

Принята:
Педагогическом советом
МКОУ «Тиличикская средняя
школа»
Протокол № ____

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Срок реализации Программы: 2020-2025 гг.

с. Тиличики
2020 г.

*«Здоровье необходимо.
Это базис счастья...
Добыть здоровье проще, чем счастье.
Природа милостива:
она запрограммировала организм с большим запасом прочности,
и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю...
Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья
вполне возможно».*
Н.М. Амосов

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Общие положения.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим современная школа должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья.

На современном этапе развития образования необходима стабилизация и улучшение работы по оздоровлению детей, нужен комплексный системный подход к данной проблеме.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся 1-11 классов являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 01.09.2013 года);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Концепция УМК «Школа России».

Программа включает управленческие мероприятия:

- информационно-аналитические;
- мотивационно-целевые;
- планово-прогностические;
- организационно-исполнительские;
- контрольно-диагностические;
- регулятивно-коррекционные.

Управление по сохранению развития и здоровья в учебно-воспитательном процессе предусматривает:

- осмысление направлений деятельности всеми субъектами образовательного процесса;
- поэтапный анализ реализации направлений деятельности, создание организационных условий для реализации мер.

Главные результаты:

- Сохранение и развитие здоровья учащихся.
- Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
- Социальная адаптация.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего, старшего школьного возраста, формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Совершенствование нормативно-правовых условий развития и сохранения здоровья учащихся.
2. Создание комплекса управленческих условий, включающих:
 - организационно-содержательные;
 - информационно-аналитические;
 - мотивационно-целевые;
 - планово-прогностические;
 - организационно-исполнительские;
 - контрольно-диагностические;
 - регулятивно-коррекционные.
3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.
4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по сохранению развития и здоровья учащихся.
5. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
6. Научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье.
7. Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
8. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
9. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
10. Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.
11. Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх.
12. Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
13. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.
14. Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
15. Сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Принципы программы формирования здорового образа жизни:

1. Системный подход.
 - Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.
 - Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей.
2. Деятельностный подход.
 - Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.
3. Принцип «не навреди!».
 - Предусматривается использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетием опытом человечества и официально признанных.
4. Принцип гуманизма.
 - В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
5. Принцип альтруизма.
 - Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».
6. Принцип меры.
 - Для здоровья хорошо то, что в меру.

Сроки реализации программы: 2015 – 2020 гг.

Ожидаемые результаты:

- ✓ повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- ✓ осознанное отношение детей, их родителей и педагогов к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- ✓ соблюдение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учётом *факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:*

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Сохранение здоровья в условиях модернизации образования:

Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
1. Разработка и реализация индивидуальных программ, планов здоровьесберегающей деятельности в ОУ.	1.1. Разработка комплекса методических рекомендаций. 1.2. Совершенствование здоровьесберегающих физиолого-гигиенических условий образовательной среды образовательного учреждения: материально-техническое оснащение: <ul style="list-style-type: none"> • кабинета здоровья; • физкультурного зала, спортплощадок; • медицинского и процедурного кабинета; • логопедического кабинета; • кабинета психологической разгрузки для обучающихся и педагогов.
2. Внедрение интегральной медико-педагогической системы регулярной динамической оценки здоровья обучающегося.	2.1. Разработка и внедрение системы скрининг-диагностики здоровья обучающихся в образовательных учреждениях. 2.2. Обеспечение качества медицинского контроля занятий физического воспитания (оснащение, обучение, контроль). 2.3. Мониторинг интегральных показателей здоровья детей.
3. Формирование единого методологического подхода к здоровьесберегающей образовательной деятельности в ОУ.	3.1. Системная подготовка, повышение квалификации и переподготовка педагогических кадров по комплексу программ в рамках государственных стандартов. 3.2. Создание «Паспорта Здоровья». 3.3. Взаимодействие ОУ с учреждениями здравоохранения. 3.4. Взаимодействие образовательного учреждения с ПМПК Управления по образованию.
4. Внедрение образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.	4.1. Реализация разных видов здоровьесформирующих программ и их внедрение (учебно-методическое обеспечение, подготовка кадров). 4.2. Внедрение современных педагогических технологий. 4.3. Инициация и поддержка деятельности существующих клубов и иных детско-взрослых сообществ на основе ценностей здоровья и здорового образа жизни.
5. Профилактика заболеваний и восстановление здоровья при нарушенных функциях органов и систем обучающихся.	5.1. Внедрение комплекса мер по профилактике заболеваний и восстановлению здоровья при нарушенных функциях органов и систем обучающихся (оздоровительное оборудование, технологии, специалисты и др.)

Направления реализации программы:

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В общеобразовательном учреждении работает *столовая*, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время, а также работают оснащенные *спортивные залы*, имеется спортивная площадка, оснащена необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Функционирует *медицинский кабинет*.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает *квалифицированный состав педагогических работников.*

2. *Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе начальной школы.*

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России».

Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «Английский язык» в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?*, подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других.*

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?. Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?*

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках технологии, иностранного языка, информатики.

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как на уроке, так и во внеурочной работе.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к

материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников «Школа России», в течение всего учебно-воспитательного процесса.

3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом *гигиенических норм и требований* к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В учебном процессе педагоги применяют *методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся*. Используемые в школе учебно-методические комплексы содержат материалы для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе с 1 по 11 класс. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно-ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все *требования к использованию технических средств обучения*, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности *индивидуальные особенности развития учащихся*: темпа развития и темп деятельности. В используемых в школе учебниках и учебных пособиях, рекомендованных Министерством образования и науки РФ, учтены психологические и возрастные особенности учащихся и их учебные возможности. В связи с этим для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся.

