

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Бокситогорский центр дополнительного образования»

# **Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе**

(материалы для методистов, педагогов дополнительного образования, учителей)

г. Бокситогорск 2015 год

## **Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.**

### **План**

1. Концепция здоровьесберегающего образования.
2. Понятие «здоровье» как основополагающее в характеристике данного типа образовательных технологий.
3. Культура здорового образа жизни личности.
4. Определение понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».
5. Классификация здоровьесберегающих технологий.
6. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

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.

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.

#### **Физическое здоровье:**

- это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
- это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

### **Психическое здоровье:**

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

### **Признаки индивидуального здоровья**

- Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
- Показатели роста и развития
- Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
- Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

**Соматический компонент** - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

**Физический компонент** - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**Психический компонент** - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

**Нравственный компонент** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Подобное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно, однако позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования индивидуума, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

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.

**Здоровый образ жизни:**

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура **здорового образа жизни личности** - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих 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.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере — это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы

данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая 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»**, по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, 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**, по мнению В.Д. Сонькина, - 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.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** (Петров) понимает систему, создающую 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:

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

**Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:**

- **аксиологический**, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести

здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется *на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество*, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

**гносеологический**, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они



побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для *собственного организма и образа жизни*.

**здоровьесберегающий**, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

**эмоционально-волевой**, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают

функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

**экологический**, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

**физкультурно-оздоровительный компонент** предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно - оздоровительный компонент направлен на освоение личностно- важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Представленные выше компоненты здоровьесберегающей технологии позволяют перейти к рассмотрению ее **функциональной составляющей**.

**Функции** здоровьесберегающей технологии:

**формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на

личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

**информативно-коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

**диагностическая:** заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

**адаптивная:** воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.

**рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

**интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

### **Типы технологий**

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)

- **Оздоровительные** (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия)
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла)
- **Воспитание культуры здоровья** (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.)

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.
- **Предполагающие** пассивную позицию учащегося: фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

Предполагающие активную субъектную позицию учащегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

### **Классификация здоровьесберегающих технологий.**

По **характеру деятельности** здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По **направлению деятельности** среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции

девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

### **Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения**

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1. обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
2. число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма - 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
3. среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут;
4. число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех;
5. чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут;
6. наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как

исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7. место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
8. позы учащихся, чередование поз;
9. физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения;
10. наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
11. наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;
12. психологический климат на уроке;
13. наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14. плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;
15. момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию

двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16. темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

**Вопросы и задания:**

1. Дайте определение понятиям "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".
2. Назовите основные источники учебных перегрузок в ОУ.
3. Укажите основные направления здоровьесберегающей работы в ОУ.
4. Назовите основные составляющие здорового образа жизни. Как вы реализуете их в своей жизни?
5. Назовите 10 причин сказать "Нет" наркотикам.
6. Какими способами управления своим самочувствием и работоспособностью Вы владеете?
7. Умеете ли Вы избегать конфликтные ситуации?
8. Выберите наиболее полное определение понятию здоровьесберегающие образовательные технологии:

-Это технологии, в которых сохранение и укрепление здоровья является важнейшим приоритетом, обеспечивается на технологическом уровне в принципах работы, задачах, методах, программах, реализуется и подтверждается результатами мониторинга.

- Это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения

- Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья.
9. Какие образовательные технологии с большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов?

Традиционная технология, чрезмерная интенсификация образовательного процесса, использование приемов авторитарной педагогики.

-Проблемное обучение, игровые технологии

-Дистанционное обучение

10. Ю.Какие главные задачи решаются с помощью организационно - педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки

-Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого - педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса

11 .Какие главные задачи решаются с помощью психолого - педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого - педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса

-Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки

12.Какие главные задачи решаются с помощью учебно - воспитательных образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.



-Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально - психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

13. Какие главные задачи решаются с помощью социально адаптирующих и личностно развивающих образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально - психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

-Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.

14. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес:

- отказ от завтрака, обеда или ужина
- сокращение потребления алкоголя
- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

15. Как правильно дышать:

- ртом
- носом
- ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

16. Используя собственные наблюдения за семейным воспитанием, опишите, в какой степени среда и воспитание в конкретной семье влияют на формирование здоровья ребенка (можете использовать пример своей семьи, близких, знакомых).

### **Литература**

1. Дронов А.А. Профилактика и коррекция плоскостопия // «Начальная школа», 2005. - № 12 - с. 55.
2. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.

3. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
5. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.
6. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
7. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
8. Дронов Д.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53.
9. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.
10. Ю.Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра// «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
11. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.
12. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.
13. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.
14. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ,- 100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

- 15.Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-№10.-С.84-92.
- 16.Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
- 17.Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.
- 18.Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
- 19.Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья//Дошкольное воспитание.-2006.-№3 .-С. 117-122.
- 20.Здоровье и образование: из опыта работы учреждений образования Нижегородской области/ Министерство образования и науки Нижегородской области. - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.-214с.
- 21.Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения/ЯПкола.-2005.-№3.-С.52-87.
- 22.Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад, аспекты: сб. ст./ Перм. гос. пед. ун-т [и др.]. - Пермь: Кн. мир; Звезда,2002.-205с.
- 23.Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья»//Практика административной работы в школе. -2006.-№1.-С.25-28.
- 24.Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье»//Валеология.-2004.-№4.-С.6-10.
- 25.Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
- 26.Лобанова Е.А. Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки/Юобразование в современной школе.-2005.-№9.-С.44-57.

27. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лицея//ЯПкольные технологии.-2004.-№1.-С.76-84.
28. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-2004.-№4.-С.11-116.
29. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
30. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующая деятельность детского дома и школы-интерната//Методист.-2005.-№2.-С.45-49.
31. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.43-45.
32. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.- С.171-187.
33. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Науменко. - Волгоград: Изд-во ВГИПК РО,2005.-236с.- (Приложение к журналу «Учебный год», №8. Серия «Здоровьесбережение». Вып.2).
34. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников.-2005.-№2.-С. 19-22.
35. Поляков С. Не ходите, дети, в школу...: Портит ли система образования здоровье учащихся и если да, то как этого избежать?// Школьное обозрение.-2004.-№1.-С.2-7.
36. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии.-2004.-№2.-С.200-207.
37. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРС),2002.-121с.

38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.-270с.
39. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе//Практика административной работы в школе.- 2006.-№1 .-С.30-38.
40. Степанова М., Александрова И., Седова А. С позиций сбережения детского здоровья: новые шкалы трудности учебных предметов//Директор школы.-2004.-№4.-С.87-91.
41. Степанова М. Инновации в образовании: размышления гигиениста//Народное образование.-2006.-№1 .-С.29-33.
42. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика/ЮОбразование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
43. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКИПРО,2004.-36с.
44. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении//Методист.-2005 .-№4.-С.61 -65.
45. Халемский Г.А. Школа - территория здоровья// Педагогика.-2005.- №3.- С.42-46.
46. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола,2001 .-400с.
47. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.67-70.

48. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».- 2006.-№1.- (Серия «Педагогические советы»).

### Электронные ресурсы

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- // <http://health.best-host.ru>.-Саратов.2003
2. Биология: [http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage\\_1/anatom\\_1 .htm](http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage_1/anatom_1.htm)
3. Биология, обучающая энциклопедия: <http://www.informika.ru/text/database/biology/>
4. Здоровье и образование [www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru)
5. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>
6. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: <http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm>
7. Применение здоровьесберегающих технологий в школе № 1317 г.Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>

# Приложение

**МБОУ ДО «Бокситогорский центр дополнительного образования»  
проводит ряд ежегодных традиционных мероприятий по формированию  
безопасного образа жизни, профилактике вредных привычек и  
здоровьесберегающей направленности.**

1. Познавательная игра «Здорово здоровым быть» решает следующие задачи:
  - пропаганда здорового образа жизни;
  - формирование знаний о здоровом образе жизни;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

2. Игровая программа, посвященная всемирному дню по борьбе с курением «Курение – вредная привычка» способствует:

- формированию знаний о вредных последствиях табакокурения на здоровье человека;
- воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек,
- воспитанию активной жизненной позиции, нетерпимости к курению;
- развитию устойчивой мотивации к ЗОЖ.

3. Игровая программа, посвященная дню ОБЖ и пожарной безопасности «Беды можно избежать, если правила все знать!» направлена на:

- предотвращение и профилактику опасных и травматических ситуаций в быту;
- повторение и закрепление правил противопожарной безопасности и безопасного поведения на дороге.

4. Конкурсно-познавательная игра «Богатства человеческой души» формирует не только нравственное здоровье детей, но и:

- дает знания о положительных человеческих качествах;
- воспитывает гуманное отношение к людям;
- создает условия развивать в себе хорошие качества и бороться с плохими.

5. Районный конкурс детского рисунка и плаката «Дети против наркотиков».

Объединения центра активно участвуют в конкурсе, пропагандируя с помощью своего творчества негативное отношение к пагубной привычке и призывая своих ровесников к здоровому образу жизни.



6. Во время занятий в объединениях разработаны комплексы упражнений для профилактики утомления глаз, физические упражнения для профилактики общего утомления, упражнения для снижения нервно-эмоционального напряжения, а так же устранения влияния гиподинамии, гипокинезии, а так же предотвращения развития познотонического утомления.

**Сценарий игровой программы, посвященной году  
духовной культуры:**

**«Богатства человеческой души»**

Выходят учащиеся, читают стих.

Богатство души

1.«Душевно быть богатым человеком»-

Что означают эти странные слова

Для нас и в двадцать первом веке?»--

В газете как-то я вопрос прочла.

2. И я задумалась над этими словами:

Какой глубокий смысл они таят,-

Богатым быть душой, а не деньгами,

Которыми дельцы вокруг сорят.

3. Души богатство не накопишь про запас,

Его ты не получишь как наследство,-

Трудом души скопляется у нас,

Приобретаясь прямо уже с детства.

4. Душой богатый человек всегда стремится

Помочь другому просто, от души.

В его душе лучистый свет искрится,

Улыбкой радуя других, как малыши.

5. Душа тогда светлее и богаче,  
Когда на ближних тратится она.  
Не так: ты мне, а я тебе,- иначе...  
Когда душа твоя любви полна!

6. В душе богатой добрый свет искрится,  
Он нежностью своей богат, поди:  
Душа та словно хочет поделиться  
Теплом своим, пылающим в груди.

7. Ей делать радостно других богаче  
И радоваться с ближним от души,  
И плакать с теми, кто от горя плачет,  
И утешать... совсем не за гроши.

