–и» – четыре поворота направо.

Первый куплет

Исходное положение – основная стойка.

На счет:

«Раз–и» – шаг левой ногой вперед, руки вперед, посмотреть на кисти;

«2–и» – приставить правую ногу, принять исходное положение;

«3–и» – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны, посмотреть на левую кисть;

«4–и» – приставить правую ногу, принять исходное положение;

«5–и» – шаг левой ногой назад, руки вперед, посмотреть на кисти;

«6–и» – приставить правую ногу, принять исходное положение;

«7–и» – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны, посмотреть на правую кисть;

«8–и» – приставить левую ногу, принять исходное положение.

На счет:

«Раз–и» – шаг правой ногой вперед, руки вперед, посмотреть на кисти;

«2–и» – приставить левую ногу, принять исходное положение;

«3–и» – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны, посмотреть на правую кисть;

«4–и» – приставить левую ногу, принять исходное положение;

«5–и» – шаг правой ногой назад, руки вперед, посмотреть на кисти;

«6–и» – приставить левую ногу, принять исходное положение;

«7–и» – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны, посмотреть на левую кисть;

«8–и» – приставить правую ногу, принять исходное положение.

Исходное положение – основная стойка.

На счет:

«Раз–и» – руки вперед, посмотреть на кисти;

«2–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;

«3–и» – руки в стороны, смотреть прямо перед собой;

«4–и» – руки вниз, принять исходное положение;

«5–8–и» – повторить то же самое.

Второй куплет

Исходное положение – основная стойка.

На счет:

«Раз–и» – выпад левой ногой вперед, руки вперед, посмотреть на кисти;

«2–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;

«3–и» – руки вперед, посмотреть на кисти;

«4–и» – принять исходное положение;

«5–и» – выпад правой ногой вперед, руки вперед, посмотреть на кисти;

«6–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;

«7–и» – руки вперед, посмотреть на кисти;

«8–и» – принять исходное положение.

На счет:

«Раз–и» – выпад влево, руки вперед, руки в стороны, посмотреть на левую кисть;

«2–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;

«3–и» – руки вперед, смотреть прямо перед собой;

«4–и» – принять исходное положение;

«5–и» – выпад вправо, руки в стороны, посмотреть на правую кисть;

«6–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;

«7–и» – руки в стороны, смотреть прямо перед собой;

«8–и» – приставить правую ногу, принять исходное положение.

Исходное положение – основная стойка.

На счет:

«Раз–и» – шаг левой ногой вперед;

«2–и» – приставить правую ногу;

«3–4–и» – поворот кругом;

«5–и» – шаг левой ногой вперед;

«6–и» – приставить правую ногу;

«7–8–и» – поворот кругом.

Третий куплет

Исходное положение – основная стойка.

На счет:

«Раз–и» – левую ногу назад на носок, руки вперед, посмотреть на кисти;

«2–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;

«3–и» – руки в стороны, смотреть прямо перед собой;

«4–и» – принять исходное положение;

«5–и» – правую ногу назад на носок, руки вперед, посмотреть на кисти;

«6–и» – руки вверх, посмотреть на кисти;

«7–и» – руки в стороны, смотреть прямо перед собой;

«8–и» – принять исходное положение.

На счет:

«Раз–и» – левую ногу назад на носок, правую руку вперед, левую – в сторону, посмотреть на правую кисть;

«2-и» – принять исходное положение;
 «3-и» – правую ногу назад на носок, левую руку вперед, правую – в сторону, посмотреть на левую кисть;
 «4-и» – принять исходное положение;
 «5-и» – левую ногу назад на носок, правую руку вверх, левую – в сторону, посмотреть на правую кисть;
 «6-и» – принять исходное положение;
 «7-и» – правую ногу назад на носок, левую руку вверх, правую – в сторону, посмотреть на левую кисть;
 «8-и» – принять исходное положение.
 Исходное положение – основная стойка.

На счет:

«1-и, 2-и» – руки через стороны вверх, посмотреть на кисти;
 «3-и, 4-и» – поворот кругом, руки вниз в исходное положение;
 «5-и, 6-и» – руки через стороны вверх, посмотреть на кисти;
 «7-и, 8-и» – поворот кругом, руки вниз в исходное положение.
 Концовка выполняется как вступление (14; 82–83).