Использование учителями школы критериев здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика:

<i>Критерии здоровьесбережения</i>	<i>Характеристика</i>
Обстановка и гигиенические условия в классе.	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности.	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.	7-10 минут.

Количество видов преподавания.	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, фронтальная, индивидуальная и др.
Чередование видов преподавания.	Смена видов учебной деятельности и видов преподавания.
Наличие и место методов, способствующих активизации учащихся	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО.	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы.	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления.	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке.	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие).
Эмоциональные разрядки на уроке.	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности.	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии реализуются, прежде всего, 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. То есть в центр образовательной системы необходимо поставить личность ребёнка, стараться обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. Для сохранения здоровьесбережения можно использовать и педагогику сотрудничества, благодаря которой создаются все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Учитывать индивидуальные способности и возможности учащихся позволяет и использование на уроках технологии уровневой дифференциации обучения. Один из способов работы по данной технологии - групповая работа. Класс делится на условные группы с учетом типологических особенностей школьников. При формировании групп учитывается личностное отношение детей к учебе, степень обученности, интерес к изучению предмета. Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объёму и приемам выполнения. В составе группы школьники сами выбирают задания, оценивая свою подготовленность на данное время. У учителя появляется возможность помочь детям «слабой» группы. Можно применять также различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок, что позволяет избежать монотонности на уроке. Спокойная, доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся.

Типы и классификация технологий, практически используемых в процессе формирования культуры здорового образа жизни:

- **Здоровьесберегающие** (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).
- **Оздоровительные** (физическая подготовка, гимнастика, самомассаж, закаливание).
- **Технологии обучения здоровью** (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).
- **Воспитание культуры здоровья** (элективные курсы по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Особенности здоровьесберегающей технологии:

- Учет возрастно-половых особенностей.
- Учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения.
- Структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся.
- Использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся. К ним можно отнести:
 - оптимальную плотность урока;
 - чередование видов учебной деятельности;
 - наличие динамической паузы;
 - наличие эмоциональных разрядок;
 - правильная рабочая поза;
 - положительные эмоции.

По-прежнему основной формой организации учебы является урок, на котором учитель должен задействовать все свое умение, знания, опыт, для того, чтобы «вдохновлять каждого ученика радостью мышления, стремлением к богатой жизни в мире мысли» (Сухомлинский). На каждом уроке должен рождаться интерес к предмету, захватывающий сердца и мысли детей. Каждый новый урок - это ступень в знаниях ученика, вклад в развитие его духовной, умственной культуры. Здоровье подрастающего человека – это главная

проблема современной школы и не только социальная, но и нравственная, и свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения должен стремиться внести каждый учитель.

Принципы здоровьесберегающего урока:

- принцип двигательной активности (разработка уроков в режиме двигательной активности – проведение большей части урока в свободной форме);
- принцип оздоровительного режима (организация обучения в режиме динамических поз: чередование сидения, стояния и передвижения по классу);
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания (для формирования правильной осанки на уроке включаются упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса; для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей формируется привычка правильно дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично);
- принцип психологической комфортности (создание ситуации успеха, способствующей повышению самооценки учащихся, снижаются барьеры страха, формируется доверие к педагогу, развиваются доброжелательные взаимоотношения в классе);
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребенка (при этом каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе);
- принцип профилактического эффекта (касается, в первую очередь, мировоззрения):
 - а) человек самодостаточен, в нем есть все необходимое для жизни, то есть здоровье в человеке заложено, его надо только сохранить;
 - б) человек посредством управления своей психикой способен влиять на состояние своего организма;
 - в) психическое здоровье первично (относительно физического).

Методы, приемы и формы обучения:

1. К о м ф о р т н о е н а ч а л о и о к о н ч а н и е у р о к а, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Этот метод помогает детям освоить следующие способы самооздоровления:

- а) использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится», «Я справлюсь» и т. д.;
- б) умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»;
- в) рисование на полях тетради различных рисунков или символов, которые отражают настроение на уроке.

2. Проведение на уроке разнообразных валеологических пауз, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности и повышения стрессоустойчивости.

Ребята осваивают и затем самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

3. О б ъ я с н е н и е н о в о г о м а т е р и а л а с о п о р о й на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно ориентированного обучения. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

4. У п о р я д о ч е н и е с и с т е м ы д о м а ш н и х з а д а н и й, их дозировка, выбор, творческий характер.

(Эти методы помогают ребенку осознать, что у него, как и у любого человека, всегда есть право выбора.) Объем домашних заданий и степень их сложности соотносятся с возможностями каждого ученика. Предлагаются детям разноуровневые задания.

5. У ч е т и н д и в и д у а л ь н ы х с п о с о б н о с т е й и о с о б е н н о с т е й р е б е н - к а.

Не могут дети в классе быть все одинаковыми, поэтому нельзя к ним применять одни и те же приемы работы или проводить одни и те же упражнения на стрессоустойчивость.

6. О п р о с только тех учащихся, которые желают отвечать (оценку ставить ученику только тогда, когда он хочет отвечать и действительно знает материал урока).

7. К а ж д ы й з д о р о в ь е с б е р е г а ю щ и й у р о к должен обязательно включать работу с телом, душой и разумом детей и учителя.

Очень важно постоянно, шаг за шагом, прививать детям мысль, что они сами творцы своего здоровья. Заботясь о нравственном здоровье своих учеников, учителя включают в содержание уроков «Этюды для души».

8. В к л ю ч е н и е в с о д е р ж а н и е у р о к о в «анатомических диктантов», упражнений, текстовых задач, заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.

9. Л и ч н ы й п р и м е р у ч и т е л я .