8. И руку протянуть тем, кто споткнулся,  
Тем, кто упал и нет уж силы встать.  
Душой богатый человек не отвернулся,  
Он от души помог его поднять.

9. Те христиане, что дела любви творят,  
Что помогают недругу и брату,-  
Тот человек душой своей богат,  
Тот, кто на ближних душу свою тратит.

10. Душой богатым человеку быть не просто,  
Но если в жизни ты Христа обрел,  
То странным не покажется вопрос тот-  
Души богатство ты в Христе нашел!

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые педагоги, сегодня наше мероприятие посвящается году духовной культуры и назвали мы его - «Богатства человеческой души».

И хочу я начать наше мероприятие, дав вам небольшой рецепт счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте туда полное сердце любви,

бросьте две пригоршни щедрости,

плесните туда же юмора,

посыпьте добротой, добавьте как можно больше веры и

все это хорошенько перемешайте,

потом намажьте на кусок отпущенной вам жизни и

предлагайте всем, кого встретите на своем пути...

- Мир, который окружает человека, огромен и разнообразен, он наполнен разными тайнами, которые человек пытается разгадать. Но самая главная тайна – сам человек.

- Человек – это душа. Возьмите, например, лампу.

Как бы ни была красива ее форма, если она не горит, в ней нет самого главного, для чего она предназначена – света. Так и душа, как свет в лампе. А чтобы зажечь этот свет нам педагогам и родителям нужно очень сильно потрудиться.

- Как вы думаете, ребята, где же находятся у человека настоящие богатства где они хранятся, где скрыты? (отвечают дети)

- Именно в сердце кроются настоящие сокровища и богатства каждого человека. Это чувство любви и дружбы, веры и надежды, радости и красоты, силы и уверенности и многие другие. Когда эти хорошие и светлые чувства развиты в сердце человека, то считается, что человек имеет настоящее сокровище, которое приносит ему настоящее счастье.

- Для нашей игровой программы, я предлагаю вам создать команды от каждого объединения и придумать им названия, которые будут соответствовать названию нашего мероприятия. (педагоги могут помочь придумать название)

1

команда \_\_\_\_\_

2

команда \_\_\_\_\_

3

команда \_\_\_\_\_

4

команда \_\_\_\_\_

5

команда \_\_\_\_\_

6

команда \_\_\_\_\_

**- Первое задание командам составить цепочку добрых качеств человека, пока звучит музыка, у кого цепочка окажется длиннее, та команда получает приз.**

(зачитываем и считаем качества, определяем победителя)

- Давайте поговорим о дружбе, я думаю, что это чувство знакомо каждому из вас, но умеете ли вы быть настоящим другом, это уже другой вопрос.

- **Дружба** – это очень близкие и очень доверительные отношения между двумя людьми (реже несколькими). Дружба во многом похожа на любовь.

Дружба, как и любовь, очень красива и может быть очень сильной. Не всегда того человека, с кем вы любите общаться, можно назвать другом. Товарищей и приятелей много у каждого человека, а вот настоящих друзей в жизни у человека бывает

очень-очень мало, и, если у вас есть один или два настоящих верных и преданных друга, то считайте, что вам повезло. Без своего друга (как и без любимого) человек испытывает сильную тоску, скучает и ищет с ним каждодневного общения. Когда друзья вместе, им бывает радостно и хорошо. Когда друг помогает, он не думает получить что-то взамен. Друг не бросит своего друга в беде, он верен и самоотвержен.

История о короткой дружбе.

Придя домой, Яша услышал какой-то странный визг и писк. Зайдя на кухню, он увидел коробку, в которой ползал маленький черный щенок и жалобно скулил. Яша от радости тоже взвизгнул и стал подпрыгивать на месте. Наконец-таки его давнишняя мечта сбылась и у него теперь есть своя собака и настоящий преданный друг. Он уже давно знал, что назовет свою собаку Мухтаром, как в фильме про одну умную и смелую милицейскую овчарку. Яша долго держал щенка на руках, гладил его, рассматривал со всех сторон, а потом спросил у мамы какой он породы.

– Не знаю, сынок, – ответила мама, – спроси-ка лучше у папы. Это он сегодня, когда шел с работы, подобрал на улице одинокого щенка.

Но оказалось, что и отец его тоже ничего не знал о породе щенка. На следующий день Яша пошел в библиотеку, нашел там книги про собак и стал их листать. В одной книге он увидел фотографию с черными щенками, ну прямо точь-в-точь как его Мухтар. А под фотографией была надпись "Щенки немецкой овчарки".

– Ура, – воскликнул Яша, – у меня будет своя умная и красивая овчарка.

Шло время. Щенок подрастал, его пора было каждый день выгуливать во дворе. Яша на свои деньги купил ему ошейник,

длинный поводок и каждый вечер выводил своего Мухтара во двор. Он гордо прогуливался с ним мимо остальных ребят и часто хвастался своей породистой собакой.

– Вот, глядите, какая у меня настоящая немецкая овчарка, знаете, каким Мухтар будет умным и сильным, когда вырастет, – говорил он своим приятелям. – Я его выучу, а когда он станет большим, то кучу медалей и наград получит. Я с ним в милиции бандитов ловить буду.

С каждым днем дружба между мальчиком и его щенком становилась все крепче и крепче. Они всюду были неразлучны. Когда Яша уходил утром в школу, Мухтар садился возле двери и скулил до самого Яшиного возвращения. А как только дверь открывалась и на пороге появлялся Яша, Мухтар радостно таявкая и виляя хвостом, бросался ему навстречу, и старался лизнуть языком лицо любимого друга. Он был уверен, что в целом мире нет никого лучше его Яши.

Мухтар быстро рос, но с каждым днем становился все больше похожим не на овчарку, а на обыкновенную дворнягу. Вскоре это стали замечать и другие.

– Где же твоя овчарка, – насмеялись некоторые ребята со двора. – А еще говорил, что в милицию пойдешь бандитов ловить. Твоя дворняга в милиции никому не нужна.

Насмешки очень часто повторялись, когда Яша выводил гулять Мухтара. И он, не зная, что ответить, готов был от стыда провалиться под землю. Теперь он стал стесняться своей собаки и старался не показываться с ней во дворе, когда там играли ребята.

– Вот навязалась на мою голову эта противная дворняга, – думал Яша. – Кругом все смеются, а мне с ней гулять приходится у всех на виду.

Теперь он часто злился на Мухтара из-за всякой ерунды и мог запросто за малейшую оплошность сильно хлестнуть его поводком или ударить рукой.

А Мухтар никак не мог понять, за что это вдруг самый близкий на свете человек его невзлюбил. Ведь он же не делал ничего плохого, всегда старался быть послушным и радовать своего друга.

– Может, я громко лаю, – думал Мухтар, – или, может, нельзя облизывать языком и вилять хвостом.

Но все, что бы ни сделал Мухтар, обязательно не нравилось его другу Яше. Теперь уже Мухтар не был тем веселым и игривым щенком, каким был раньше, он боялся сердить своего друга и старался быть тихим и незаметным.

Вскоре Яша перестал появляться во дворе со своей собакой. Теперь он по вечерам ходил выгуливать Мухтара в небольшой парк, недалеко от дома, где их никто не мог увидеть. Так продолжалось недолго, до тех пор, пока в парке не произошел один случай...

В тот вечер, гуляя с Мухтаром, Яша заметил стаю незнакомых бродячих собак. Они, громко лая, бегали по парку, а потом вдруг неожиданно бросились в его сторону. Собаки быстро приближались, а их злобное рычание становилось все громче и громче.

И вдруг Мухтар рванулся вперед. Он вырвал поводок из Яшиных рук и, защищая своего друга, кинулся навстречу собакам. А Яша бросился бежать. Позади себя он услышал взвизги и рычание, но бежал не останавливаясь, и даже не обернулся посмотреть, что с его другом.

Мухтар отчаянно дрался с целой стаей собак. Он знал, что их нужно во что бы то ни стало задержать, но силы были не равны.

В ту ночь Мухтар остался лежать совсем один, в пустом безлюдном парке среди высокой травы. Встать он не мог. Каждое движение приносило ему нестерпимую боль. Где-то вдалеке проезжали машины, ветер над головой шептал листьями, и лишь одинокая луна с грустью смотрела прямо ему в глаза.

– Где он? – думал Мухтар, – почему он не вернулся? Что с ним? Жив ли он? Сумел ли убежать от собак? Может быть, он так же, как и я, где-то лежит и ему нужна помощь?

Собрав оставшиеся силы, Мухтар медленно, скуля от боли, пополз по следу своего любимого друга. По запаху следов он выполз к дороге. Следы вели через улицу к высоким домам, в которых жили люди.

– Он успел, он успел, – были последние мысли Мухтара, и его глаза закрылись.

А в это самое время Яша спал в своей теплой постели. Он и не думал о том, что Мухтару нужна помощь. Вечером, вернувшись домой, Яша стал играть, а про Мухтара соврал, сказав родителям, что потерялся.

Теперь каждый раз, встречаясь на улице с какой-нибудь дворнягой, Яша, вспоминая тот злополучный вечер в парке, быстро опускал глаза и отворачивался. Почему-то стыдно ему было смотреть в собачьи глаза.

Такая вот история о короткой дружбе, в которой простая дворняга до последнего вздоха оставалась настоящим, верным и преданным другом. Умейте быть настоящим другом.

[?] – Настоящим ли другом оказался Яша?

– Как можно назвать поступок Яши? (Предательством).

– Мог бы Яша спасти Мухтара, если бы вернулся вечером к нему?



– Любил ли Яша своего Мухтара? (Ему нужна была овчарка, чтобы хвастаться, а не друг).

– Вы стали бы стыдиться своей собаки-друга, если бы вдруг вместо овчарки она выросла дворнягой.

– Вы захотели бы дружить с Мухтаром, спасли бы его, взяли бы его к себе домой?

– Трудно ли быть настоящим другом или нетрудно?

**- Предлагаю вам нарисовать цветок дружбы, сколько будет в нем лепестков решать вам, на каждом лепестке напишите, каким, качеством должен обладать, по вашему мнению настоящий друг.**

(зачитываем качества, выбираем самый лучший цветок)

-Главное условие и правило хороших отношений между людьми звучит так: поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой (делайте другому только то, что хотели бы получать сами).

-Каждому человеку нравится, когда другие его любят, прощают, помогают и относятся хорошо и по-доброму. Точно так же и вы должны относиться к другим людям.