2.9. ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ

Глаз как орган заканчивает свое структурно-функциональное формирование к 11–12 годам. У учеников начальной школы органы зрения находятся в стадии интенсивного развития. Поэтому учитель должен помочь ребенку сохранить хорошее зрение. Для достижения этой цели необходимо проводить упражнения для глаз, особенно на уроках чтения, письма, математики.

1. «Веселые человечки». На карточках, которые показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие разные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Учитель показывает карточки, дети стоят у противоположной стены и повторяют движения человечков (см. рис. 1) (21; 73).

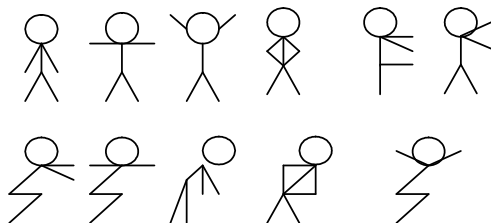


Рис. 1

2. Дети «бегают» глазами по разного рода траекториям. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмерки, зигзаги, спирали и т. п.), толщина линии 1 см (6; 73). Или учитель описывает эти движения указкой, а дети следят глазами за ней (см. рис. 2).

3. К концу указки прикрепляется снежинка (листочек, бабочка, цветочек). Дети следят глазами, как эта снежинка кружится под порывом ветра по заданной траектории.

Упражнения для глаз выполняются через 10–15 минут напряженного зрительного труда.

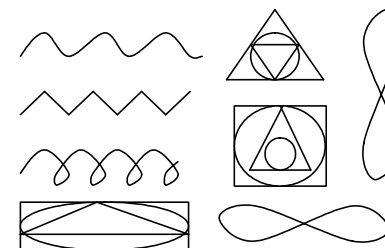


Рис. 2

Для укрепления и тренировки мышц глаз, для улучшения зрения полезны следующие упражнения.

1. Посмотреть вверх, вниз (7 раз). Закрыть глаза.
2. Глаза вверх, прямо перед собой, вниз, прямо (7 раз). Закрыть глаза.
3. Посмотреть поочередно налево, направо (7 раз). Закрыть глаза.
4. Посмотреть прямо, направо, прямо (7 раз). Закрыть глаза.
5. Посмотреть вверх, в правый угол, вниз, в левый угол (7 раз). Сменить направления.
6. Медленно вращать глазами по кругу вправо, закрыть глаза, влево (10 раз), закрыть глаза.
7. Попеременно посмотреть на кончик своего носа, затем на предмет вдали (10 раз).
8. Попеременно посмотреть на кончик своего пальца, расположенного на расстоянии 30–35 см, затем на предмет вдали (10 раз).
9. Описать глазами горизонтальную восьмерку (7 раз). То же самое в другую сторону.
10. Описать глазами вертикальную восьмерку (7 раз). То же самое в другую сторону.

11. Те же движения повторить 6–7 раз при закрытых глазах.
12. Закрыть глаза, осторожно, без нажима в течение 10–20 секунд массировать средними пальцами кожу нижних век.
13. Моргание. Быстро сжимать и разжимать веки, не напрягая их. Моргать так от 30 до 60 секунд. Закрыть глаза и расслабить их.
14. Смотреть на предмет, находящийся прямо перед вами, и поворачивать голову влево и вправо, не отрывая взгляда от этого предмета.
15. То же самое, но теперь, вместо того чтобы поворачивать голову, нужно поднимать и опускать подбородок вверх, вниз.
16. Смотреть на предмет, описывая подбородком круги по часовой стрелке и против нее.
17. Попеременно сосредоточить взгляд на каком-нибудь предмете.
18. Крепко зажмурить глаза, а затем несколько раз быстро поморгать (4; 87).
19. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и выполнить движения глазами слева направо, справа налево, вверх-вниз и наоборот, каждое по 3 раза, вращение глаз по кругу вправо и влево 3 раза. Глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони неплотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.
20. Слегка погладить себя пальцами по векам, по бровям, по лбу, вокруг глаз. В этих местах находятся рождающие успокоение нервные окончания.
21. Согнуться в поясе и наклониться так близко к полу, как только сможете. Когда голова окажется внизу, закрыть глаза, сожмурить. Затем широко открыть. Повторить 10–15 раз. Спокойно выпрямиться (1; 63).
22. Описывать глазами полукруги, всевозможные геометрические фигуры или просто вращать ими самым беспорядочным образом. Моргнуть несколько раз, закрыть глаза и минутой отдохнуть. Те же упражнения выполнить с закрытыми глазами.
Массаж глаз также дает прекрасный отдых утомленному зрению, вызывает в них усиление циркуляции крови, укрепляет нервные окончания. Этот массаж следует выполнять так:
 1. Сесть за стол и установить на нем локти.
 2. Соединить мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустить голову так, чтобы ладони легли на закрытые глаза нижней своей частью, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.
 3. Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, а нижняя часть ладоней лишь прикасается к глазам.