(Благодаря позитивному примеру учителя дети овладевают способами делового и личностного общения, сотрудничества, принятия иной точки зрения; умением слышать и слушать, умением понять другого человека, что помогает развитию коммуникативных навыков, толерантности.)

10. О р г а н и з а ц и я с а м о р е ф л е к с и и .

Каждый день начинается и заканчивается фиксацией на специальном месте «настроения» состояния детей и изменений, произошедших в самочувствии в процессе урока и даже дня. Умело проведенная рефлексия дает возможность понять следующее: насколько дети осознают, что и как они делали на уроке, что им помогало и что могут использовать впоследствии в жизни.

4. *Организация физкультурно-оздоровительной работы.*

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- *полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);*
- *рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;*
- *организацию занятий по лечебной физкультуре;*
- *организацию часа активных движений (динамической паузы) между 2-м и 3-м уроками в начальной школе;*
- *организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;*
- *организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;*
- *регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, дней спорта, дней защиты детей, соревнований, походов и т. п.).*

5. *Просветительская работа с родителями (законными представителями).*

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- *проведение лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;*
- *привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;*

- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Оценка эффективности реализации программы:

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

**Критерии оценки эффективности реализации программы
Учебная деятельность**

Направления мониторинга	Критерии	Показатели
Здоровьесберегающие образовательные технологии.	- возрастные особенности познавательной деятельности детей;	- объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
Личностно – ориентированное обучение.	- обучение на оптимальном уровне трудности (сложности);	- нагрузка от дополнительных занятий в школе — внеурочная деятельность, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);
Педагогика сотрудничества.	- вариативность методов и форм обучения;	- занятие активно-двигательного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).
Технологии развивающего обучения.	- оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок;	
Дифференцированное обучение.	- обучении в малых группах;	
Игровые технологии.	- использование наглядности и сочетании различных форм предоставления информации; -создание эмоционально благоприятной атмосферы; - формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»).	

Воспитательная работа

Направления мониторинга	Критерии	Диагностики
Выявление и развитие физического уровня учащихся.	Сформированность физического потенциала учащихся.	- Количественное участие учащихся в спортивных секциях и массовых мероприятиях школы и городского округа.

		- Определение уровня физического развития через «Президентские состязания», участие в спортивных мероприятиях городского муниципального и регионального уровней, «Суждения детей о ЗОЖ», «Насколько вы общительны? Робки? Контактны?».
Выявление уровня заболеваемости учащимися	Сформированность значимости своего здоровья.	Количественное посещение обучающимися учебных занятий.

Перспективное планирование по реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Совершенствование нормативно-правовых условий, информационно – методического обеспечения в целях сохранения и развития здоровья учащихся.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.	Ежегодно	Мед. работник, зам. директора по УВР
2	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья обучающихся.	По мере необходимости	Администрация
3	Создание в школьной библиотеке подборки научно–методической литературы по тематике ЗОЖ.	Ежегодно	Библиотекарь
4	Отслеживание результатов выполнения Программы через работу ШМО учителей-предметников, Методического совета, Педагогического совета	Ежегодно	Администрация

2. Внедрение оптимальной системы медико-педагогического обеспечения по оказанию помощи детям и подросткам в ОУ.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки).	Ежедневно	Учителя-предметники
2	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке).	Ежедневно	Учителя-предметники
3	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся.	При составлении расписания	Зам. дир. по УВР
4	Составление расписания занятий секций и объединений, платных дополнительных	При составлении расписания	Зам. дир. по ВР

	образовательных услуг во второй половине дня, предусматривающее чередование занятий и отдыха.		
5	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья.	По мере необходимости	Администрация
6	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.	Один раз в год	Медсестра
7	Использование диагностики по выявлению наркомании, токсикомании и других вредных привычек среди детей и подростков.	Ежегодно	Психолог, мед. сестра, кл. рук., зам. дир. по ВР
8	Организация медицинских осмотров к службе в армии	Один раз в год	Мед. сестра, Педагог-орг. ОБЖ, Зам. дир. по безопасности
9	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся.	Два раза в год	Психолог
10	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.	В соответствии с планом проведения общешкольных родительских собраний	Директор
11	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей школьников».	Один раз в год	Зам. дир. по УВР
12	Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса	Один раз в четверть	Психолог
13	Проведение с учащимися коррекционно–оздоровительных мероприятий (ЛФК, коррекция зрения, дыхательная гимнастика, логопедические занятия, психокоррекция.)	Постоянно	Учителя – предметники логопед, психолог
14	Оборудование и организация работы кабинета психологической разгрузки.	2015-2020 г.	Администрация, психолог
15	Проведение смотров учебных кабинетов на предмет соответствия требованиям санитарно-гигиенических условий к кабинету.	Два раза в год	Комиссия
16	Обеспечение условий для предупреждения травматизма: - организация досуга школьников во время перемен; - соблюдение т/б при организации учебно-воспитательного процесса.	Постоянно	Администрация, педагогический коллектив

3. Санитарно-просветительская работа

3.1. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение лекций, семинаров, круглых столов по темам: «Психологические особенности возраста», «Как преодолеть сезонную усталость (о режиме дня)», «Роль семьи и школы в формировании потребности в ЗОЖ», «Что мой ребенок хочет сказать своим поведением?» (семейное воспитание), «Домашние задания и их предназначение», «Как развивать память», «Особенности учебников и программ» и др.
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований «Малые олимпийские игры», «Робинзонада», «Президентские состязания», «Дни здоровья»; витаминизации обучающихся, вакцинации.
- создание библиотечки, перечня книг, журналов, статей детского здоровья, доступной для родителей;
- ремонт и оборудование спортивной площадки, классных комнат, зон релаксации и отдыха.