-Но сам человек часто забывает любить, помогать, прощать других и поступает плохо с другими людьми. Прежде чем вы захотите что-то сделать другому, вы должны подумать, понравилось бы или нет это вам самим. Все, что вам самим понравилось бы, вы можете делать другим, но вы ни в коем случае не должны другому делать то, что вам самим было бы неприятно получить. Всегда пользуясь этим правилом, вы не станете хуже и меньше будете совершать ошибок, а ваша душа и ее энергия не будет загрязняться и останется чистой.

[?] Вам нравится получать от мамы конфеты и гостинцы? Мама хорошо поступает, когда не съедает все конфеты сама, а приносит вам? А сами вы точно так же поступаете, вы всегда ее угощаете, если вам в гостях или школе кто-то дал конфету?

- Если вы любите получать только хорошее, то значит, и отдавать должны только хорошее.

- **Сейчас я прочитаю вам одну историю, а вы внимательно послушайте.**

Сладость для сердца

В школе подруга угостила Инну конфетами. Инна положила их в карман, а к концу занятий конфет-то уже и не осталось, одни хрустящие обертки. Пришла забирать Инну со школы мама. Обняла она свою дочку и вдруг хруст какой-то услышала.

– Что это у тебя хрустит, доченька?

– Да это бумажки от конфет забыла выбросить, меня сегодня Таня угостила.

– А для меня хоть одна конфетка осталась? – поинтересовалась мама.

– Ой, я опять забыла тебе оставить, – ответила Инна.

На следующий день пришла мама из магазина, а Инна уже в коридоре ее радостно встречает и в пакет как всегда заглядывает, чтобы поскорее посмотреть, что мама сладкого для нее купила.

Заглянула с нетерпением Инна в пакет, а там хлеб, молоко и одни обертки от конфет и печенья.

– А где же печенье и конфеты? – удивилась Инна.

– Ой, доченька, совсем забыла тебе оставить, все по дороге домой съела.

Хотела обидеться Инна на маму, да вдруг вспомнила, что она вчера в школе точно так же поступила.

Поняла она вдруг очень простую истину: если хочешь, чтобы другие с тобой делились сладостями, значит, и самой не следует съесть все, а надо делиться.

После этого случая Инна уже никогда не забывала часть угощения оставлять для родителей. Даже как-то интересно получалось: когда сама все съедаешь, только во рту приятно, а когда делишься и угощаешь других, то не только рту, но и сердцу приятно.

[?] – Почему Инна уже не забывала делиться своим угощениями? (Все поняла на собственном опыте и ей было приятно так поступать).

– Почему Инне было приятно приносить домой конфеты? (Она видела радость и благодарность других).

– Чему (какому правилу) научилась Инна после того как однажды осталась без конфет и печенья?

- А вы ребята часто делитесь со своими друзьями, поддерживаєте ли их в трудную минуту?

**- Внимание, следующее задание командам. Вам нужно будет верно и быстро составить пословицу о добре.**

Добрый командир сначала солдат накормит, а потом сам поест.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Добрый повар сначала душу в котёл кладёт, а потом мясо.

Кто за худым пойдёт, тот добра не найдёт.

Много бранился, а добра не добился.

Злой плачет от зависти, добрый от радости.

(проверяем пословицы, победившая команда награждается)

- А сейчас давайте поговорим с вами еще об одном богатстве человеческой души, таком, как любовь.

**Любовь** – это сильное желание приносить радость, пользу и добро любимому человеку; это когда человек счастлив, потому что может быть рядом с любимым и помогать ему. Любить – значит, не думать о себе и почти забыть о своих желаниях, быть готовым все доброе, красивое, лучшее отдать своему любимому (жить для него).

Любовь воспевалась всегда и у всех народов, как самое красивое и сильное чувство...Любовь творит чудеса, преображая и облагораживая человека.

Когда в сердце вспыхивает любовь, каждый человек (даже плохой) становится лучше. От любви в человеческом сердце пробуждаются все лучшие чувства и качества (вспыхивают с новой силой), человек меняется (в лучшую сторону), и многим вокруг кажется это чудом. Поэтому говорят, что любовь творит чудеса...

- Послушайте сказку.

Фиалка и Подснежник.

Прошла зима. Еще кое-где оставался лежать снег, а среди молодой травы уже стали появляться первые цветы. Рядом с белым Подснежником показался маленький росток. Он рос с каждым днем все выше и выше, пока не превратился в красивый фиолетовый цветочек. Это была Фиалка. Проснувшись, она раскрыла свои лепестки и стала с удивлением и восторгом осматриваться. Сначала она увидела нежно-голубое небо с плывущими по нему облаками. Потом долго смотрела на теплое яркое солнце, проглядывающее через деревья. И вдруг рядом с собой она заметила прекрасный белый цветок.

– Как тебя зовут? – спросила она своего соседа.

Белый цветок повернул свои лепестки. Он увидел Фиалку и был изумлен ее красотой.

– Я Подснежник, – ответил белый цветок и тут же добавил, – ты такая красивая, давай дружить!

– Давай! – согласилась Фиалка. И с этой минуты они стали неразлучными друзьями.

Каждый день теперь для них обоих был радостным и счастливым. Подснежник и Фиалка часто шелестели о чем-то друг другу, любили вместе пить капли дождя и подолгу дышали теплым весенним ветром. По ночам, когда становилось прохладно, Подснежник травинками укрывал Фиалку и старался согреть ее своими листочками. А Фиалка одаривала друга нежным ароматом своих лепестков.

Но однажды рано утром, когда солнце еще не успело взойти и пробудить цветы, произошла одна неприятная история. Фиалка проснулась от какого-то хруста и непонятного шелеста. Рядом с Подснежником она увидела большую прожорливую Гусеницу, которая медленно подползала к листьям Подснежника, чтобы ими полакомиться.

– Что же мне делать, – думала Фиалка. Не зная чем помочь своему другу, она сильно волновалась и переживала.

И вдруг она, обрадовавшись, наклонилась к Гусенице и быстро протянула ей навстречу свои листочки. Было очень больно, а Фиалка терпела. Она не пыталась убрать лепестки, а мечтала лишь о том, чтобы Гусеница поскорее наелась и не стала трогать ее друга.

Когда Подснежник проснулся, Гусеницы уже не было, наевшись, она уползла. Он повернулся к Фиалке и вдруг с ужасом увидел, что у нее не стало двух фиолетовых лепестков, а все ее листья наполовину изъедены.

– Какой ты стала безобразной и уродливой, ты, наверно, заболела, – прошелестел Подснежник. – Мне больше совсем не хочется с тобой дружить. Он отвернулся от нее и постарался поскорее о ней забыть.

Фиалка ничего не ответила. Посмотрев на остатки своих листьев, она лишь горько заплакала. Удивительно, но Фиалка совсем не обиделась на своего друга. Он по-прежнему был для нее самым лучшим на свете.

– Пусть лучше он не знает, что случилось, – думала она, – зачем я буду портить ему настроение своим видом.

Теперь она старалась расти рядом незаметно и не попадаться Подснежнику на глаза. Из травы она лишь молча глядела на своего любимого друга. Всякий раз, когда Подснежник поворачивался в ее сторону, она, чтобы его не испугать, поскорее наклонялась и пряталась среди травы.

Как-то раз на поляне появилась маленькая Девочка, которая собирала букет. Подснежник и все остальные цветы стали скрываться от девочки в траве и прижиматься к земле. Не пряталась только одна Фиалка. Она, наоборот, сильно вытянулась вверх и как можно шире раскрыла свои оставшиеся лепестки, закрывая собою своего друга.

– Не срывай моего друга, – изо всех сил шелестела она на ветру, – сорви лучше меня.

Девочка, напевая песню, прошла мимо. Все цветы вновь приподнялись к солнцу, а Фиалка тут же поспешила спрятаться от Подснежника и снова стать незаметной.

Через несколько дней к Подснежнику прилетела красивая многоцветная Бабочка, она села рядом и рассказала ему свою историю:

- Я летаю и ищу одну Фиалку, чтобы попросить у нее прощения, – сказала она.

– Раньше, когда я была еще гусеницей, эта Фиалка ради своего друга Подснежника пожертвовала своими листьями и ими накормила меня. Не встречал ли ты, Подснежник, искалеченную Фиалку с изъеденными листочками и без двух лепестков.

Только теперь понял Подснежник, что Фиалка отдала свои листья и свою красоту для того, чтобы спасти его от Гусеницы.

– Эту Фиалку я знаю, она здесь, рядом, и прячется в траве, – радостно воскликнул Подснежник.

Он позвал Фиалку, но она не выглянула из травы. Подснежник позвал ее еще раз и еще, но Фиалка не отзывалась. Залетев в траву, Бабочка увидела увядшую и искалеченную Фиалку, которая лежала на земле и была сухой. Было слишком поздно, и помочь ей было уже ничем нельзя.

Много дней плакал Подснежник. Огромная тяжесть была у него на сердце, и чувство вины не покидало его еще очень долго. Но однажды Подснежник почувствовал, что кто-то его нежно гладит и успокаивает. Он обернулся и увидел рядом с собой красивую Бабочку с фиолетовыми крыльями. Он узнал в ней Фиалку.

– Не плачь, я совсем не сержусь на тебя, – сказала Бабочка, – Видишь, я опять стала красивой, давай дружить?

С тех пор многие цветы удивлялись странной Бабочке с фиолетовыми крыльями, которая почему-то никуда не улетала от самого обыкновенного белого Подснежника. А травинки даже посмеивались над глупой Бабочкой, которая в жару не пряталась, как все в тень, а заботливо обмахивала Подснежника своими крыльями.

Не вытерпел Ветер, пролетел он над насмешливыми травами, примял их немного и прошептал:

– Тише вы, бессердечные, тише. Она любит, ее сердце так красиво, не мешайте ей любить.

[?] – Настоящая ли была любовь у Фиалки?

– Какие качества вы увидели у любящей Фиалки? (Самоотверженность – умение забыть о себе ради другого, умение прощать, смелость, готовность пожертвовать собой, верность, жалость).

– Почему Фиалка не обиделась на Подснежника? (Настоящая любовь и дружба не сомневается и не осуждает, она прощает и даже не замечает плохого в любимом).

– Правильно ли сделал Подснежник, что судил о Фиалке лишь по внешнему виду? Какую красоту не увидел Подснежник? (Внутреннюю красоту, красоту любящего сердца).

– Почему Подснежник стал ненавидеть себя после истории Бабочки? (Угрызения совести, предательство).

– Вы смогли бы простить Подснежника, как простила его Фиалка?

– Можно ли насмеяться над человеком, который любит другого так же сильно, как Фиалка?

**-Задание командам придумать признание в любви в стихах «Буриме».**

Рифмы: Розы-морозы, любовь-морковь, красива-невыносима, люблю-подарю, чувствую-сочувствую, полюбишь-не разлюбишь.