4. Легко массировать глаза нижней частью ладоней. Чередовать поглаживание, вращение, надавливание и вибрацию. Выполнять это от 1 до 2 минут. Если массаж выполняется правильно, в глазах возникнет ощущение тепла.
5. Расслабить глаза.
6. Прикоснуться к глазам кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, почувствуйте, как на глубоком выдохе это тепло из пальцев передается в глаза (1; 52).

2.10. ПРИЕМЫ ВКЛЮЧЕНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО (ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО) КОМПОНЕНТА В СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ

Ведущим фактором здоровья является здоровый образ жизни, формировать который призвана и школа. Учитель начальных классов может обогащать содержание предметного материала задачами, примерами, упражнениями на валеологическую тематику.

Русский язык.

Прием 1. Вежливые слова и здоровье.

Дети списывают с доски слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи, здравствуйте. Учитель просит подумать, что общего между этими словами, и продолжить список. Затем говорит: «Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще их друг другу. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желания рано или поздно исполняются, давайте вместе скажем:

- Я хочу быть здоровым.
- Я могу быть здоровым.
- Я буду здоровым».

Прием 2. Списывание текста о здоровье.

Учитель предлагает учащимся правильно списать с доски текст: Здоровье всего дороже. Без труда нет добра! Терпенье дает умение. Терпенье и труд все перетрут!

Или такой текст: Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жует, тот долго живет. С курами ложись, с петухами вставай.

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если дети с раннего возраста «впитывают» их и следуют им.

После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить ее вслух всем вместе.

Прием 3. Анатомический диктант.

Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная». Предложить детям ощупать свои кости, побеседовать об их значении и о том, как сохранить их здоровыми на всю жизнь.

– Каждый человек имеет свое имя. Каждая кость скелета имеет свое название. Кости ладони в медицине называют пястными.

Прием 4. Разбор слова по составу.

Пясть – пястные кости – запястье.

Перст – персты – перстень – перстенок.

Ладонь – ладья – ладошки – оладьи – ладошки – ладоши.

Пальцы – пальцы – пялить глаза.

Ухо – подушка – заушница – заушная область.

Изучая русский язык, школьники познают смысловое значение и происхождение слов, обозначающих части тела. Пясть – это пять лучеобразно расположенных косточек, формирующих основу ладони. Кости пясти называют пястными. Запястье – часть кисти, соединяющая ее с предплечьем. Первый ряд слов объединяет корень «пяст»... (13; 74).

Прием 5. Чтение и обсуждение прочитанного с выводами о правильной жизни и здоровье.

Дети любят читать сказки, многие из которых позволяют делать обобщенные выводы о здоровом образе жизни, безопасном поведении.

«Колобок»

Дети легко и охотно приходят к заключению:

– Если мамапустила погулять на улицу, куда со двора выходить нельзя, с незнакомыми людьми лучше не общаться.

«Сестрица Аленушка и братец Иванушка».

– Для питья можно использовать только чистую воду. В открытом водоеме вода не может быть чистой, ее надо кипятить.

– Если вода прозрачная, красивая, она чистая?

– Нет. В ней могут быть невидимые глазу живые организмы, микробы, которые вызывают кишечные заболевания.

Учащиеся вспоминают пословицы, подходящие к данному случаю, формулируют правила предупреждения кишечных инфекций:

– Мойте руки перед едой. Мойте руки после туалета. Мойте руки перед туалетом. Вымойте хорошо мыло прежде, чем умываться. После еды прополощите рот (13; 74).

Математика.

Прием 1. Математический разбор пословицы (сложение и вычитание).

Учитель приводит как условие задачи русскую народную пословицу: «Вставай в 5, завтракай в 9, обедай в 5, ложись в 9 – проживешь 99».

Вопрос 1. Через сколько часов после подъема рекомендуется завтракать?

Ответ: $9 - 5 = 4$. Завтракать полезно не ранее, чем через 4 часа после подъема.

Вопрос 2. За сколько часов до сна пословица рекомендует ужинать?

Ответ: $9 - 5 = 4$. Последний раз нужно есть за 4 часа до сна.

Вопрос 3. Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна?