3.2. Просветительская работа с учащимися:

Беседы о здоровом образе жизни с учетом возраста учащихся:		
- Режим дня младшего школьника.	Сентябрь	1-4
- Гигиена внешней среды.	Октябрь	1-4
- Предупреждение травматизма при спортивных занятиях.	Ноябрь	1-4
- Зарядка и физкультура в жизни школьника.	Декабрь	1-4
- Влияние курения на организм человека.	Январь	1-4
- “Твой режим дня”.	Февраль	1-4
- “Питайтесь правильно”.	Март	1-4
- “Организация досуга”.	Апрель	1-4
- Предупреждение травматизма на уроке, улице, дома.	Май	1-4
- Развитие человека и вопросы гигиены.	Сентябрь	5-8
- Предупреждение травматизма при спортивных занятиях.	Октябрь	5-8
- Вопросы здоровья и нравственности.	Ноябрь	5-8
- Рациональное питание, как основа здоровья.	Декабрь	5-8
- Влияние вредных привычек на организм.	Январь	5-8
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Февраль	5-8
- Организация режима дня.	Март	5-8
- Двигательная активность.	Апрель	5-8
- Предупреждение дорожно-транспортных происшествий.	Май	5-8
- Специфическая гигиена.	Сент., май	5-8
- Режим питания.	Сентябрь	9-11
- Зависимость здоровья от окружающей среды.	Октябрь	9-11
- Вредные привычки и здоровье человека.	Ноябрь	9-11
- Режим дня старшеклассника.	Декабрь	9-11
- Здоровый образ жизни – необходимое условие благополучного будущего.	Январь	9-11
- Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.	Февраль	9-11
- Особенности физического воспитания.	Март	9-11
- Двигательная активность подростка.	Апрель	9-11
	Май	9-11
Выступление по параллелям на родительских собраниях по вопросам физического воспитания: “Особенности физического воспитания школьников”.	В течение года	1-11

4. Пропаганда здорового образа жизни в системе учебной деятельности.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
---	-------------	-------	-------------

1	Обеспечение выполнения программы по курсу ОБЖ.	Постоянно	Администрация, Зам. дир. по безопасности
2	Организация и проведение сборов, соревнований, турпоходов.	Ежегодно	Зам. дир. по безопасности, Пед.-орг. ОБЖ, Пед.-орг. спорт.-масс. мероприятий.
3	Организация воспитательной работы по возрастам по формированию навыков ЗОЖ: - проведение классных часов, Дней здоровья; - организация тематических выставок, конкурсов плакатов, рисунков; - проведение конкурсов сочинений; - проведение массовых спортивных праздников; - проведение тематических радиоподcasts по пропаганде ЗОЖ.	Весь период	Зам. дир. по ВР, Кл. рук., Зам. дир. по безопасности, Пед.-орг. ОБЖ, Пед.-орг. спорт.-масс. мероприятий.
4	Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: - Дни ГО; - «Зарница», Туристический слет.	По плану	Зам. дир. по ВР, Кл. рук., Зам. дир. по безопасности, Пед.-орг. ОБЖ, Пед.-орг. спорт.-масс. мероприятий.
5	Участие в городских месячниках, акциях по безопасности дорожного движения, месячниках здоровья, месячниках ГО и др.	В соответствии с планом	Зам. дир. по ВР, Кл. рук., Зам. дир. по безопасности, Пед.-орг. ОБЖ, Пед.-орг. спорт.-масс. мероприятий, руководитель отряда ЮИДД.

5. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.

5.1. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и кружках.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на всех ступенях обучения;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Использование на уроках физической культуры новых методов, форм, педагогических технологий проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.	Постоянно	Учителя физкультуры
2	Комплектование спортивного зала необходимым спортивным оборудованием и инвентарем	Ежегодно	Администрация, Учителя физкультуры
3	Совершенствование спортивно-массовой работы через систему дополнительного образования: - организация спортивных секций, танцевального кружка; - обучение спортивным играм.	Постоянно	Руководители секций, объединений.

6. Организация питания школьников.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования.	Постоянно	Директор, Социальный педагог, кл. рук.
2	Проведение совещаний по вопросам организации и развития школьного питания.	По мере необходимости	Директор, Социальный педагог.
3	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок.	Ежедневно	Бракеражная комиссия
4	Улучшение материально – технической базы столовой (приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей.	Ежегодно	Администрация, Комбинат школьного питания.
5	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди учащихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб – всему голова», «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки, - встречи с медработником школы.	Постоянно	Кл. руководители, медсестра
6	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания.	Ежегодно	Социальный педагог, Кл. рук-ли.

7. Организация летнего отдыха детей и подростков.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Определение профильных смен детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе общеобразовательного учреждения.	Май – август	Управление по образованию, Администрация школы
2	Организация полноценного питания.	Май – август	Комбинат школьного питания.
3	Охват летним отдыхом детей различных	Апрель – август	Зам. дир. по ВР,

	категорий.	ежегодно	Социальный педагог, Кл. рук
4	Организация работы педагога-психолога.	Весь период	Директор школы
5	Организация работы медицинского кабинета.	Май - август	Врач поликлиники, Администрация школы.
6	Организация не медикаментозных методов оздоровления (закаливание, гимнастика, фитотерапия и др.) детей в ДОЛ.	Весь период	Медсестра, воспитатели

Координация и контроль реализации Программы.

Контроль за ходом реализации Программы осуществляет администрация школы и Управляющий совет:

- анализирует ход выполнения плана действий по реализации Программы, вносит предложения по его коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы;
- координирует взаимодействие заинтересованных общественных организаций по развитию системы оздоровления детей и подростков.