( зачитываем, выбираем лучшее)

- Чтобы подвести итог нашей сегодняшней беседы и игры, ответьте мне, пожалуйста на такой вопрос. Разве законы и правила нравственного поведения меньше нужны человеку, чем знания физики или истории? После школы все школьные науки, как правило, забудутся, оставив в памяти лишь общие



представления. Для дальнейшей жизни человек должен в совершенстве владеть законами нравственности.

- Еще раз повторяю, что безнравственный знаток физики или химии более опасен, чем нравственно развитый работник, но не владеющий этими знаниями. Душевный, сердечный человек и человек бездушный никогда не смогут понять друг друга. Душевный человек может понять душевного человека даже без слов, а понять бездушного ему будет очень и очень трудно, даже если они будут говорить на одном языке. Именно, поэтому мир, в котором люди понимали и любили друг друга, по всей вероятности, должен был иметь и один язык. - - Поэтому растите, развивайте в себе духовные качества и тогда вы станете счастливыми людьми.

#### **Игра для всех: «Наши лучшие качества»**

- Я буду перечислять качества, а вы если считаете, что они необходимы для хорошего человека, то поднимаете обе руки вверх, если слышите качество от которого нужно избавляться, то топаете ногами.

- Самопожертвование, честность, самоотверженность, лживость, отзывчивость, героизм, обман, вежливость, высокомерие, надежность, лицемерие, признательность, двуличие, преданность, благородство, верность, вранье, прямота, благодарность, бескорыстие, корыстолюбие, щедрость, жадность, справедливость, хвастовство, зависть, эгоизм, воля, вера, терпение, мужество, самообладание, трудолюбие, праздность, злорадство, коварство, любовь.

## **Тест для родителей и педагогов.**

1. Н.Заболоцкий

Что есть такое красота?

И почему ее обожествляют люди?

Сосуд она, в котором пустота,

Или огонь, мерцающий в сосуде?

Как бы вы ответили на поставленные вопросы?

**1. Умеете ли вы словами объяснить, почему вам нравится, не нравится та или иная вещь, явление, произведение искусства? Какими словами, выражениями вы пользуетесь?**

1. нравится;
2. не нравится;
3. чуешь;
4. ерунда;
5. клёво.

**2. Существуют ли бесспорные эстетические ценности, или все зависит от вашего личного восприятия?**

1. существуют;
2. все зависит от моего отношения.

**3. Какого человека вы считаете эрудированным в области искусства?**

1. знающего законы искусства;
1. готового рассуждать по всем видам искусства, независимо от того, хорошо ли разбирается в этой области.

**4. Считаете ли вы, что произведение искусства, предмет, который вам не нравится по каким-либо причинам безусловно плохи?**

2. считаю;
3. не считаю;
4. затрудняюсь ответить.

**5.Считаете ли вы, что надо убеждать собеседника в том, что он должен изменить свое мнение о фильме, герое и т.д., если его мнение расходится с вашим?**

1. обязательно, так как хочу настоять на своем;
2. нет, не люблю спорить и не умею;
3. нет, не считаю нужным, чтобы все думали, как я;
4. попытаюсь для того, чтобы утвердить свои взгляды, а не переубедить товарища.

**6.Считаете ли вы, что переживание трагического в произведениях несет в себе оттенок возвышенного?**

1. да;
2. нет;
3. не знаю.

**7.Сколько раз в течение последнего года вы были;**

1. в театре;
2. в музее;
3. в филармонии;
4. на концерте.

**8.Заботитесь ли вы, чтобы предмет, который делаете своими руками, был внешне привлекателен, красив?**

1. да;
2. не всегда;
3. безразлично;
4. что получится.

**9.Когда вы решаете задачи по математике со своим ребенком стараетесь ли вы, чтобы решение было красивым?**

1. да;
2. нет;
3. не задумываетесь над этим.

**10.Как вы обычно разговариваете со своими друзьями?**

1. перебываете;
2. слушаете;
3. зависит от вашего настроения.

**11. Что из нижеперечисленного умеете делать вы и ваш ребенок?**

1. петь;
2. рисовать;
3. танцевать;
4. выразительно читать стихи или прозу;
5. играть на музыкальном инструменте;
6. создать модель костюма;
7. составить композицию из цветов;
8. создать уют в комнате.

**Сценарий игровой программы,  
посвященной дню ОБЖ и пожарной безопасности.  
«Беды можно избежать, если правила все знать».**

**Ведущий:**

Юные пешеходы! Будущие водители!

Велосипедисты и автомобилисты.

Наши гости, наши зрители!

Добро пожаловать, привет!

Вам путь открыт, зеленый свет!

Везде и всюду правила

Их надо знать всегда!

Свои имеют правила шофер и пешеход,

Как таблицу умножения, как урок,

Помнить нужно правила назубок!

Внимание! Внимание!

Вас ожидает состязание!

На лучшее знание и выполнение

Не только правил дорожного движения, но и Основ безопасности жизнедеятельности!

Мы рады приветствовать вас на игровой программе «Беды можно избежать, если правила все знать». Мы собрались вместе для того, чтобы еще раз вспомнить о правилах безопасности. Все знают такую истину, что болезнь, лучше предупредить, чем ее лечить. Так и соблюдая несложные правила безопасного поведения, можно избежать большой беды.

Сегодня на нашей сцене встречаются команды объединений центра, которые будут соревноваться между собой, на лучшее знание правил безопасного поведения.

Давайте поприветствуем и познакомимся с ними. Команды по желанию, с места или выйдя на сцену представляют название, девиз и эмблему на суд нашего жюри.

**Итак, начинаем первый конкурс под названием «Будем знакомы!»**

По итогам жеребьевки первой представляет свое название команда от объединения:

---

---

---

---

---

- Просим жюри оценить выступления команд по 5- бальной системе.

**-Второй конкурс «Учим правила дороги, чтобы целы были ноги».**

-Как вы уже догадались это конкурс на правила безопасности на дороге. В этом конкурсе 2 задания.

1 задание: Команда отвечает на вопрос в течении 10 секунд дает ответ, который озвучивает капитан. За правильный ответ - 1 балл.

2 задание: Каждая команда получает дорожный знак, который нужно дорисовать. Оценивается аккуратность и правильное объяснение значения данного знака.

## Вопросы для команд.

1. Что означает термин «проезжая часть»?

- а) расстояние между зданиями, включая тротуары;
- б) часть дороги, предназначенная для движения всех участников дорожного движения;
- в) элемент дороги, предназначенный для движения безрельсовых транспортных средств.**

2. Где следует переходить дорогу, если нет знака «пешеходный переход»?

- а) на перекрестке по линии тротуаров или обочины;
- б) в любом месте, если по близости нет перекрестка и дорога просматривается в обе стороны;**
- в) во всех вышеперечисленных случаях.

3. В каком случае разрешается переходить дорогу в произвольном месте?

- а) всегда, если это безопасно;
- б) если в зоне видимости нет перекрестка или пешеходного перехода и дорога хорошо просматривается в обе стороны;**
- в) в произвольном месте переходить дорогу нельзя.

4. Как должен поступить пешеход, если он, при переключении светофора на желтый сигнал, не успел дойти до середины проезжей части?

- а) продолжить переход;
- б) вернуться обратно на тротуар;
- в) дойти до середины проезжей части и ожидать там зеленого сигнала светофора.**

5. Разрешен ли переход дороги при желтом сигнале светофора?

- а) нет, не разрешен;**
- б) да, разрешен;
- в) разрешен, если нет автомашин.

**Команды приступают ко второй части задания «Дорисуй знак»**

А я предлагаю зрителям ответить на вопросы по правилам дорожного движения.

1. Как должен передвигаться пешеход по улицам города? (Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам.)

2. Как обязан вести себя пешеход при отсутствии тротуаров? (При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут идти или по велосипедной дорожке, или в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю разделительной части).

3. При передвижении по краю проезжей части, на что должен обратить внимание пешеход? (При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.)

4. Каким образом пешеход может пересечь проезжую часть дороги? (Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин).

5. Как должен вести себя пешеход в случае отсутствия перехода или перекрестка? (При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она просматривается в обе стороны.)

6. Чем руководствуется пешеход при переходе проезжей части? (В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии — транспортного светофора.)

7. Перечислите значения поочередно загорающихся огней светофора. (Зеленый сигнал разрешает движение. Зеленый мигающий разрешает движение и информирует, что время его действия истекает и вскоре будет включен запрещающий сигнал. Желтый сигнал запрещает движение. Желтый мигающий разрешает движение и информирует о наличии нерегулируемого перекрестка

или пешеходного перехода, предупреждение об опасности. Красный сигнал, в том числе мигающий, запрещает движение.)

8. Как должен вести себя пешеход на нерегулируемых участках проезжей части? (Пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до ближайших транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.)

9. Что делать в случае, если пешеход не успел завершить начатый им путь через проезжую часть дороги? (Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора.)

10. Расскажите правила поведения пешехода при ожидании транспортного средства. (Ожидать маршрутное или транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии — на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.)

11. Перечислите обязанности пассажиров. (1. При поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими. 2. Посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.)

12. Перечислите, что запрещается пассажиру. (1. Отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения. 2. Открывать двери транспортного средства во время его движения.)

Проверяем команды.

- Попросим наше уважаемое жюри огласить результаты за два конкурса.



**Слайды.**

**- Следующий конкурс, третий, называется «Напоминаем вам, друзья, играть с огнем никак нельзя!» Для команд он будет состоять из двух заданий.**

Вопрос зрителям. Был проведен эксперимент, пока горит спичка, одевались солдат, топ-модель и пожарный, как вы думаете, кто справился, то есть уложился во время?

Командам нужно на листке обвести пожароопасные предметы. Время 15 секунд.

**Утюг, журнал, телевизор, ручка, тостер, жвачка, хлопушка, памперс, пустышка, котлета, компот, пожарный, торт, петарда, огнетушитель, пакет, кисть, каска, маска, рукав, ноты, краски, спички, бинт, электродрель.**

Зрители хором отсчитывают 15 секунд.

А теперь капитаны подойдите и возьмите тест.

**Основные правила пожарной безопасности:**

1. Пользоваться неисправными электроприборами
- 2. Не играть с открытым огнем**
- 3. Не оставлять без присмотра зажженные газовые конфорки**
4. Пользоваться без ведома взрослых горючими жидкостями
- 5. Соблюдать меры безопасности при обращении с пиротехническими изделиями**
6. Украшать елку самодельными гирляндами.