Ответ: 9 часов вечера равняется 21 часу; $24 - 21 = 3$; $3 + 5 = 8$.

Учитель напоминает детям, что продолжительность сна в возрасте до 10 лет должна быть 10 часов, т. е. ложиться надо в 9, а вставать можно с 5 до 7.

Если выспался, не надо залеживаться в постели. Еще раз повторим пословицу: «С курами ложись – с петухами вставай».

Данный прием напоминает о нормальном режиме дня и правильном ритме питания как необходимых условиях здоровья, к соблюдению которых нужно стремиться.

Прием 2.

Задача 1. При рождении скелет ребенка имеет 350 костей. У взрослого человека – 260 костей.

Вопрос 1: На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорожденного?

Ответ: С ростом человека количество костей в его скелете уменьшается на 90. $350 - 260 = 90$.

– Куда деваются эти кости?

– Они срастаются.

Вопрос 2: На сколько костей у новорожденного больше, чем у взрослого.

Ответ: $350 - 260 = 90$. При рождении у человека на 90 костей больше, чем у взрослого.

Вопрос 3: Сколько костей у здорового человека срастаются в течение жизни?

Ответ: $350 - 260 = 90$. В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются.

Задача 2. Позвоночник состоит из 33 позвонков, из них 7 шейных, грудных на 5 больше, поясничных и крестцовых – поровну, копчиковых – в 3 раза меньше, чем грудных

Вопрос. Сколько у человека грудных позвонков?

Ответ: $7 + 5 = 12$. Грудных позвонков – 12.

Вопрос. Сколько у человека копчиковых позвонков?

Ответ: $12 : 3 = 4$. Копчиковых позвонков – 4.

Вопрос. Сколько у человека поясничных позвонков?

Ответ: $7 + 12 + 4 = 23$; $33 - 23 = 10$; $10 : 2 = 5$. У человека 5 поясничных позвонков.

Вопрос. Сколько у человека крестцовых позвонков?

Ответ: Крестцовых позвонков – 5, столько же, сколько и поясничных.

Задача 3. Одна муха откладывает 120 яиц. В течение лета каждая муха успевает дать не менее 7 поколений. Сколько мух может появиться от одной мухи?

Ответ: 355 923 200 000 000 мух.

– Мухи могут быть переносчиками тяжелых заразных болезней. В жилище человека не должно быть ни одной мухи.

Задача 4. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями, – 60 %, а нарезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, очищенным и порезанным кусками?

Ответ: в 2 раза (13; 75).

Задача 5. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. На сколько лет сократит свою жизнь человек, если он в течение 10 лет будет ежедневно выкуривать по одной пачке сигарет?

– Никогда не начинай курить! Курение вредно для легких и для всего организма.

Ребенок, который начинает курить, хуже растет, чаще болеет, плохо справляется с учебой. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится яд – никотин – и еще примерно 200 других вредных веществ.

Природоведение.

Прием 1. Тема «Введение». Природа и человек.

– Нет неживой природы. Земля, вода, камни также, как растения и животные, ценят доброе к себе отношение и отвечают на добро

добром. В природе все взаимосвязано. В народе говорят: «Как аукнется, так и откликнется». Люди – часть природы. Люди отличаются от всего другого в природе только тем, что способны осознавать себя, познавать законы природы, творить по намеченному плану. Человек – маленькая Вселенная. Естественный образ жизни человека, соответствующий законам природы, дает человеку здоровье и долгую счастливую жизнь, а человеческому обществу – мир и процветание.

Прием 2. Лекарственные растения твоего края.

– Природа дает человеку лекарства. Они растут во дворе, в саду, в лесу, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Около 150 видов лекарственных растений признаны научной медициной. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. Подорожник, тысячелистник, крапива, ромашка, шиповник, черемуха, береза, липа, дуб, ель, пижма, одуванчик – не перечисль всех природных врачей.

Прием 3. Всегда ли вода чистая?

– Чистой можно считать воду прокипяченную, которая в течение суток находилась в закрытом сосуде.

Самая чистая и самая полезная вода – талая, в первые 6 часов после размораживания. Недаром, птицы из южных краев летят на север. А больше всего долгожителей на Кавказе и в Якутии. Единственным общим условием их жизни является использование ледниковой воды.

Прием 4. Опасные растения.