План мониторинга Программы:

Контроль	Показатели	Осуществление контроля	Сроки	Кто контролирует
Образовательный процесс: урочная деятельность	1. Пропуски уроков физкультуры	Отметка в классном журнале	Систематически	Учителя физкультуры
	2. Успеваемость и качество выполнения программы, сдача экзаменов	Отметка в специальной ведомости по классам	В конце каждой четверти	Зам. директора по УВР
	3. Интерес и мотивация к урокам физкультуры	Анализ динамики годовых показателей «5» у уч-ся одного и того же класса	В течение года	Зам. директора по УВР
2. Образовательный процесс: внеурочная деятельность	1. Посещение спортивных секций и объединений	Отметка в журнале	Систематически	Учителя физкультуры
	2. Выполнение программы кружковой работы	Проверка присутствия уч-ся в соответствии с отметкой в журнале	Раз в полгода	Зам. директора по ВР
	3. Результаты участия в конкурсах, соревнованиях школьного, городского и областного уровня, их динамика	Проверка журналов	В конце уч. года	Зам. директора по ВР

	4.Привлечение новых обучающихся к занятиям в спортивных секциях	По итоговым протоколам и приказам	По окончании проведения	Пед.-орг. спорт.-массовой работы, ПДО, руководители секций
3.Состояние здоровья обучающихся-ся	1 .Пропуски уроков по болезни	Отметка в классном журнале	Ежедневно	Классный руководитель, учителя-предметники
	2. Наличие детей, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических средств)	- Анонимное анкетирование - Наблюдение	В начале уч. г.	Зам. дир. по ВР, Социальный педагог, Кл. рук.
4.Состояние санитарно-гигиенических условий работы	1. Соблюдение режима проветривания	Наблюдение	Ежедневно	Зав. кабинетами
	2 Соблюдение норм освещения и отопления в помещениях ОУ	Наблюдение	Систематически	Зам. дир. по АХР, Зав. кабинетами
	3 Регулярная влажная уборка помещений	При составлении расписания	Ежедневно	Зам. директора по АХЧ
5.Соблюдение обучающимися гигиенических норм и правил	1 Мытье рук перед едой.	Наблюдение	Ежедневно	Мед. сестра, Кл. руководители
	2 Мытье рук после посещения туалета	Наблюдение	Систематически	Учителя, кл. рук.
	3 Наличие чистой одежды для занятий физкультурой	Наблюдение	В соответствии с расписанием уроков	Уч. физ-ры, кл. рук.
	4 Наличие сменной обуви.	Наблюдение	Ежедневно	Дежурный класс, кл. рук., учителя-предметники
6.Эффективность работы кабинета здоровья.	1.Посещаемость кабинета 2.Улучшение измеряемых по программе показателей.	Учет посещения, его динамика	В конце уч. г.	Зам. дир. по УВР

7.Эффективность реализации программы физкультурно-оздоровительной работы в целом	1.Подведение промежуточных итогов	Анализ	Май.	Администрация
	2.Подведение общего итога работы по программе.		Май.	

**Методические рекомендации для учителя
по внедрению здоровьесберегающих технологий
в учебно-воспитательный процесс**

1. Обстановка кабинета: рациональное освещение класса и доски, действие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. (Норма: не менее трех видов). Чередование видов преподавания (Норма: не позже чем через 10-15 минут).
 - 2.1. Количество видов учебной деятельности: письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопрос, решение примеров, задач. (Норма: 4-7 видов).
 - 2.2. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности (Норма: не более 10 минут).
 - 2.3. Частота чередования различных видов учебной деятельности. (Норма: смена не позже чем через 7-10 минут).
 - 2.4. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами).
 - 2.5. Поза учащихся, чередование позы (учитель наблюдает за посадкой учащихся, позы чередуются в соответствии с видом работы).
 - 2.6. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. (Норма: на 20 и 35 минутах урока по 1 минуте из 3-ех легких упражнений с 3-4-мя повторениями каждого).
 - 2.7. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. (Норма: не менее 60% и не более 75-80%).
 - 2.8. 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. (Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего развития).
 - 2.9. Темп окончания урока:
 - спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.
3. Психологический климат на уроке:
 - Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей, достаточный - недостаточный); между учениками (сотрудничество – соперничество, дружелюбное – враждебность, заинтересованность – безразличие, активность - пассивность).
 - Наличие эмоциональных разрядок: поговорка, известное высказывание, небольшое стихотворение, юмористическая или поучительная картинка, музыкальная минутка и т.п.

4. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.
5. Наличие и место на уроке таких методов, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, 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 последователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоции, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

Итак, необходимо соблюдать гигиенические нормы проведения урока. При правильной организации урока отношения между учеником – учеником и учеником – учителем – субъект – субъектные. На уроке всегда должно быть достаточно места творчеству и активности учащихся.

Характеристики урока, которые можно назвать здоровьесберегающими.

1. Выполнение рекомендаций СанПиНа:

требования к освещенности кабинета, требования к мебели, температурный режим помещения, проветривание помещения, уровень шума, место и длительность применения ТСО и др.

2. Динамическая организация урока:

физкультминутка, дыхательная гимнастика, глазная гимнастика, кинезеологические упражнения, поза учащегося во время урока.

3. Психологический подход при проведении урока:

учет индивидуальных особенностей учащихся, учет темперамента учащихся, умение работать с различными группами учащихся (гиперактивными и пр.), дифференцированный подход в обучении.

4. Психологический климат урока:

мажорность урока (эмоциональность), проявление доверительного подхода к ученикам, наличие на уроке эмоциональной разрядки, создание ситуации успеха и др.

