

Здравотворческий подход при изучении исторического материала*

*Е.Г. Новолодская,
К.А. Шкитина*

У.: Любимым праздником у рыцарей был турнир. Познакомьтесь с церемониалом проведения рыцарских турниров (раздает учащимся тексты).

Рыцарский турнир

У опушки леса расстилалась покрытая зеленым дерном обширная поляна, окаймленная могучими дубами. Отлогие склоны ее образовывали в середине широкую и ровную площадку, обнесенную крепкой оградой. Для въезда бойцов на арену в ограде были устроены широкие ворота. У каждых ворот стояли 2 герольда и 6 трубачей. Герольды обязаны были проверять звание каждого из рыцарей, желавших принять участие в турнире. С наружной стороны южных ворот на небольшом холме стояло пять великолепных шатров. Перед

каждым из них был вывешен щит рыцаря, которому принадлежал шатер, а рядом со щитом стоял оруженосец. Вдоль ограды были устроены галереи. Они были увешаны драпировками и устланы коврами. На коврах были разбросаны подушки, чтобы дамы и знатные зрители могли здесь расположиться с возможно большими удобствами. Посередине восточной галереи, как раз против центра арены, было устроено возвышение, где под балдахином с королевским гербом стояло высокое кресло вроде трона.

Каждый рыцарь, участвующий в турнире, имел право выбрать себе противника из числа 5 зачинщиков. Для этого он должен только прикоснуться копьем к его щиту. Прикосновение тупым концом означает, что рыцарь желает состязаться тупым оружием, то есть копьями с плоскими деревянными наконечниками. Но если бы рыцарь прикоснулся к щиту острием копья, это значило бы, что он желает биться насмерть, как в настоящих сражениях.

Вперед выходили два герольда, которые громкими голосами выкликали имена участников. Раздавались звуки трубы, и на арену выезжали бойцы, с ног до головы закованные в доспехи. Отличались они друг от друга формой щитов и изображен-

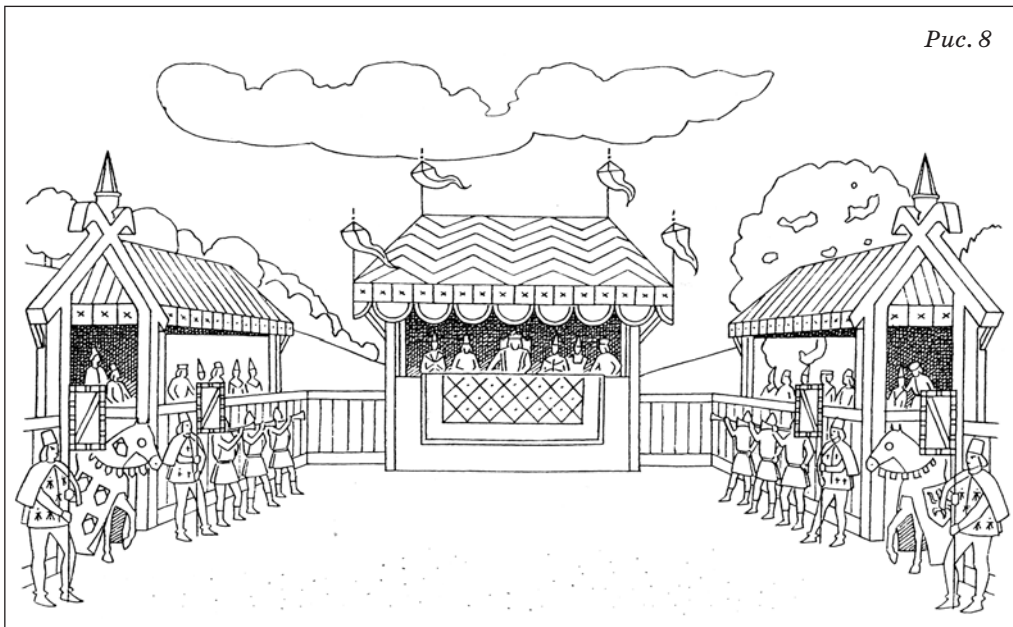


Рис. 8

* Продолжение. Начало см. в № 6 за 2007 г.

ными на них гербами. Зрители, взглянув на герб, без труда могли узнать человека, лицо которого было закрыто шлемом. В те времена люди обязаны были уметь «читать» герб.