– Знаете ли вы, что замечательное цветущее дерево черемуха отгоняет мух и других насекомых? Черемуха выделяет летучие ядовитые вещества (синильную кислоту), поэтому рвать черемуху, а тем более ставить ее в букеты в комнате – опасно для здоровья. Ядовитые растения часто имеют внешнее сходство с растениями неядовитыми. Нужно обязательно научиться их различать. У ядовитого растения все части содержат ядовитые вещества: и листья, и плоды, и корни. Нередко ядовитые растения внешне довольно привлекательны: разноцветные листья, крупные, яркой окраски цветы, сочные ягоды. К некоторым растениям даже опасно прикасаться: в результате – ожоги и тяжелые отравления.

Грибы – тоже растения. Очень важно научиться собирать съедобные грибы, правильно их готовить.

А что делать, если случайно прикоснулся к ядовитому растению руками или телом, взял в рот ядовитый стебелек или ягоду? Нужно как можно быстрее тщательно вымыть руки и пораженный участок тела, промыть желудок и тут же обратиться к врачу.

Прием 5. Опасные животные.

Животные могут быть источниками различных заболеваний, например, таких, как гельминтоз, бешенство, туберкулез, воспаление легких, туляремия, даже сибирская язва. Туберкулезом можно заразиться от кошки, собаки, курицы, коровы. Домашние животные, дикие животные, пчелы, кролики, тараканы, лягушки – весь окружающий нас животный мир – это наши соседи по планете, с которыми надо научиться жить в ладу (13; 76).

Таким образом, дети не только усваивают программный материал, но и получают знания о том, как беречь свое здоровье.

2.11. АКУПРЕССУРА

В настоящее время человек страдает от перевозбуждения, перенапряжения и стрессов. Следствием является истощение организма, ослабление иммунитета, недостаточность кровообращения, головные боли, нарушение сна и т. д.

Акупрессура восстанавливает равновесие нервной системы, снимает головную боль, предупреждает и лечит болезни. Она является безопасным и эффективным средством против боли и не имеет побочных действий.

Нажатие на правильные точки освобождает от многих недугов. При акупрессуре необходимо расслабиться. Кончик указательного пальца слегка приложить к необходимой точке тела. Легко надавив на кожу, начать одновременно производить круговые движения пальцем, следя при этом, чтобы палец при движении не сходил с данной точки.

Продолжительность акупрессуры от полминуты до 5 минут. Действие наступает быстро и ощущается долгое время. Акупрессуру можно многократно повторять в течение дня (8; 434).

Для предупреждения простудных заболеваний, для профилактики гриппа во время урока можно проводить самомассаж активных точек (рис. 3).



Рис. 3

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое здоровье и психическое состояние неразрывны и взаимосвязаны. Народная мудрость выразила это в пословице «В здоровом теле – здоровый дух». Физическая активность благотворно влияет на психическую деятельность человека, способствует повышению тонуса, появлению бодрости и жизнерадостности, улучшению умственной деятельности и творческих возможностей. Л. Толстой писал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Для того чтобы работа учителя была успешной, недостаточно безупречной методики, необходимо уметь понимать и беречь каждого ребенка. Надо создать в классе обстановку покоя, терпимости, ценить откровение детей. Спокойный тон обращения к ученику, поощрение, одобрение за удачный ответ, красиво написанную строчку дают большой результат и способствуют сохранению душевного здоровья ребенка. Ученик должен быть уверен в том, что учитель заинтересован в его успехах, видит любое, даже самое малое продвижение, радуется вместе с ним. Это укрепляет уверенность ученика в своих силах, помогает ему обрести веру в своих способностях, в достижение успеха в учении.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время люди, по большей части, живут не по духу, а по плоти. Служащий своим страстям и похотям, бегущий за призраками удовольствий, оторванный от православной веры, среди суеты и рассеянности современный человек оказывается не в состоянии ориентироваться в духовном мире, совершает ошибки, которые оказываются роковыми. Многие телевизионные передачи изобилуют сценами насилия, ужасов, крови, пропагандируют праздный образ жизни. Поэтому учителю необходимо постоянно ненавязчиво разъяснять детям то, что происходит в окружающем мире, учить отличать добро от зла, истинную красоту от ложной, полезное от вредного, воспитывать у них ответственное отношение к своему здоровью, учить радоваться существованию в этом мире.

Если ежедневно на уроках проводить работу по сохранению и укреплению здоровья детей, включающую упражнения для глаз, массаж пальцев рук, подвижные дидактические игры, игры на релаксацию и другие здоровьесберегающие упражнения, то результатом

будет уменьшение у учащихся количества уроков, пропущенных по болезни, повышение умственной активности, улучшение самочувствия.