**Придя из школы, вы обнаружили, что из под двери вашей квартиры идет дым, ваши действия:**

1. Войти в квартиру и узнать причину задымления
2. Взять у соседей ведро и потушить огонь
- 3. Пойти к соседям и позвонить 01**
4. Позвонить родителям

**Определите основные причины пожаров в жилых зданиях:**

- 1. Нарушение правил безопасности при пользовании электробытовыми приборами**
- 2. Отсутствие первичных средств пожаротушения**
- 3. Неосторожное обращение с огнем**
- 4. Неисправность телефонной связи**
- 5. Утечка газа**
- 6. Неосторожное обращение с пиротехническими изделиями**
- 7. Неисправность системы водоснабжения**

**Вы сидите дома и слушаете музыку. Через некоторое время из розетки начинает идти дым она начинает трещать.**

1. Взять отвертку и починить розетку
2. Позвонить родителям
3. Обрезать провод
- 4. Отключить электричество**
5. Взять чайник с водой и залить розетку
6. Открыть окно
7. Накрыть магнитофон пледом

Пока команды решают тест на противопожарную тематику, кто может правильно, вот с этого телефона вызвать пожарных? (несколько человек отвечают)

**Набрать номер 01**

**Сообщить четко адрес и сказать, что горит**

**Назвать свою фамилию, имя.**

Просим капитанов сдать на проверку жюри тесты. Пока жюри подводит итог, внимание на экран. (слайды)

- Просим жюри огласить результаты.

- А какие опасности подстерегают нас дома, по дороге в школу и в классе и на занятиях в объединении? На самом деле, очень много таких ситуаций. Вот послушайте.

Подойдя к подъезду дома,  
Не спеша за ручку дергать  
Дверь, которая откроет всем вовнутрь свободный путь.  
Оглянись, чтоб убедиться  
Нет ли рядышком кого-то,  
Кто так долго ждал момента, чтобы следом проскользнуть.  
Если есть – прикинься лохом,  
Типа, видишь очень плохо,  
Сделай вид, что ты ошибся и подъезд совсем не тот.  
Ты к соседнему подъезду  
Отправляйся, наблюдая,  
Что же будет делать дальше этот странный идиот.

Действительно, не все люди хотят к сожалению друг другу добра и доверять им не стоит даже взрослым, которые кажутся добрыми и безобидными.

**-Как вы уже догадались, четвертый наш конкурс будет об Основах безопасности жизнедеятельности.**

Наши команды сейчас получают листочки с ситуацией, которую они должны будут обыграть, а вы зрители догадаться, о чем идет речь. Возьмите атрибуты, которые могут пригодиться вам для сценки.

Пока готовятся команды, для вас загадки.

Хвост чешуйчатый ползет,

Смертоносный яд везет

И шипит нам строго:

«Укушу! Не трогай!»

(змея)

Шапки красные в горошек  
У грибочков нехороших.  
Говорят они: «Уйдите!  
Нас в корзинку не кладите!»  
(мухомор)

Очень нравится Игнату  
Вид сластены полосатой,  
Но жужжит она: «Не тронь!  
Жжется жало, как огонь!»  
(оса)

Он живет в большущей куче,  
Ты его не трогай лучше,  
Хоть и маленький на вид,  
За обиды больно мстит.  
(муравей)

У сердитого цветочка  
Очень жгучие листочки.  
Если прикасаются,  
Сразу же кусаются.  
(крапива)

Яма, а на дне вода,  
Не заглядывай туда.  
Если близко подойдешь,  
Бух! и в воду упадешь.  
(колодец)

Если солнечно и жарко  
Не забудь надеть панамку,  
А иначе солнце – Хлоп! –  
И засветит прямо в лоб.  
(солнечный удар)

Много выросло на грядке  
Овощей и ягод сладких,  
Ваня, не помыв, их съел,  
И животик...  
(заболел)

В холодильнике вода  
Летом не теплее льда.  
Петя той воды напился  
И ужасно...  
(простудился)

На небе она сверкает,  
Громом нас предупреждает:  
«Прятаться в грозу, друзья,  
Под деревьями нельзя!»  
(молния)

Миллионы их в лесу  
Из прохожих кровь сосут,  
Если хочешь быть здоров,  
Мазь возьми от...  
(комаров)

Не ходи по лесу летом  
Необутым и раздетым,  
Больше на тебе вещей,  
Меньше кровопийц – ...  
(клещей)

Если хочется купаться,  
В речке плавать и плескаться,  
То не захлебнуться вдруг  
Надувной поможет...  
(круг)

Если ходишь босняком,  
То смотри под ноги,  
Вдруг окажется стекло  
На твоей ...  
(дороге)

Зреют ягоды в лесах  
На траве и на кустах,  
Только их не рви ты –  
Много...  
(ядовитых)

Встретив дикую зверушку,  
Не считай ее игрушкой,  
Ведь она не струсит  
И тебя...  
(укусит)

Через ранку в коже сразу  
Лезет в организм зараза.  
Чтоб не лезла, у Аленки  
Все царапины в...  
(зеленке)

Просят звери, просят птички:  
«Не носи к нам в гости спички!  
Хоть в лесу и много дров,  
Он не место для...»  
(костров)

Чтоб весь день играть на пляже,  
Детям кожу кремом мажут.  
Кто помазаться не смог,  
Заработает...  
(ожог)

Пробираясь сквозь кусты,  
Поотстань немного ты  
И к тому, кто впереди,  
Слишком близко не иди,  
А иначе метко  
В глаз ударит...  
(ветка)

Воду из реки не пей,  
Плавают микробы в ней,  
Но гораздо хуже

Пить из грязной...

(лужи)

Ну, а теперь смотрим выступления наших команд.

Пока жюри совещается, внимание на экран.

**Никогда не отбирай у собаки миску с едой**

Петя не знает, чем бы заняться.

Стал он собаку дразнить – развлекаться!

Прыгает рядом, зовёт за собой

И отбирает тарелку с едой.

Долго собака терпела, скулила,

Но не сдержалась, его укусила.

Пете теперь будут руку лечить...

Больше не будет собак он дразнить.

**Не играй со спичками – это опасно!**

Я спичек коробок нашёл

И высыпал его на стол,

Хотел устроить фейерверк –

Всё полыхнуло, свет померк!

Не помню больше ничего!

Лишь пламя жжёт меня всего...

Я слышу крики, шум воды...

Как много от огня беды!

Меня спасти едва успели,

А вот квартиру не сумели.

Теперь в больнице я лежу

И боль едва переношу

Хочу напомнить всем, друзья:

Играть со спичками нельзя!!!



### **Будь осторожен при обращении с источником тока**

Ты, малыш, запомнить должен:

Будь с розеткой осторожен!

С ней никак нельзя играть,

Гвоздики в неё совать.

Сунешь гвоздик ненароком –

И тебя ударит током,

Так ударит, что, прости,

Могут даже не спасти.

Дело кончится бедой –

Ток в розетке очень злой!!!

### **Не ешь грязные фрукты и овощи**

Нужно, друзья, за здоровьем следить.

И потому полагается мыть

Фрукты и овощи перед едой

Чисто и тщательно тёплой водой.

Чтоб не тревожить врачей-докторов,

Смоешь микробы – и будешь здоров!

Мытое яблочко ярче блестит,

Да и живот от него не болит.

### **Не ешь бесконтрольно витамины**

Витамины и вкусны,

И полезны, и важны.

Только помните, друзья,

Их без меры есть нельзя.

Должен доктор рассказать,

Как их нужно принимать.

### **Не разбрасывай вокруг острые предметы**

Если кнопки из коробки

Разлетелись – собери,

Если гвозди на дороге  
Ты увидел – подбери!  
Эти острые предметы  
Не должны быть на полу.  
Сам наступишь незаметно  
Иль на гвоздь, иль на иглу.

-Попросим жюри огласить результаты.

**Нашим командам было дано домашнее задание на тему «Думай о безопасности!»**

Давайте посмотрим выступления наших команд.

Подошло время подвести итоги нашего соревнования.

Встреча наша подходит к концу,

И вот, что получается:

Поскольку здесь у нас игра

Грамоты полагаются.

Мы уверены, что сегодняшнее мероприятие под названием «Беды можно избежать, если правила все знать», стало весёлым уроком для вас, уважаемые зрители, и полезным для наших команд.

Чтобы грамоты вручить,

Команды надо пригласить.

А вручать их, что ни говори,

Будет наше строгое... весёлое жюри.

Жюри мы очень просим

Нам результаты огласить!

**Награждение команд.**

**Сценарий познавательной игры «Здорово здоровым быть!»**

На экране презентация о вреде курения. На фоне музыки ведущий читает стихотворение Э. Асадова.

## **1 слайд.**

Человек как звезда рождается,  
Средь неясной тревожной млечности!  
В бесконечности начинается,  
И кончается в бесконечности.  
Поколеньями созидается  
Век за веком Земля нетленная,  
Человек как звезда рождается,  
Чтоб светлее стала Вселенная.

А потому на планете Земля должны жить здоровые люди, чтобы наша планета стала светлее и краше. Только здоровый человек обеспечит ее гармоничное развитие. Здоровье человека – главная ценность в жизни! Его не купить ни за какие деньги. Его можно только сохранять и укреплять. Будучи больным человеком, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, полностью реализоваться в современном мире. Здоровью нет цены! Но как его уберечь и сохранить, когда кругом столько пагубных соблазнов?!

Как вы думаете, из каких составляющих складывается здоровье человека? (ответы детей). Занятие спортом укрепляет организм, здоровое питание помогает сохранять энергию для полноценной жизни и отказ от вредных привычек сохраняет ясным ум человека.

**2 слайд.** Сегодня, на нашем мероприятии пойдет речь о такой пагубной привычке как курение.

Утром наполнить спешу никотином  
Хилые легкие. Пусть похрипят.  
Так я воюю и с медициной,  
И с утверждением – «Курение – яд!».  
Это непросто: щеки обвисли,  
Сердце в груди совершает прыжки.  
Выпали волосы. Спутались мысли.  
Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом «Здоровье»,  
Что издается на радость ханже,  
Вплоть до победы биться готов я.  
Врач успокоил: «Недолго уже».

**3 слайд.** Что же подталкивает детей и подростков брать в руки сигареты?  
(ответы детей) Основными мотивами являются: простое любопытство, быть как  
все, баловство, мода, стать крутым, желание выглядеть взрослым и т.д.

Сегодня вам, ребята,  
Хотим мы повторить:  
Беречь здоровье надо,  
А значит – не курить!  
Ведь тот, кто с детства курит,  
За школою дымя,  
Тот сам себя лишь дурит,  
И губит сам себя.  
Он прячется, бедняжка,  
От всех то тут, то там,  
И жить ему так тяжело  
Украдкой по кустам!  
Ему весь мир не в радость  
Без пачки папирос.  
Вдыхает эту гадость,  
Дымит, как паровоз!  
И думает при этом,  
Наивный наш герой,  
Что если с сигаретой,  
То он такой крутой!  
Но только забывает  
Как вреден никотин  
И дымом отравляет

Всех тех, кто рядом с ним.