Наблюдение за порядком на турнире также входило в обязанность герольдов: они проверяли родословную участников, зачитывали правила состязания и строго следили за их исполнением. Особа герольда считалась неприкосновенной – во время битвы они находились на возвышении, наблюдая за боем. В их функцию входило и подробное описание хода сражения и подвигов рыцарей. Герольды заканчивали чтение правил обычными возгласами: «Щедрость, щедрость, доблестные рыцари!» В ответ на их призыв со всех галерей сыпались золотые и серебряные монеты. Герольды вели летописи турниров, и рыцари не жалели денег для увековечения своих подвигов.

Играли трубы и рожки, и противники мчались друг на друга. Крики зрителей, возгласы герольдов и звуки труб возвещали торжество победителей и поражение побежденных. Победители возвращались в свои шатры, а побежденные, кое-как поднявшись с земли, со стыдом удалялись с арены; им предстояло теперь вступить с победителями в переговоры о выкупе своих доспехов и коней, которые, по законам турниров, стали добычей победивших.

Каждая группа получает схему площадки для рыцарского турнира (рис. 8).

У.: Вы сейчас прочитали рассказ о турнире, и я прошу вас найти на картинке и раскрасить разными цветами: галереи (зеленым), короля (красным), двух герольдов (синим), 6 трубачей (коричневым).

Дети выполняют задание и подни-

Рис. 9а

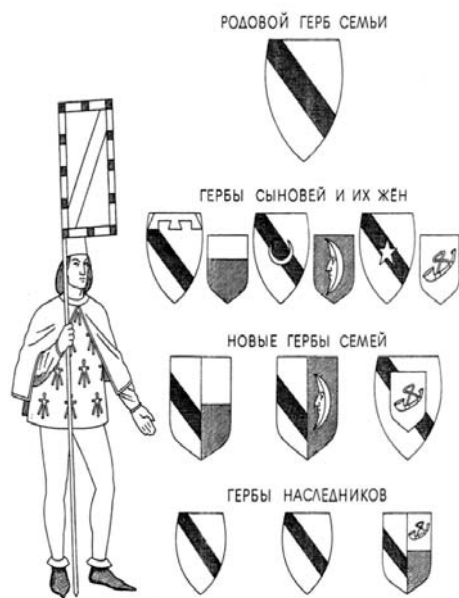


Рис. 9б



а) Рассказ герольда о том, как фамильный герб рыцаря переходил по наследству:
– Отец передает герб своим детям. Мать может передать по наследству герб только в том случае, если у нее нет братьев. Поэтому, если в семье была только одна дочь, а сыновей не было, то, когда она выходила замуж, ее герб включался как составная часть в герб мужа. Их дети имели уже гербы, разделенные на несколько частей.

б) На поле боя сошлись два враждующих рода. Используя свои знания, определите, кто из рыцарей принадлежит к одному роду.

мают рисунки – идет визуальная взаимопроверка.

У.: А сейчас проведем мини-турнир: какая группа быстрее выполнит задание по геральдике (рис. 9а, б).

Каждая группа отвечает по очереди выполнения и объясняет свои выводы.

V. Подведение итогов.

У.: Вот мы и вернулись из далекого прошлого в настоящее. Проверим, достигнута ли цель урока. Предлагаю каждой микрогруппе сформулировать вывод по нашему уроку по плану:

- 1) причины возникновения рыцарства;
- 2) основные черты характера рыцарей;
- 3) вклад рыцарства в ход истории.

Ученики совещаются и предлагают свои выводы.

У.: Вы назвали такие положительные черты характера рыцарей, как смелость, отвага, гордость, честь. Огромное количество лет прошло со времен рыцарства, но до сих пор мы говорим: «Этот мужчина – настоящий рыцарь», «Он совершил рыцарский поступок». Что мы подразумеваем под словом *рыцарь* сейчас? Послушаем мнение девочек... А что нам ответят мальчики? Посовещайтесь в своих группах и на альбомных листах напишите «Правила для рыцарей» и «Правила для принцесс», в которых вы должны кратко и четко указать самые важные, на ваш взгляд, правила поведения для мальчиков и для девочек.

Ученики выполняют задание, затем заслушивается каждая группа и выбираются основные правила поведения.

У.: Завтра мы вывесим свод общих правил в наш классный уголок. Но основная работа у нас впереди. Мы стараемся воспитать у себя качества настоящих рыцарей и принцесс.

Предлагаю вам в течение двух следующих недель каждый день оценивать свое поведение по соблюдению правил для рыцарей и принцесс. После уроков я буду вручать жетоны: красные – тем, кто соблюдал правила в



течение всего дня, зеленые – тем, кто отступил от правил один раз, и коричневые – тем, кто не сумел справиться со своим поведением. Через две недели мы проведем «Турнир вежливости»: тем, кто наберет больше всех красных жетонов и проявит свои способности, мы присвоим титулы «Рыцарь XXI века» и «Мисс принцесса» и вручим сувениры.