5. Некоторые педагогические знания и умения:

чередование различных видов деятельности (средней продолжительности и частоты), количество используемых на уроке методов, чередование методов, плотность урока, темп окончания урока, определение момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности, умение учителя оценить процесс формирования внимания и мышления, умение оценить уровень работоспособности.

6. Формирование ЗОЖ и культуры здоровья на уроке:

включение в учебные программы модулей по вопросам здоровья, постановка воспитательной задачи по привитию культуры здоровья.

Рекомендуемые комплексы физических упражнений для проведения утренней гимнастики в МКОУ «Тиличикская средняя школа»

Пояснительная записка к комплексу упражнений по утренней гимнастике.

Занятия утренней гимнастикой должны проводиться ежедневно до учебных или иных занятий, в виде комплекса из 5-7 упражнений для 1-4 классов и 8-12 упражнений для 5-11 классов, что по времени должно составлять 5 мин.

Цели:

- ускорение перехода ото сна к бодрствованию;
- оказание общего оздоровительного действия, улучшение настроения, повышение работоспособности учащихся на уроке.

Задачи:

- организованно начать день;
 - оптимизировать функциональное состояние важнейших систем организма и ЦНС прежде всего.
- Комплекс упражнений составлен с учетом проведения гимнастики в учебном классе.
- При выполнении упражнений учащиеся стоят вполоборота к середине класса, во избежание задевания друг друга.
- При выполнении комплекса упражнений необходимо проветривание помещения.
- Комплекс упражнений составлен с учетом неспортивной формы одежды учащихся.
- 5-6 классы выполняют по три упражнения из каждого раздела комплекса.
- 7-11 классы выполняют комплекс полностью.

Порядок выполнения упражнений.

Сначала выполняется комплекс упражнений организующего характера (разные виды ходьбы, простейшие движения рук). Затем упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц (на растягивание, махи, повороты, наклоны, вращения), выполняемые с постепенным увеличением мышечных усилий; в заключение проводятся упражнения, снижающие излишнее возбуждение и одновременно помогающие настроиться на предстоящую деятельность.

Рекомендуется следующая последовательность с целью оптимизировать функциональное состояние важнейших систем организма:

- Упражнения на потягивания;
- Упражнения для мышц туловища;
- Упражнения для мышц ног;
- Упражнения для мышц плечевого пояса;
- Прыжки и бег на месте;
- Успокаивающие упражнения.

Или:

1. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой);
2. Упражнения для спины и брюшного пресса (наклоны вперед, назад, в стороны);
3. Упражнения для мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки);

Начинать и заканчивать утреннюю гимнастику необходимо ходьбой на месте.

Для учащихся 5 – 11 классов.

I.И. п. – ходьба на месте: на 1-4 - круговые движения кистями вовнутрь, на 5-8 – то же наружу.

II.И. п. – ходьба на месте: на 1-4 - круговые движения в локтевом суставе вовнутрь, на 5-8 – то же наружу.

III.И. п. – основная стойка: на 1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; на 3-4 – и. п.

IV.И. п. – основная стойка: на 1 - наклон головы вперед, на 2 - назад, на 3 - вправо, на 4 - влево.

V.И. п. – основная стойка: на 1 – поворот головы на право, на 2 – и. п., на 3 – то же влево

I.И. п. – основная стойка: на 1 – поднять вверх правое плечо, на 2 – и. п., на 3-4 – то же левым плечом.

II.И. п. – основная стойка: на 1-2 – поднять вверх оба плеча, на 3-4 – и. п.

III.И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью: на 1-2 – рывки руками вперед вовнутрь, на 3-4 – то же со сменой положения рук.

IV.И. п. – средняя стойка, руки за головой: на 1-2 – одна рука в сторону другая на плечо, на 3-4 – и. п., на 5-8 – то же в другую сторону.

I.И. п. – средняя стойка, руки сцеплены в замок за головой: на 1-2 – наклон туловища в одну сторону, на 3-4 – то же в другую сторону.

II.И. п. – средняя стойка, руки за спиной: на 1-2 – поворот туловища в одну сторону, на 3-4 – то же в другую.

III.И. п. – средняя стойка, руки на поясе: на 1-2 – наклон вперед, на 3-4 – и. п.

IV.И. п. – средняя стойка, руки на поясе: на 1-4 – круговое движение туловища в одну сторону, на 5-8 – то же в другую.

I.И. п. – средняя стойка, руки на пояс: на 1-2 – полуприсед ногу вперед на пятку, на 3-4 – и.п., на 5-8 то же другой ногой.

II.И. п. – основная стойка, руки на коленях: - на 1-4 круговые движения коленями в одну сторону, на 5-8 – то же в другую сторону.

III.И. п. – основная стойка: на 1-2 – полуприсед в одну сторону с поворотом туловища в другую, на 3-4 – то же в другую сторону.

IV.И. п. – основная стойка: прыжки на месте.

V.Ходьба на месте, восстановить дыхание.

Все упражнения выполняются по 3-4 раза.

Комплекс упражнений на стуле.

Мышцы шеи, рук и плечевого пояса.

1.И. п. – сидя на стуле, руки на бедре. На 1-2 – плавный наклон головы вперед, на 3-4 – то же назад. Повторить 2-3 раза.

2.И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. На 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, на 2 – и. п., на 3-4 – то же правой рукой. Повторить 3-4 раза.

3.И. п. – сидя на стуле, кисти тыльной стороной на поясе. На 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, на 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 3-4 раза.

4.И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. На 1 – правую руку вперед, левую вверх, на 2 – смена положения рук. Повторить 3-4 раза. Руки затем расслабить (опустить вниз и потрясти кистями).

Мышцы туловища.

1.И.п. - сидя на стуле, руки сцеплены за головой, на 1-2 - пружинящий поворот тела

влево, на 3-4 - то же вправо. Повторить 3-4 раза.