Использование минуток здоровья принесло свои результаты. Количество уроков, пропущенных учениками по болезни, уменьшалось от 1 класса к выпускному, т. е. к 4 классу. Так, в 2000/01 учебном году у первоклассников было в среднем по 60 уроков на одного ученика в год пропущено из-за болезни, во втором классе (2001/02 учебный год) – по 48 уроков, в третьем классе (2002/03 год) – по 29 уроков, в четвертом (2003/04 учебный год) – по 22 урока (В. Н. Малютина).

Важно научить детей самих заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.

Приложение

УРОК МАТЕМАТИКИ В 1 КЛАССЕ

Тема урока. Задачи с недостающими данными.

Цели:

Научить решать и анализировать задачи с недостающими данными.

Совершенствовать навыки счета в пределах 10.

Учить читать математические выражения.

Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Оборудование: карточки с числами от 1 до 10, карточки «Веселые человечки».

Ход урока

1. Вводно-мотивационный этап.

Громко прозвенел звонок.

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки широко открыты,

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

2. Математическая разминка.

2.1. Формирование умения представлять числа от 11 до 20 в виде суммы разрядных слагаемых.

Расшифруйте. Определите, сколько в числах десятков и единиц.
16 11 19 18 12 14 1 2 3 4 5 6 7 8 9

2.2. Формирование навыка табличного сложения и вычитания в пределах 10.

Учитель показывает карточку с цифрой. К доске выбегают дети, у которых на карточках примеры с таким ответом.

3. Подготовительная работа к знакомству с текстовыми задачами, решаемыми в 2 действия.

3.1. Решение задач с недостающими данными.

3.2. Решение цепочек простых задач.

3.3. Составление аналогичных задач по кратким записям (на доске).

4. Минутка здоровья.

Комплекс упражнений в речитативах для профилактики нарушений осанки:

Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Высоко подняв колени,

Все шагают, как олени.

Быстро шагай,

Смотри, не зевай,

Раз, два, три, стой!

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их.

Посмотрели через левое плечо,

Через правое еще.

Дружно все присели,

Пяточки задели.

Руки вверх поднять пора:

Дружно ловим комара

На носочках ходят мыши,

Так, чтоб кот их не услышал.

А теперь, ребята,

Дружно шагай,

Смотри, не зевай,

Раз, два, три, стой!
Подравнялись, посмотрели
Через левое плечо,
Через правое еще.
Ровненько стоим,
За осанкою следим.
Хорошо мы занимались.
Наши мышцы напрягались,
Напрягались, расслаблялись.
А теперь мы скажем всем:
«Красота – залог здоровья!
Занимайтесь на здоровье!»

5. Повторение ранее пройденного материала.

5.1. Формирование умения выполнять сложение и вычитание в пределах 20.

Первый и второй столбики с комментированием, остальные самостоятельно.

Проверка самостоятельной работы.

Минутка здоровья «Веселые человечки» для профилактики близорукости.

5.2. Формирование умения сравнивать единицы измерения длины.

6. Подготовка к знакомству с приемом сложения с переходом через десяток в пределах 20.

7. Рефлексия.

УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА В 3 КЛАССЕ

Тема урока. «Состав слова».

Цели:

Обобщить знания учащихся о составе слова, закрепить навыки разбора слова по составу.

Способствовать обогащению словарного запаса детей.

Воспитывать умение чувствовать, понимать и любить красоту родной природы.

Оборудование: карточки с разноуровневыми заданиями, кроссворд, картина «Осенний пейзаж».

Ход урока

1. Организационный момент.

2. Формулировка темы урока.

Всему название дано – и зверю, и предмету.

Вещей вокруг полным полно, а безымянных нету.

И все, что может видеть глаз, – над нами и под нами –

И все, что в памяти у нас, – означено словами.

– Язык, на котором мы говорим, очень богат. Сколько чудесного и таинственного прячется за каждым словом.

– Какую тему мы изучаем? Чему мы уже научились? В чем необходимо потренироваться?

– Что необходимо обобщить?

3. Минутка чистописания.

3.1. Массаж пальцев.

Раз, два, три, четыре, пять!

(Затем хлопают в ладоши)

Вышли пальцы погулять.

(После этого идет поочередный массаж пальцев)

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик хоть и мал –

Очень ловок и удал!» (13; 75).

3.2. Чистописание.

4. Обобщение знаний о составе слова и предложении.