Кроме того, рыцарскую тему продолжим на уроках труда: мы вновь выступим в роли архитекторов-строителей и выполним макет рыцарского замка, а кто пожелает, попробует себя в роли модельеров-дизайнеров – придумает оригинальные наряды для принцесс и сделает аппликации из разных материалов.

VI. Рефлексия.

У.: Кому понравились уроки о рыцарях? Кому было интересно работать? Оцените свою работу. Оцените свое самочувствие и настроение.

VII. Выставление оценок.

VIII. Домашнее задание.

1. Придумать и нарисовать герб своей семьи на альбомном листе. Дать расшифровку значения использованных красок и символов.

2. Используя материал учебника (с. 22–26), составить в своих микрогруппах вопросы для викторины:

– причины возникновения рыцарства;

– обустройство средневековых замков;

– доспехи рыцарей;

– геральдика;

– рыцарские турниры.

3. С помощью родителей измерить свой вес и рост, узнать, какой был рост в два года.

Литература

1. *Дмитриева Н.Я., Казаков А.Н.* Мы и окружающий мир: Учебник для 4 класса. Ч. 1. – Самара: Корпорация «Федоров», Изд-во «Учебная литература», 2003.

2. *Саплина Е.В., Саплин А.И.* Введение в историю. 3 класс: Учебник для 4-летней нач. шк. – М.: Дрофа, 2000.

3. *Саплина Е.В., Саплин А.И.* Введение в историю. 3 класс: Тетрадь творческих заданий: Пос. для 4-летней нач. шк. – М.: Дрофа, 2000.

4. Энциклопедия для детей: Т. 1 (Всемирная история) / Сост. С.Т. Исмаилова. – М.: Аванта+, 1994.

ОСАНКА РЫЦАРЯ

Доминирующие здравотворческие идеи этого урока:

– формирование и развитие навыков собственного здоровьесотворения интегрированным путем (отбор материала из образовательных областей «История», «Валеология», «Физическая культура», «Математика»);

– обучение методикам самопознания и самодиагностики;

– развитие физической культуры детей через организацию внеклассной работы – выполнение с родителями валеологического проекта «Будем стройными».

Цели урока:

1) познакомить учащихся с правилами соблюдения правильной осанки и упражнениями по ее формированию;

2) познакомить с некоторыми методиками самонаблюдения и самодиагностики;

3) развивать культуру здоровья детей, стремление к самосовершенствованию;

4) совершенствовать навыки математических вычислений.

Оборудование: учебные таблицы «Осанка», «Сиди правильно при письме», «Позвоночник человека», «Искривления позвоночника. Сколиоз», карточки с правилами соблюдения правильной осанки, инструкционные карты № 1 и 2, мешочки с песком, кубики, линейки, карандаши, рабочие тетради (или альбомные листы).

I. Организационный момент.

II. Актуализация опорных знаний.

У.: На прошлых уроках мы с вами побывали в Средних веках, изучили особенности жизни рыцарей. Проверим, как мы усвоили эту тему.

Проверка домашнего задания: каждая четверка предлагает свои вопросы викторины о рыцарях, другие микрогруппы отвечают – определяются лучшие знатоки и оценивается оригинальность вопросов; затем организуется «презентация» детьми своих фамильных гербов и в классном уголке вывешиваются лучшие творческие работы.

У.: В течение недели мы оценивали себя с точки зрения соблюдения правил поведения настоящих рыцарей и принцесс. Кто же у нас впереди?

Подведение итогов самонаблюдений за неделю, обсуждение успехов и трудностей самовоспитания.

У.: Я очень рада, что вы серьезно относитесь к себе и своему поведению. Впереди у нас «Турнир вежливости». Однако мы и дальше будем работать над совершенствованием своего образа, своего тела и духа. Об этом и пойдет сегодня речь на уроке. Мы будем изучать тему «Осанка рыцаря». Как вы считаете, что особенного в рыцарской осанке?

Д.: Осанка рыцаря красивая, гордая.

У.: Вы правы, в Средние века рыцаря даже без доспехов можно было узнать среди, например, крестьян или ремесленников. Его отличала прямая осанка, развернутые плечи, гордо поднятая голова. Дама его сердца, можно сказать, держалась как королева: легкая, изящная походка, прямая спина, плавные движения. Как вы думаете,

у них с самого рождения была такая осанка?

Д.: Нет. Они тренировались. Делали специальные упражнения.