2.И.п.- сидя на стуле, руки на поясе. На 1-2 наклон туловища в сторону, рукой коснуться пола, на 3-4 – и. п., на 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

3. И.п.- сидя на стуле, руки на поясе. На 1-2 – наклон туловища влево, правую руку вверх,

на 3-4 – и. п., на 5-6 – то же вправо. Повторить 2-3 раза.

4.И.п.- сидя на стуле, руки на поясе, повернуться лицом к проходу, ноги вместе, прямые. На 1-2 – наклон туловища вперед, руками коснуться носков, на 3-4 – и. п. Повторить 3-4 раза.

Мышцы ног и брюшного пояса.

1.И.п.- сидя на стуле лицом к проходу, руки на бедре. На 1 – стопы ног на носок, на 2 – и. п. Повторить 4-5 раз.

2.И.п.- сидя на стуле, руки на поясе. На 1- встать, руки вниз, на 2 – и. п. Повторить 3-4 раза.

3.И.п.- сидя на стуле, руки на поясе, ноги прямые на вису чуть в стороны. На 1 – скрещивание ног, на 2 – и. п. Повторить 3-4 раза (упражнение «ножницы»).

4. И.п.- сидя на стуле, руки на бедре, ноги согнуты в колене, стопы на носок. На 1 – оторвать левый носок от пола, на 2 – и. п. и одновременно оторвать правый носок от пола, на 3 – и. п. (бег на носках). Темп быстрый. Повторить 8-10 раз.

5.И.п.- сидя на стуле, руки на бедре, ноги расслабить. На 1 – вдох, руки через стороны вверх, на 2 – выдох, руки в и. п. Повторить 2-3 раза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения. 1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2.И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук. 1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2.И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища. 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ

БУРАТИНО

Буратино потянулся (*сидя за партой, руки к плечам, поднимание и опускание локтей*),

Раз – нагнулся. Два – нагнулся (*наклоны к левой и правой ноге*),

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел (*руки в стороны, повороты направо, налево*).

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать (*встают на носки, руки поднимают вверх и медленно садятся за парты. Повторить 2–3 раза*)

ЕЛОЧКА

Елочки зеленые на ветру качаются,

Низко наклоняются (*плавные наклоны вправо, влево, вперед, назад*).

Сколько елочек зеленых (*на доске 5 елочек*),

Столько сделайте наклонов (*наклоны вперед – прогнувшись*).

Приседайте столько раз,

Сколько бабочек у нас (*на доске 7 бабочек, дети выполняют приседания*).

Сколько беленьких кружков,

Столько сделайте прыжков (*на доске 10 кружков; прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево. Повторить 2–3 раза*).

ПАУЧОК

Паучок на лавку упал (*выполняют упор присев*).

Нечаянно лапку сломал (*прыгают на одной ноге*).

В городскую лавку сходил

И другую лапку купил (*маховые движения ногами, руки вперед*).

Ты смотри, паучок, не зевай,

Больше лапок себе не ломай (*прием «Ковырялочка»: выставление левой ноги вперед на пятку, затем назад на носок, два притопа; то же с правой ноги*).

ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ

Мы веселые матрешки,
Ладушки, ладушки (*повороты туловища направо, налево*).
На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки (*руки перед собой, выставить левую ногу вперед на пятку, покачать носком слева направо, то же с правой ноги*).
В сарафанах наших пестрых,
Ладушки, ладушки.
Мы похожи словно сестры,
Ладушки, ладушки (*два хлопка слева и справа. Повторить 2–3 раза*).

МЫ СЧИТАЕМ

Мы считали и устали (*сидя за партой, выполняют круговые движения плечами вперед, назад*).
Дружно все и тихо встали (*встают из-за парт*),
Ручками похлопали, раз, два, три (*хлопают в ладоши*).
И еще потопали,
И дружной похлопали (*выполняют 2 хлопка над головой и 3 притопа*).
Сели, встали, встали, сели
И друг друга не задели (*приседания, руки вперед*).
Мы немножко отдохнем,
И опять считать начнем (*сидя за партой, руки поднять вверх, посмотреть на пальцы и медленно опустить*).

СОЛНЦЕ СПИТ, НЕБО СПИТ

Солнце спит, небо спит (*кладут голову на руки*).
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало (*встают, поднимают руки вверх с растопыренными пальцами*).
Вдруг повеял ветерок (*машут руками из стороны в сторону*).
Небо тучей заволок (*круговые движения руками*).
Дождь по крышам застучал (*топают ногами*).
Барабанит дождь по крыше (*барабанят пальцами по столу*).
Солнце клонится все ниже,
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик (*постепенно садятся и кладут голову на руки. Упражнение повторяется 1–2 раза*).

ПТИЦЫ НА ЮГ УЛЕТАЮТ

Птицы на юг улетают (*движение руками от себя*):
Гуси, грачи, журавли (*вращательные движения кистями*).
Вот уж последняя стая
Крыльями машет вдали (*движения руками*).

БУДИЛЬНИК

Мой будильник поутру
Сам гуляет по двору.
А когда вставать мне нужно,
В первый класс идти пора,
Мой будильник непослушный
Убегает со двора!

1. И. п. – о. с. Отвести руки назад, ладонями вперед; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4–6 раз, темп средний.

2. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 – принять положение «угол»; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4 раза, темп медленный.

3. И. п. – сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ног: пятка, носок. 15–20 секунд, темп средний.

4. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь. Имитация загребания песка ногами (дугобразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя). Можно также «нарисовать» стопами букву «Ф» 6 раз, темп средний.

Методические указания.