– Назовите символ русской природы (*Береза*.)

– Какой частью речи является это слово?

– На какой вопрос отвечает? Что обозначает?

– Составьте с этим словом предложение, в котором должны быть все знакомые части речи. Запишите в тетради.

Один ученик записывает предложение на доске:

Молодая березка качается от ветра.

– Какие правила надо знать, чтобы грамотно написать это предложение?

– Подчеркните главные члены предложения.

– Назовите части речи.

– Разберите по составу: *березка, молодая*.

5. Повторение знаний по теме «Состав слова».

Игра «Пересадки».

Учитель задает вопросы. Ученик, правильно ответивший на вопрос, пересаживается на свободное место в классе.

– При помощи чего люди общаются?
 – Какая бывает речь?
 – Из чего состоит наша речь?
 – Что обозначают слова?
 – На какие вопросы отвечают слова, обозначающие предметы (действия предметов, признаки предметов)?

– Из чего состоят слова?
 – Что называют корнем слова?
 – Какие слова называются однокоренными?
 – Приведите примеры однокоренных слов.
 – Что такое суффикс? Приставка? Окончание?
 – Подберите слова, состоящие из одного корня, из приставки и корня, из корня и суффикса, из приставки, корня и суффикса.

6. А теперь аукцион. Запишите слова к схеме:

– () ^ □

Дети в течение 2 минут записывают слова в тетради. Кто больше слов записал – победитель.

7. Словарная работа.

Учитель называет слова с непроверяемыми гласными. Дети подбирают к каждому слову однокоренные прилагательные и пишут словосочетания.

Дорога – дорожный, рябина – ..., малина – ..., ягода – ..., земляника – ..., заяц –

8. Минутка здоровья.

8.1.

Мы тихонечко все встали,
 За работой мы устали,
 Руки к солнышку подняли,
 На носочки мы привстали,
 Теперь на корточки присели,
 В тишине мы посидели
 И за парты дружно сели.

8.2. Упражнения для укрепления и тренировки мышц глаз.

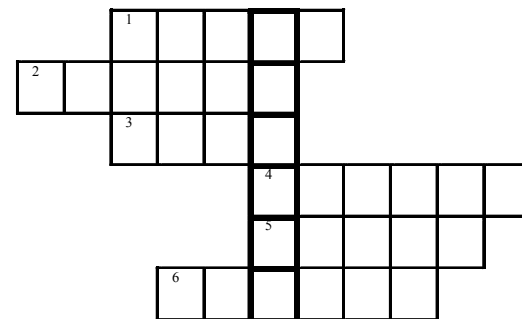
- 1) Посмотреть вверх, вниз (7 раз). Закрыть глаза.
- 2) Посмотреть вправо, влево (7 раз). Закрыть глаза.
- 3) Посмотреть на кончик своего носа, на доску (7 раз).
- 4) Крепко зажмурить глаза, несколько раз быстро поморгать.

8.3. Найдите в классе предметы, название которых состоит из одного корня. Подойдите и покажите их. Найдите предметы, назва-

ние которых состоит из корня и суффикса, корня и окончания. Подойдите к ним и покажите.

9. Индивидуальная работа по карточкам с разноуровневыми заданиями (3 уровня).

10. Разгадывание кроссворда (на доске).



- 1) Учебное помещение.
- 2) Верхняя одежда.
- 3) Корм для лошади.
- 4) Лиственное дерево.
- 5) Самая большая ягода.
- 6) Название зимнего месяца.

– Найдите «спрятанное» слово по вертикали (*состав*).

– Это слово имеет несколько значений. Попробуйте назвать значение этого слова (офицерский *состав*, пассажирский, грузовой, *состав* команды, *состав* вещества, *состав* слова).

11. Послушайте стихотворение и скажите, о каком времени года оно.

На ручей, рябой и пестрый,
 За листком летит листок,
 И струей, сухой и острой,
 Набегает холодок.

Рассмотрите картину. Найдите на ней предметы, название которых состоит из одного корня, из корня и окончания, корня и суффикса и т. д. Какие стихотворения вы вспомнили, глядя на картину. Прочитайте.

12. Рефлексия.

- Чем занимались на уроке?
- Где могут пригодиться эти знания?
- Какие задания было трудно выполнять?
- Чьи ответы понравились?

Упражнения со стулом

1. И. п. – сядьте на краешек стула, ноги вытяните, стопы на ширине плеч, спина прямая. Поднимите прямые руки вверх и сделайте вдох. Наклонитесь вперед и постарайтесь пальцами рук достать стопы – выдох (8–10 раз).