У.: Вы правы. В рыцарские времена обучали танцам, фехтованию. Некоторые танцевальные партии изучали почти год. При этом, как я вам уже говорила, многие рыцари были совершенно безграмотны. Мы с вами в лучшем положении. Мы учимся и с каждым годом расширяем свой кругозор. А как мы ухаживаем за своим телом? Умеем ли держать осанку? Определите основную цель сегодняшнего урока.

Д.: Мы должны узнать, как сделать свою осанку красивой, чтобы держать спину прямой и не сутулиться.

У.: Изучить нашу тему нам поможет «волшебная лестница здоровья» (открывает закрытые развороты доски). Каждая ее ступенька – это новый уровень знания, маленькое открытие, шаг каждого из нас к своему здоровью, к саморазвитию и самосовершенствованию. Итак, посмотрим, какие задания нас ждут в восхождении к культуре здоровья.

Схему оформления доски см. на с. 53.

III. Совместное открытие знаний.

У.: Первая ступень «Определяем и запоминаем». Мы должны определить, что такое осанка и какой она

бывает. В этом нам помогут наши гости – ученые-валеологи.

Выступление заранее подготовленных учащихся.

1-й ученик: Пожалуй, ничто живое не обладает такой красотой форм, как гармонично развитое тело человека. Является ли эта красота врожденной или приобретенной? Конечно, никто не станет отрицать влияния наследственности. Дети во многом похожи на родителей, однако они не копии их, а нечто новое. И если нельзя по желанию стать похожим лицом на того или иного человека, то формирование красоты тела в большой степени зависит от индивидуального развития.

2-й ученик: Важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Она существенным образом влияет не только на внешность, но и на расположение и деятельность внутренних органов. У ребенка после рождения позвоночник почти прямой. Позвоночник взрослого человека имеет характерные изгибы, которые появляются постепенно с того момента, как ребенок начинает вставать, а потом и ходить. Таких постоянных изгибов четыре.

У.: Ребята, посмотрите на таблицу, где изображен позвоночник человека. Эти изгибы хорошо видны на рисунке (показывает): шейный, грудной, пояс-

Схема оформления доски

<p>О</p> <p>С</p> <p>А</p> <p>Н</p> <p>К</p> <p>А</p>	Определяем и запоминаем	Позвоночник человека	Искривление позвоночника. Сколиоз	<p>Правила соблюдения красивой осанки</p> <p>Осанка – положение тела человека в пространстве. Зависит от формы позвоночника и тяги мышц. Бывает правильная и неправильная</p>
	Сравниваем и формулируем			
	Анализируем свои актерские способности	Осанка	Сиди правильно при письме	
	Наблюдаем и вычисляем			
	Корректируем и координируем			
Аплодируем своим успехам	Учебные таблицы			

ничный, крестцовый. Позвоночник имеет еще и естественное отклонение вправо и влево между лопатками и в поясничном отделе. Оно объясняется тягой мышц. Таким образом, осанка человека зависит от формы его позвоночника и от тяги мышц.

3-й ученик: В позвоночном столбе, как в гибком футляре, спрятан спинной мозг. Гибок этот футляр потому, что состоит из тридцати четырех небольших костных коробочек – позвонков, соединенных друг с другом мягкими хрящиками (показывает на рисунке). Позвоночник слегка изогнут, как рессора в машине. Ведь он поддерживает череп, в котором лежит чувствительный головной мозг. И гибкий позвоночник, как упругая рессора, смягчает все толчки. Когда мы бегаем, прыгаем или танцуем, мозг не испытывает сильной тряски. Он лишь мягко покачивается на пружине позвоночника.

4-й ученик: Знаете ли вы, почему так важно иметь хорошую осанку – держать спину прямой, грудную клетку расправленной, плечи слегка отведенными назад, голову приподнятой? Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит сгорбившись за партой в школе и за обеденным столом, ходит, шаркая ногами и опустив голову, то такая неправильная осанка с годами войдет в привычку. Из-за этого формируется не очень красивая фигура и человек будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле.

5-й ученик: Неправильная осанка не только уродует тело, но и нарушает работу внутренних органов. Сердце находится в ненормально сжатом состоянии, и работа его затруднена. Легкие, не способные полностью использовать свои резервы, плохо снабжают организм кислородом, органы пищеварения сдавлены. Кроме того, плохая осанка приводит к перенапряжению мышц, связок и сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения болит спина. Если школьники сидят за парта-

ми согнувшись и сильно наклонив голову – это приводит еще и к ослаблению остроты зрения.

6-й ученик: У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник у них изогнут в форме зигзага (показывает по таблице). Сколиоз чаще возникает у девочек и начинается в возрасте 10–12 лет. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, каждый день в течение примерно двух лет выполнять специальный комплекс упражнений. В других, более тяжелых случаях больному назначают ношение специального корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев.