**4 слайд.** Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка? (читаю)

**5 слайд.** Человек – существо любознательное, его тянет к новым ощущениям. Весьма осведомленный во всем Мефистофель заявил Фаусту по поводу табака «Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы». Вот вы видите на слайде безобидное растение с яркими цветочками.

**6 слайд.** Трубки, сигары, папиросы, сигареты. Вы когда-нибудь задумывались, из чего состоит и изготавливается сигарета? Посмотрите на слайд, сколько вредных веществ в ней находится, и все они попадают в организм при курении, многие вещества не выводятся из организма, оседают внутри и вызывают серьезные заболевания.

**7 слайд** - читаю. Так забава, шалость превращается в привычку. Но почему же люди начинают курить?

**8 слайд.** Огромное число людей на земле курит и продолжает жить. Мы любим точность в доказательствах. Вот, что говорят нам математики. (читаю)

**9 слайд.** Так ли вредно курение для нашего организма? Вот что говорят нам медики. Для детей и подростков курение особенно вредно: тормозится рост, снижается прибавление веса, в организме происходит нарушение обмена веществ. Губительное воздействие оказывает табачный дым на ротовую полость, на зубную эмаль. От регулярного курения на ней появляются микроскопические трещинки, которые приводят к разрушению зубов. Ещё одним последствием табакокурения является нарушение зрения. Никотин также оказывает негативное воздействие на работу головного мозга. Вследствие этого ухудшается слух, снижается объём памяти, развивается нервное расстройство, появляется повышенная раздражительность, рассеянность, вспыльчивость, нарушение сна и т.д. Конечно же, подобные изменения приводят к снижению

успеваемости и отставанию в учёбе. Особую тревогу вызывает широкое распространение табакокурения среди девочек. Ведь рано или поздно им придётся стать матерью. И нет никакой гарантии, что отравленный с детства никотином организм сможет выносить и родить нормальное здоровое потомство.

- Не подвергайте свое здоровье опасности, не курите!

**10,11,12,13 слайд.** На этих слайдах вы видите, что творится внутри вашего организма, я думаю, эти слайды не нуждаются в комментариях.

**14 слайд.** Вывод. Читаю.

**15 слайд.** Эти показатели настолько значительны, что политика, ведущаяся в большинстве стран мира, и направленная против курения становится более агрессивной и побуждает курильщиков отказаться от своей вредной привычке, ведущей к смерти.

**16 слайд.** Читаю.

**17 слайд.** С помощью сегодняшнего нашего мероприятия я призываю не только детей в этом зале к здоровому образу жизни и отказа от пагубных привычек, но и взрослых, именно мы своим примером воспитываем наше будущее поколение.

Дорогие друзья – участники, болельщики и гости! Мы рады приветствовать вас на познавательной игре «Здорово здоровым быть!». Сегодняшнюю игру мы посвящаем борьбе с самой распространенной вредной привычкой – курением. Перед тем, как перейти к конкурсной части, я хочу представить вам состав жюри.

**Представление жюри.**

**Представление команд.** Сегодня в игре принимают участие 6 команд нашего центра, приветствуем их. Я называю команды, а капитан выходит для жеребьевки.

- Команда студии «Авангард»

- Команда «Я познаю мир на английском языке»

- Команда д/к «Родник»

- Команда д/к «Чайка»
- Команда «Кружевоплетение»
- Команда «Школа социального проектирования»

Каждая команда готовила свою визитную карточку и домашнее задание на тему «Здорово здоровым быть и сигареты не курить!»

Жюри оценивает визитную карточку – 3 балла (название, девиз, эмблема).

Домашнее задание – 5 баллов (соответствие теме, оригинальность, артистичность, поучительность, творческая идея).

Первыми по результатам жеребьевки показывают свою визитную карточку и домашнее задание команда:

---

---

---

---

---

---

---

Слово предоставляется жюри.

### **Первый наш конкурс называется «Антиреклама»**

Команды должны придумать рекламный ролик о вреде курения. Вы продумываете сценарий ролика, его оформление и озвучивание. Ваша цель, вызвать негативное отношение к курению. (листы бумаги А3, кисть, банка с водой, черная гуашь).

Конкурс оценивается по 5 бальной системе.

Викторина с залом:

1. Вопрос. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Ответ. Угарный газ. Это ядовитый газ, который соединяясь с красными

кровенными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

2. Вопрос. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?

Ответ. Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.

3. Вопрос. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?

Ответ. Неверно. Спорт не нейтрализует вреда, причиненного организму курением.

4. Вопрос. Какова главная причина бытовых пожаров, сопровождающихся гибелью людей - электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или сигареты?

Ответ. Сигареты.

5. Вопрос: Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких?

Ответ. Около одного литра.

6. Вопрос. Верно ли утверждение, что табакокурение вызывает сильное привыкание?

Ответ. Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить.

8. Вопрос. Назовите занятия, которые несовместимы с курением.

Ответ. Плавание, подвижные игры, занятие спортом.

9. Вопрос. Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить.

Ответ. Неприятный запах изо рта, некурящие друзья, некурящие родители.

10. Вопрос. Сколько сигарет надо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?

Ответ. Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление, нарушить газообмен в легких.



11. Вопрос. Как курение влияет на внешность человека?

Ответ. Словесный портрет курильщика следующий:

- возможны повреждения слизистой оболочки рта, языка;
- появляется сухой, «ломающий» кашель;
- неприятный запах изо рта;
- преждевременное образование морщин на лице;
- пожелтение зубов.

Внимание! Смотрим наши рекламные ролики.

Слово предоставляется жюри.

### **Второй конкурс называется «Здоровые легкие»**

Приглашаются капитаны. Вам необходимо на скорость надуть шарики.

Слово жюри.

### **Третий конкурс «Здоровые стихи»**

Каждой команде нужно придумать четверостишие про здоровый образ жизни и хором всей командой прочитывать его.

Игра для зрителей « Незаконченное предложение»

1. Курение – это... ;
2. Сигарета в руке – это...;
3. Не курить – это значит не...;
4. Для того, чтобы бросить курить, нужно...;
5. В моей семье -
6. Курение в нашей семье – это...;

Слово жюри.

### **Четвертый конкурс «Собери пословицу»**

Капитаны получают конверты с пословицами о здоровье. Нужно правильно и на время собрать слова, чтобы получилась пословица. Кто справился, поднимает руку, чтобы жюри могли оценить вашу работу.

### **Пятый конкурс «Спортивный»**

Из команды выбирается один участник. Его задача, как можно больше сделать прыжков на скакалке, от его результата зависит количество баллов, заработанное командами. Мы со зрителями вслух будем считать.

Слово жюри.

Наши испытания закончились, и жюри осталось только подвести итоги поучительной игры. Пока они работают, мы с вами вместе сделаем замечательную аппликацию, в память о мероприятии и о том, чтобы вы никогда не забывали о своем здоровье и здоровье своих близких. Скажите, какой орган самым главным считается в человеческом организме? Правильно, сердце. Им мы любим, думаем, совершаем поступки.

Я предлагаю всем желающим подойти ко мне и взять маленькое сердечко, и наклеить его в знак того, что мы будем стараться думать о своем здоровье и беречь здоровье окружающих людей. А если ты здоров, то тебе, как говорят все по плечу! Здорово здоровым быть!

**Подведение итогов. Слово жюри. Награждение.**

### **(Слайд 1) СЦЕНАРИЙ «Курение – вредная привычка»**

Перед началом мероприятия выдаются листочки 2 цветов – зелёный и чёрный – каждому.

На фоне тихой музыки звучат слова (слайд 2):

Утром наполнить спешу никотином  
Хилые легкие. Пусть похрипят.  
Так я воюю и с медициной,  
И с утверждением – «Курение – яд!».  
Это непросто: щеки обвисли,  
Сердце в груди совершает прыжки.  
Выпали волосы. Спутались мысли.  
Руки дрожат. Под глазами мешки.  
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,  
Что издается на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я.

Врач успокоил: «Недолго уже».

Здравствуйте! Как вы уже поняли из вступления, что сегодня наш разговор пойдет о курении, и о его влиянии на организм человека.

3 слайд – заставка, сопровождаемый отрывком из песни «Дым сигарет с ментолом», гр. «Нэнси»

(4 слайд). Сегодня курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка? Трубки, сигары, папиросы, сигареты. Все мы видели не раз эти предметы, но вряд ли задумывались, что у них внутри.

(5 слайд). Человек – существо любознательное, его тянет к новым ощущениям. Весьма осведомленный во всем Мефистофель заявил Фаусту по поводу табака «Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы». (Слайд 6) Почему так происходит, почему возникает привыкание к табаку? С этим вопросом мы обратимся к медикам.

(7 слайд - читаю). Так забава, шалость превращается в привычку. Но почему же люди начинают курить? (8 слайд). Огромное число людей на земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма? Что нам ответят медики?

(9-15 слайды). Звучит фрагмент песни «Брось сигарету» исполняемый А.Пугачевой, который сопровождается слайдами презентации.

Мы любим точность в доказательствах. Что же о курении могут сказать математики? (слайды 16-17 читаю). Да! Страшные цифры. Какая же борьба ведется с курением в современном мире? (слайд 18).

Курение – пагубная привычка, которая прочно вошла в повседневную жизнь большого количества жителей планеты. Умершие от курения люди,

покинувшие этот мир намного раньше отведенного им срока, по своей численности растут ежегодно. Курение в 90% приводит к такому заболеванию как рак легких, в 75% случаев становится причиной возникновения и острого течения хронического бронхита, и в 25 % случаев приводит к смерти в результате развития ишемической болезни сердца.

(Слайд 19) Эти показатели настолько значительны, что политика, ведущаяся в большинстве стран мира и направленная против курения становится более агрессивной и побуждает курильщиков отказаться от своей вредной привычке, ведущей к смерти.

### **18 ноября – в России – день отказа от курения.**

(Слайд 20). Дорогие друзья – участники, болельщики и гости! Мы рады приветствовать вас на познавательной игре «Курение – вредная привычка». Сегодняшнюю игру мы посвящаем борьбе с самой распространенной вредной привычкой – курением.

Перед тем, как перейти к конкурсной части, я хочу представить вам состав жюри.

#### **Представление жюри.**

Пришло время познакомиться с нашими командами.

#### **Представление команд.**

И начнём мы нашу игру с домашнего задания. (Слайд 21) Командам было предложено – найти мысль великого человека о вреде курения и ответить на вопрос:

«Как бороться с курением?», предложить свои варианты борьбы с курением.