2. И. п. – то же, но руки за головой. Повернитесь вправо и достаньте правым локтем спинку стула – вдох, вернитесь в и. п. – выдох (8–10 раз).

3. И. п. – то же, только руками возьмитесь за спинку стула как можно выше. Прогнитесь так, чтобы лопатки соединились, – вдох, вернитесь в и. п. – выдох.

4. И. п. – то же, но руки в стороны, спина касается спинки стула. Наклонитесь вправо. Достаньте ладонью пол – вдох, вернитесь в и. п. – выдох (по 8–10 раз в одну и другую сторону.)

5. И. п. – встаньте за спинку стула, лицом к ней и, опершись о нее руками, сделайте мах правой ногой вправо, вернитесь в и. п. (по 8–10 раз в одну и другую сторону.)

6. И. п. – то же. Поочередные махи ногами назад. Дыхание произвольное.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин И. П. Терапевтическая йога // Твое здоровье. – 1993. – № 2.
2. Брюхова Е. В. Коррекционное занятие, направленное на развитие мелкой моторики и других психических функции // Начальная школа. – 1998. – № 5.
3. Букатов В. М., Ершова А. П. Хрестоматия игровых приемов обучения. – М.: Первое сентября, 2000.
4. Гнездилова Л. И. Класс здоровья // Начальная школа. – 1999. – № 3.
5. Кондратенко Г. М. Гимнастика для рук // Начальная школа. – 2001. – № 3. – С. 87.
6. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых. – М.: Генезис, 2000.
7. Макурочкина М. Л. Массаж для пальцев // Начальная школа. – 1991. – № 3.
8. Минеджян Г. З. Сборник по народной медицине и о нетрадиционном способе лечения. – Вологда: ЛиС, 1992.
9. Новиков В. С., Дмуховский Р. А. Не забывайте о ваших мышцах // Факультет здоровья. – 1987. – № 1.
10. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Уроки здоровья // Начальная школа. – 2002. – № 6.
11. Ряховская К. В. Игровые упражнения на релаксацию // Начальная школа. – 1991. – № 6.
12. Тарабарина Т. И., Елкина Н. В. Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки. – Ярославль.: Академия Холдинг, 2002.
13. Тверская С. С. Вставки о здоровье на уроках в начальной школе // Начальная школа. – 1996. – № 11. – С. 73.
14. Усманов И. Г. Ритмическая гимнастика // Начальная школа. – 2002. – № 7.
15. Швейкина Ю. Ю. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках // Начальная школа. – 2003. – № 1.
16. Уфимцева Л. П. Для профилактики близорукости // Начальная школа. – 1993. – № 2.
17. Чаркова Ф. В. Азбука здоровья // Начальная школа. – 2001. – № 7.
18. Хватова Н. В. Урок здоровья // Начальная школа. – 1998. – № 10.
19. Шемелева Н. В. Для профилактики нарушения осанки // Начальная школа. – 2001. – № 7.
20. Шешелко О. Б. Веселые физкультминутки // Начальная школа. – 2001. – № 7.
21. Юранева Л. Г. Если волнует здоровье детей // Начальная школа. – 1996. – № 11.

М 57 Минутки здоровья на уроках в начальной школе / Авторы-составители В. Н. Малютина, Т. А. Семенова. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2006. – 44 с.

В брошюре представлен комплекс игр и упражнений, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей, снятию умственного и физического напряжения, созданию радостного настроения на уроке. Брошюра содержит тексты для двигательных-речевых физкультминуток, игры на внимание, на релаксацию, подвижные и дидактические игры, упражнения для профилактики близорукости, нарушений осанки, элементы самомассажа и др.

Ряд игр и упражнений могут быть использованы воспитателями и родителями на занятиях с детьми.

Материалы будут полезны учителям начальных классов, воспитателям образовательных учреждений.

ISBN 5-87590-222-1

**ББК 74 . 202. 5
М 57**

Минутки здоровья на уроках в начальной школе

Корректор *Т. А. Никанова*
Компьютерная верстка *Т. А. Никановой*

Подписано в печать 31. 05. 2006. Формат 60x84/16.

Печать офсетная. Гарнитура Таймс.

Усл. печ. л. 2,56. Тираж 300 экз. Заказ 1149

Издательский центр Вологодского института развития образования
160012, г. Вологда, ул. Козленская, 99а