7-й ученик: Если все эти методы не позволяют исправить искривление позвоночника, приходится прибегать к операции. Хирургическим путем вдоль позвоночника накладывают и закрепляют металлические стержни (показывает по таблице), поддерживающие его в нормальном положении. Когда позвоночник принимает правильную форму, стержни убирают.

У.: Поблагодарим наших гостей-учеников за интересный рассказ. А теперь давайте дадим определение, что такое осанка человека и от чего она зависит.

Д.: Осанка – это когда человек правильно сидит или стоит. Красиво, прямо держит спину, не сутулится. Осанка зависит от формы позвоночника.

У.: Запишем в рабочих тетрадях тему нашего урока: «Осанка рыцаря». Ниже пишем определение и запоминаем его, а я буду записывать на доске: *Осанка – положение тела человека в пространстве. Зависит от формы позвоночника и тяги мышц. Бывает правильной и неправильной.*

Поднимаемся на вторую ступень «Сравниваем и формулируем». Посмотрите на таблицу на доске. Здесь показаны примеры: как ученики сидят во время приготовления уроков и как они переносят разные вещи. Давайте сравним их, укажем, где дети соблюдают правильную осанку, а где – нет. На основе наших с вами рассуждений

попробуем сформулировать правила соблюдения правильной осанки.

Учащиеся соецаются в парах, предлагают свои формулировки, учитель дополняет их, корректирует и, прикрепляя карточки, заполняет правый разворот доски.

– Итак, посмотрим, что у нас получилось:

1. При ходьбе держись прямо, не сутулься. Плечи должны быть расправлены, живот втянут, голова чуть приподнята.

2. При переносе тяжелых вещей постарайся распределить груз равномерно в обе руки. Если это невозможно, носи попеременно, то в левой руке, то в правой. Школьные принадлежности лучше носить в ранце.

3. Сиди всегда прямо, голову лишь слегка наклоняй вперед. Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони. Опирайся на спинку стула. Руки клади на стол свободно, не опирайся на них. Ноги ставь на специальную подставку парты или на пол всей ступней. Не подгибай их под себя на сиденье стула.

4. Почувствовав усталость на уроке или дома во время приготовления уроков, измени позу, сделай несколько упражнений.

5. Нельзя спать на сильно прогибающейся кровати. Постель должна быть ровной, не очень мягкой.

6. Чтобы иметь красивую осанку, выполняй специальные гимнастические упражнения, развивай силу мышц.

Скажите, ребята, очень трудно выполнять эти требования?

Д.: Нет. Совсем не трудно.

У.: Конечно, просто. Нужно приложить немного силы воли, заниматься самотренировкой и самоконтролем.

Поднимемся на третью ступеньку «Анализируем свои актерские способности». Сейчас определим, кто у нас лучший актер.

Задание первое: показать «кошачью походку», «царственную походку», «летающую походку».

Задание второе: посоветуйтесь в парах и предложите пантомиму из жизни животных или растений – с помощью мимики, жестов и передвижений покажите какой-нибудь эпи-

зод, например: котенок играет с бабочкой или распускаются цветы. Остальные ребята должны будут отгадать, что вы продемонстрировали.

Дети выступают, подводятся итоги, определяются лучшие артисты.

У.: Мы хорошо повеселились и отдохнули. Переходим на следующую ступень «Наблюдаем и вычисляем». Сейчас мы с вами познакомимся с некоторыми способами самонаблюдения и самодиагностики. Вы попробуете оценить соотношение своего роста и веса с помощью различных математических вычислений, определите свой рост в будущем. Эту работу вы будете выполнять самостоятельно в инструкционных карточках № 1. Положите их перед собой и посмотрите задания. В первом вы должны внимательно изучить сведения об особенностях роста и развития мальчиков и девочек. Во втором задании вы ознакомитесь с таблицей, в которой приведены средние показатели роста и веса для детей различного возраста, и сравните с ними свои данные – вы должны были к сегодняшнему уроку измерить с помощью родителей свой рост и вес. В третьем блоке вы выполните некоторые математические подсчеты по определению нормы веса и роста для вашего возраста.

Ученики работают, учитель контролирует, оказывает индивидуальную помощь.

(Продолжение следует)

Елена Геннадиевна Новолодская – канд. пед. наук, доцент кафедры географии Бийского педагогического государственного университета;

Ксения Андреевна Шкитина – студентка V курса отделения учителей начальных классов педагогического факультета Бийского педагогического государственного университета.