**Следующий конкурс** - нарисовать этикетку для пачки сигарет, чтобы увидев ее, человеку не захотелось попробовать содержимое (слайд 22-23)

**Для зрителей «Незаконченное предложение»** - продолжить предложение.

1. Курение – это... ;
2. Сигарета в руке – это...;
3. Не курить – это значит не...;
4. Для того, чтобы бросить курить, нужно...;
5. В моей семье курит лишь...;
6. Курение в нашей семье – это...;

Следующий конкурс - **конкурс «Буриме»**

Каждой команде выдается листок с четырьмя рифмами - нужно придумать стихотворение и прочитать его:

Курить – вредить, сигареты – портреты

Курение – одурение, здоровье – подспорье.

**Пока команды работают – для зрителей – викторина:**

1. Назовите родину табаку и имя европейца, впервые открывшего его.  
(Америка, Христофор Колумб)
2. Как зовут европейца первым начавшего культивировать табак в Европе, по имени которого назван один из ядовитых компонентов, содержащейся в табаке?  
(Португалец Жан Нико, никотин)
3. Назовите вредные вещества, входящие в состав табака?  
(Около 600 токсичных веществ, среди них: никотин, аммиак, окись углерода, радиоактивные вещества: полоний, свинец, канцерогены: бензопирен, а также висмут, мышьяк).
4. Какие заболевания возникают у злостных курильщиков?  
(Заболевания органов дыхания: рак легких, бронхит курильщика, рак ротовой полости, язва желудка, сердечно-сосудистые заболевания).
5. Докажите, что табак является наркотиком.

(Как от любого наркотического вещества от курения возникает зависимость, психологическая и физическая).

6. Почему вредно «пассивное курение»?

(Потому что отработанный табачный дым, вдыхаемым пассивным курильщиком содержит практически те же компоненты, что и дым, попадающий в легкие курящего человека. Пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам).

7. Какие пороки развития могут быть у ребенка, если его мама во время беременности курила?

(Он может вообще не родиться, т.к. выкидыш – это частое осложнение у курящих беременных женщин. Недоношенность, отставание в развитии, росте, т.к. как табачный дым угнетает деятельность гипофиза, который отвечает за рост организма, а также пороки различных систем организма, т.к. табачный дым действовал на зародыш во время их закладки).

8. Назовите преимущества отказа от курения? Какие альтернативные занятия можно предложить вместо курения?

(Сохранение здоровья, буду сильным, сделаю карьеру, буду иметь здоровых детей, смогу стать спортсменом. Общение с друзьями, приемы саморегуляции, хобби, спорт, творчество, цель в жизни).

### **Конкурс «Умей сказать «нет»» (для команд-капитаны)**

Многие ребята начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться.

Сейчас мы с вами поиграем в игру « Умей сказать нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

Выходит капитан каждой команды – объединяются (капитан 1 и 2 команды, 3 и 4, 5 и 6). Они разыграют сценку предложения закурить и стараются её продолжить.

Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Мы все с вами будем внимательно следить за диалогом и посмотрим, кто же победит в словесной дуэли.

### **Диалог №1.**

Дима. Давай закурим!

Миша. Я не могу.

Дима. Почему?

Миша. Родители увидят.

Дима. А мы отойдём за угол.

Миша. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Дима НУ ты же не умрешь от одной сигареты.

Миша А я сигареты без фильтра не курю.

Дима У меня с двойным фильтром.

Миша Да я спички забыл.

Дима У меня есть зажигалка.

Миша Соседи из окна увидят.

Дима А мы пойдём в подвал.

### **Ребята продолжают.**

**Ведущий:** Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Как это ни странно, Миша не разу не сказал «Я не хочу». А ведь этого было бы достаточно, чтобы Дима от него отстал. Ведь если Дима его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Михаила сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

А теперь другой диалог.

### **Диалог № 2.**

Марина У меня есть сигареты, давай покурим.

Алина Ой. нет, я не могу!

Марина А почему?

Алина От меня будет пахнуть табаком.

Марина Ну и что?

Алинка Родители узнают.

Марина А ты к ним не подходи.

Алина Моя собака учует, Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает, а родители спросят, почему это собака от меня убежала.

Потому, что я курила.

Марина А ты надушись.

Алина Тогда родители обо всём догадаются.

**Ребята продолжают.**

**Ведущий:** Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этом диалоге Алина настаивала на одной версии, что родители её разоблачат в любом случае. Если бы Марина продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье Алины.

Теперь послушаем третий диалог.

**Диалог №3**

Рустам На, кури.

Дима Я не буду.

Рустам А что тогда сюда пришёл.

Дима Просто так.

Рустам Ну тогда иди отсюда.

**Ребята продолжают.**

**Ведущий:** Кто оказался сильнее в этом диалоге.

В этой сцене вроде бы сильнее оказался Дима, но ему придётся уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется, но рано или поздно нужно будет закурить».

Давайте повторим этот диалог по-другому.

**Диалог №4.**

Рустам На, кури.

Дима Не хочу.

Рустам Кури за компанию!



Дима Отстань, кури, сам, если хочешь!

Рустам А что тогда сюда пришёл?

Дима Захотел и пришёл.

Рустам Ну тогда иди отсюда.

Дима Не хочу.

**Ведущий:** Вот сейчас Дима явно оказался сильнее. Но так может вести себя только человек, уверенный в себе, человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще на тех, кого не очень уважают. А за что могут уважать?

**Примерные ответы детей:**

- За спортивные достижения;
- За силу;
- За смелость
- За то, что хорошо разбирается в чём-то.

**Ведущий:** Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей? Психологи дают такие советы:

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
- Не обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

А в заключении хочется подвести итог (слайд 24). Курение – вредная привычка, которая прилипает, притягивает, пристаёт к молодым людям, становится в последствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей.

Полюбите себя: свой Мозг, свои Легкие, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Помните: Здоровье нации – дело каждого из нас!

(Слайд 25). Звучит музыка к песне В.Шаинского «Улыбка». Поют все.

Нас рекламой с толку сбить нельзя.  
Рекламируют, что нужно и не нужно.  
Что же выбрать, милые друзья?  
Только лучшее – ответим мы вам дружно.  
И тогда наверняка  
Скажем вредному «Пока»!  
Мы здоровыми хотим служить Отчизне.  
И на целый белый свет  
Никотину скажем «Нет!»  
Голосуем за здоровый образ жизни.  
Быть рекламе только для добра.  
Что полезно, мы должны узнать!  
Поймет, конечно детвора,  
Что здоровье надо охранять!  
И тогда наверняка  
Скажем вредному «Пока»!  
Мы здоровыми хотим служить Отчизне.  
И на целый белый свет  
Никотину скажем «Нет!»  
Голосуем за здоровый образ жизни.

**(Слайд 26) Метафора:** Когда-то, давным-давно, в одной восточной стране, вблизи большого шумного города жил уважаемый всеми мудрец. Люди очень часто обращались к нему за советом по самым сложным вопросам, и он всегда помогал им решать их проблемы. Мудрец был очень умным и добрым: он никому не отказывал в помощи.

И вот, однажды в городе появился честолюбивый молодой человек, который хотел прославиться своими способностями. Он решил оказывать содействие в решении различных проблем жителям большого города. Но почему-то люди не шли к нему, а продолжали ходить за советом к старому мудрецу.

Молодой человек решил доказать всем, что мудрец не такой уж и умный, что

он не все знает на этом свете. И он придумал для него такое испытание: «Я поймаю бабочку и зажму ее в кулаке, подойду к мудрецу и спрошу его, что у меня в руке? Если он ответит правильно, тогда я спрошу: какая она – мертвая или живая? Если он скажет – живая, тогда я незаметно сожму кулак и задавлю бабочку, а если он скажет – мертвая, то я отпущу ее, и она улетит, и все подумают, что я умнее старого мудреца и станут почитать меня больше, чем его».

Молодой человек созвал жителей города, и они отправились к мудрецу.

Подойдя к жилищу мудреца, он показал зажатую в кулаке бабочку и спросил:

«Знаешь ли ты, что у меня в руке?»

«Бабочка» – спокойно ответил мудрец.

«А какая она, мертвая или живая» – спросил молодой человек.

«Все в твоих руках» – ответил мудрец.

– И я говорю вам: ***Все в ваших руках! Сделайте правильный выбор!***

У каждого из вас 2 листочка – зелёный (вы – против курения) и чёрный (вы – за курение). Вот наше волшебное дерево. У меня в руках зеленый листочек «Я педагог и этим горжусь». Я давно сделала свой выбор в профессии и в жизни: я не курю. Я хочу прикрепить свой листочек на волшебное дерево – «Я против курения».

Предлагаю и вам сделать свой выбор!

Дети делают свой выбор (сначала команды по очереди, потом зрители). Давайте посмотрим на наше волшебное дерево – будет ли оно расти и зеленеть дальше, или же оно погибнет.

**Конкурс «Буриме»** - придумать стихотворение 4 строчки и прочитать его.

Можно использовать 1 или 2 рифму.

1. Курить – вредить, сигареты – портреты

2. Курение – одурение, здоровье – подспорье

---

---

---

---

---

---

**Диалог №1.**

Дима. Давай закурим!

Миша. Я не могу.

Дима. Почему?

Миша. Родители увидят.

Дима. А мы отойдём за угол.

Миша. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Дима НУ ты же не умрешь от одной сигареты.

Миша А я сигареты без фильтра не курю.

Дима У меня с двойным фильтром.

Миша Да я спички забыл.

Дима У меня есть зажигалка.

Миша Соседи из окна увидят.

Дима А мы пойдём в подвал.

.....

**Диалог №1.**

Дима. Давай закурим!

Миша. Я не могу.

Дима. Почему?

Миша. Родители увидят.

Дима. А мы отойдём за угол.

Миша. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Дима НУ ты же не умрешь от одной сигареты.

Миша А я сигареты без фильтра не курю.

Дима У меня с двойным фильтром.

Миша Да я спички забыл.

Дима У меня есть зажигалка.

Миша Соседи из окна увидят.

Дима А мы пойдём в подвал.

.....

**Диалог № 2.**

Марина У меня есть сигареты, давай покурим.

Алина Ой. нет, я не могу!

Марина А почему?

Алина От меня будет пахнуть табаком.

Марина Ну и что?

Алинка Родители узнают.

Марина А ты к ним не подходи.

Алина Моя собака учует, Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает, а родители спросят, почему это собака от меня убежала.

Потому, что я курила.

Марина А ты надушись.

Алина Тогда родители обо всём догадаются.

**Диалог № 2.**

Марина У меня есть сигареты, давай покурим.

Алина Ой. нет, я не могу!

Марина А почему?

Алина От меня будет пахнуть табаком.

Марина Ну и что?

Алинка Родители узнают.

Марина А ты к ним не подходи.

Алина Моя собака учует, Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает, а родители спросят, почему это собака от меня убежала.

Потому, что я курила.

Марина А ты надушись.

Алина Тогда родители обо всём догадаются.

.....

**Диалог №3**

Рустам На, кури.

Дима Я не буду.

Рустам А что тогда сюда пришёл.

Дима Просто так.

Рустам Ну тогда иди отсюда.

.....

**Диалог №3**

Рустам На, кури.

Дима Я не буду.

Рустам А что тогда сюда пришёл.

Дима Просто так.

Рустам Ну тогда иди отсюда.

.....

**Диалог №4.**

Рустам На, кури.

Дима Не хочу.

Рустам Кури за компанию!

Дима Отстань, кури, сам, если хочешь!

Рустам А что тогда сюда пришёл?

Дима Захотел и пришёл.

Рустам Ну тогда иди отсюда.

Дима Не хочу.

.....

**Диалог №4.**

Рустам На, кури.

Дима Не хочу.

Рустам Кури за компанию!

Дима Отстань, кури, сам, если хочешь!

Рустам А что тогда сюда пришёл?

Дима Захотел и пришёл.

Рустам Ну тогда иди отсюда.

Дима Не хочу.

*Девять десятых нашего счастья  
зависит от здоровья.*

*Здоровье до того перевешивает  
все остальные блага жизни,  
что поистине здоровый нищий  
счастливее больного короля.*

### **А. Шопенгауэр**

Всё большие обороты набирают здоровьесберегающие технологии, которые ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

По данным многих физиологов, учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В результате в клетках коры головного мозга происходит ряд процессов, снижающих их функциональные возможности и работоспособность. Ученые считают, что единовременная продолжительность активного внимания учащихся среднего звена обучения составляет 15–20 мин. А после 30–35-минутных непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37%, а качество ее – на 50%. При этом около 50% детей начинают отвлекаться от работы.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении, мышцы кисти работающей руки. Если предоставить детям возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, то признаки утомления могут быть



менее выраженными и даже отступить. Наиболее эффективны в этих случаях физкультурные минутки.

Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем – при появлении первых признаков утомления. Это случается примерно через 20–25 минут после начала урока. Внешним проявлением утомления является рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка и т.д. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность урока поможет включение в структуру урока двигательных упражнений средней интенсивности.

Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего и локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика и др.1

#### **Упражнения для снятия общего или локального утомления.**

Подбирайте и используйте различные движения для конкретных классов, с учетом индивидуальных особенностей детей.

#### **Буратино**

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в стороны развел –

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

## **Лягушки**

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям физкультпривет!

## **Котенок**

- котенок крадется (движение на цыпочках);
- котенок бежит (выполняется движение с пятки на носок);
- котенок танцует (различные танцевальные движения).

## **Упражнения для кистей.**

**Аплодисменты.** Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец: мизинец правой руки о мизинец левой и т.д. Упражнение выполняется 15–20 секунд.

«Аплодисменты» могут быть предназначены конкретному ученику, отличившемуся в работе. Это поможет создать доброжелательную атмосферу на уроке.

**Бабочка (сказка).** Подобные упражнения развивают воображение.

Целесообразно провести конкурс на лучшую сказку – упражнение для физкультминутки.

Бабочка спит в твоём кулачке. Вот она начинает медленно просыпаться. Сначала затрепетало маленькое крылышко (мизинец), потом – другое (безымянный палец). Наконец запорхало большое крыло (средний палец). Крылышки быстро двигаются, но бабочка еще не взлетела, а сидит на ладошке другой руки. Подуй на нее! Полетела!

## **Комплекс упражнений для улучшения зрения.**

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

**Для профилактики близорукости** полезны следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5-6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательно повторять через каждые 40-50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3-5 минут.

**Снять усталость глаз** помогут следующие упражнения:

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

### **Гимнастика для усталых глаз.**

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

### **Упражнения, корректирующие осанку.**

Двигательный аппарат школьника интенсивно формируется. Результатом этого процесса становится осанка. Осанка – это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Неправильная поза во время школьных занятий способствует развитию нарушений опорно-двигательного аппарата. Серьезным нарушением является сколиоз: искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков, что чревато развитием в дальнейшем органической патологии.

Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактику нарушений осанки осуществляем в двух направлениях:

- созданием необходимых гигиенических условий;
- становлением мотивационной сферы гигиенического поведения.

Упражнения по коррекции осанки выполняются стоя.

### **Самокоррекция.**

Выпрямиться. Раз – посмотреть налево; два – посмотреть направо.

Подравняться.

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!

**Кузнечики.** Спина прямая, руки на поясе.

Поднимают плечики,

Прыгают кузнечики!

*(Прыгают на носках легко.)*

Выше, выше, высоко,

Ниже, ниже, низко. *(Приседают.)*

Сели, посидели,

Травушку покушали,

Тишину послушали...

### **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

**Чудо-нос.** После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание. Учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

### **Дыхательная медитация.**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

### **Скороговорки музыкальные (речитатив).**

Скороговорки – благодатный материал на уроках словесности. Они уместны на орфографической пятиминутке для актуализации каких-либо орфограмм, на физкультминутке – как элемент дыхательной гимнастики. Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки.

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка.

Всех скороговорок не переговоришь, не выговоришь.

Был баран белокрыл. Всех баранов перебел окрылил.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.

Батон, буханку, баранку пекарь испек спозаранку.

Верзила Вавила весело ворочал вилами.

Около кола колокола.

Сидит Олеся на печи ноги свеся.

Сиреневенький пиджак с подвывертом.

Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Кукушка кукушонку сшила капюшон. Одел кукушонок капюшон, как в капюшоне он смешон.

**Не менее важным является эмоциональный климат урока.**

«Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает», – говорил Г. Лихтенберг.

Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, от юмористической составляющей педагогического общения. О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Не случайно чувство юмора – один из приоритетов, который всегда указывают в перечне качеств желательного собеседника. Постоянная серьезность – признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит – с позиций здоровьесбережения – не менее физкультминутки. Это мощный противовес подкрадывающемуся к школьнику состоянию утомления. Несколько уместных и умных шуток в течение урока, забавная скороговорка – показатель его качества, критерий для оценки. Полезная для здоровья «встряска» необходима и мыслительному процессу, поскольку оживляет творческий настрой.

Отдельная, воспитательная сторона – оценка услышанных шуток на уроке. Примитивно-злобный характер шуток как проявление самоутверждения за счет других наносит непоправимый ущерб личностному развитию, культурному росту. К сожалению, образцов именно такого юмора (в повседневной жизни, на телеэкране) гораздо больше, чем умного и доброго. Задача учителя – попытаться помочь ребенку правильно использовать колоссальные ресурсы юмора для обретения радости и здоровья.

Не менее важная цель – сохранить в процессе обучения здоровье детей. Принцип «не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

При использовании релаксационных упражнений в работе с детьми следует помнить и выполнять ряд правил.

Правило 1. Релаксационная техника достаточно сложна, для её использования необходимо обучение под руководством специалиста. Для того, чтобы научить



ребёнка расслабляться, взрослый должен сам уметь тонко ощущать своё тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. Без специальной подготовки можно использовать лишь простейшие приёмы и упражнения.

Правило 2. Прежде чем проводить то или иное упражнение с детьми, взрослому необходимо самому его выполнить, чтобы почувствовать какие группы мышц при этом работают. Обучая детей расслаблению, им не только показывают соответствующее движение, но и формируют представление о том, какие мышцы должны быть напряжены и затем расслаблены (для этого проводят рукой по соответствующей части тела), учат самостоятельно контролировать состояние напряжённости и расслабленности.

Правило 3. Необходимо чётко контролировать релаксационный эффект – состояние ребёнка после занятия. Иногда попытка расслабиться в состоянии нервно-мышечного перенапряжения приводит к совершенно противоположному результату – перевозбуждению. О правильности использования техники релаксации свидетельствует внешний вид ребёнка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям и доставляют им удовольствие.

Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Физические и психические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Непринуждённость обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность взрослого на создание у детей эмоционального подъёма – всё это создает у детей состояние особого психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдения за детьми во время проведения

оздоровительных игр дату достаточно информации о необходимости и характере индивидуальной работы с ними. Например, при проведении некоторых игр, можно определить, у кого из детей нарушена функция равновесия, или можно оценить гибкость туловища.

Длительность игр зависит от содержания и может варьироваться от 1 до 2 мин. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 мин. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Игры не должны повторяться (только изредка), что бы детям было интересно. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

### **1. Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)**

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

### **2. Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните

упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **3. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями

Аффирмация от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность

## ФИЗ. МИНУТКИ.

### 1. Мы отлично потрудились

И немного утомились

Приготовьтесь, все ребятки!

(Хлопки в ладоши)

Танцевальная зарядка!

(Прыжки вместе)

Мы хлопаем в ладоши

(Хлопки в ладоши)

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

(Топаем ногами)

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Наши ручки поднимайтесь

Выше, выше, выше.

Наши ручки закружились,

Ниже опустились,

Завертелись, завертелись

И остановились.

### 2. Мы сидели и писали

Мышцы тела все устали

Потянулись и зевнули

Спинки дружно все прогнули

Стало гибким наше тело.

И на стуле скок, скок, скок,  
Ну как будто колобок.  
А теперь попляшут ножки:  
Пробежали по дорожке  
Быстро – быстро - топ, топ, топ.  
И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.  
Ножки вытянем вперёд,  
Влево, вправо - поворот  
Чтобы мышцы сильнее стали.  
Поработают суставы.  
Ножки выше поднимаем  
И в коленочках сгибаем,  
Подбородком дотянулись  
И друг другу улыбнулись.  
Головой все поворачиваем  
И урок наш продолжаем.

3. Скок - поскок, скок –поскок,

Прыгнул зайка на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть:  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочках потянись.  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А теперь вприсядку-  
Чтоб не мёрзли лапки.

4. Утром бабочка проснулась,

Потянулась, улыбнулась.  
Раз – росой она умылась,  
Два - изящно покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре улетела,  
А на пять тихонько села.

5. Вырос у нас чесночок, (указательный палец)  
Перец, томат, кабачок, (средний)  
Тыква, капуста, картошка, (безымянный)  
Лук и немножко горошка, (мизинец)  
Овощи мы собирали, (сжатие и разжатие)  
Ими друзей угощали. (пальцев на обеих руках.)