Речитатив произносит учитель, дети повторяют лишь слова: «В первый класс идти пора... Убегает от меня».

В упр. 1 напрячь мышцы, сближающие лопатки, голову держать прямо. Выполняя упр. 2, ноги выпрямить, носки оттянуть, плечи развернуть, смотреть прямо. Упражнение поочередно выполняет один, затем другой ряд. При имитации загребания ногами песка точкой опоры у детей должен быть внешний свод стопы, а пальцы ног – поджаты.

УТЯТА

Возле речки пять утят
В ряд на камешке сидят,
В воду пять утят глядят,
А купаться не хотят.

1. И. п. – стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине – 20 секунд, темп медленный.

2. И. п. – о. с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 секунд, темп средний.

3. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре держатся за сиденье стула. Имитация плавания стилем брасс ногами – 20 секунд, темп средний.

Методические указания.

Речитатив полностью произносит учитель. Выполняя упр. 1, хорошо сближать лопатки, смотреть прямо. В упр. 2 спину держать ровно, не наклоняться вперед. Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети обязательно подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу вперед (как лягушка).

Арифметический диктант

А теперь, ребята, встали. Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад. Повернулись вправо, влево, Тихо сели, вновь за дело. *(Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, хлопки).)*

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*

- Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

. За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

(Г. Виеру)

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять,
Все умеем мы считать. *(Сгибание и разгибание рук вверх.)*
До пяти мы все считаем,
С силой гири поднимаем.
Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова разрубим. *(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)*
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки. *(Расслабленное поднимание и опускание рук.)*
Наклонитесь столько раз,
Сколько форточек у нас. *(Наклоны в стороны, руки на пояс.)*
Сколько клеток до черты,
Столько раз подпрыгни ты. *(Прыжки на месте.)*
Мы теперь — канатоходцы,
Сколько можем простоять. *(Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны.)*
Раз, два, три, четыре, пять.
Ну, а если силы взвесить,
Шесть, семь, восемь,
Девять, десять.
Хорошо мы посчитали
И нисколько не устали,
Голову поднимем выше *(Стойка — ноги врозь, руки вверх — в стороны (вдох).)*
И легко, легко подышим. *(Руки расслабленно опустить вниз (выдох).)*

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять! *(Шагаем на месте.)*
Все умеем мы считать, *(Хлопаем в ладоши.)*
Отдыхать умеем тоже *(Прыжки на месте.)*
Руки за спину положим, *(Руки за спину.)*
Голову поднимем выше *(Подняли голову выше.)*
И легко-легко подышим. *(Глубокий вдох-выдох.)*
Подтянитесь на носочках —
Столько раз,
Ровно столько, сколько пальцев *(Показали, сколько пальцев на руках.)*
На руке у вас. *(Поднимаемся на носочках 10раз.)*
Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопаем в ладоши.)*
Топаем ногами. *(Топаем ногами.)*
Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*
Хлопаем руками. *(Хлопаем в ладоши.)*

В хоровод встал серый зайка *(Шагаем на месте.)*
И поет: «Я **был** зазнайкой, *(Хлопаем в ладоши.)*
А теперь могу считать —
Раз, два, три, четыре, пять. *(Прыжки на месте.)*
Прибавляю, отнимаю *(Наклоны туловища влево - вправо.)*
Математику я знаю, *(Повороты туловища влево - вправо.)*
И поэтому с утра
Я кричу: «Ура! Ура!» *(Хлопаем в ладоши.)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(Шагаем на месте.)*
Все умеем мы считать! *(Хлопаем в ладоши.)*
Отдыхать умеем тоже *(Прыжки на месте.)*

Руки за спину положим, *(Спрятали руки за спину.)*
Голову поднимем выше *(Руки на поясе, голову подняли выше.)*
И легко — легко подышим... *(Громкий вдох-выдох.)*

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять -
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться. *(Под счет учителя дети выполняют потягивания.)*
Два! Согнуться, разогнуться. *(Наклоны. Повороты туловища.)*
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка. *(Движения головой.)*
На четыре - руки шире. *(Хлопки в ладоши.)*
Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*
Шесть — за парту тихо сесть. *(Прыжки. Ходьба на месте.)*

Кинь, кинь, перекинь

Кинь, кинь, перекинь
Давай вместе побежим
Через воду и огонь —
Не догонит нас и конь.
Раз, два - догоняй,
Ну, попробуй-ка поймай!
Три два, один да четыре —
Всю пятерку изучили.
А теперь мы отдохнем
И опять считать начнем. *(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)*

Класс наш прыгает опять

Класс наш прыгает опять —
Раз-два-три-четыре-пять. *(Прыжки на месте.)*
А потом у нас прогулка,
Каждый шаг чеканим гулко. *(Ходьба на месте.)*
Мы учиться все готовы
И за парты сядем снова. *(Дети садятся за парты.)*

Кошка учится считать

Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопаем в ладоши.)*
Целый месяц под дождем *(Топаем ногами.)*
Кошка учится считать. *(Хлопаем в ладоши.)*
Мокнет крыша, мокнет дом, *(Прыжки на месте.)*
Мокнут лужи и поля, *(Руки в стороны - на пояс.)*
Потихоньку, понемножку
(Приседания.)
Мокнет мокрая земля. *(Прыжки на месте.)*
Прибавляем к мышке кошку. *(Хлопаем в ладоши.)*
И далеко от земли *(Топаем ногами.)*
Получается в ответ: *(Прыжки на месте.)*
Мокнут в море корабли. *(Хлопаем в ладоши.)*
Кошка есть, а мышки нет! *(Шагаем на месте.)*

Кто живет у нас в квартире

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*

Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*
Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево - вправо.)*
Мой сверчок, щегол и я *-(Повороты туловища влево - вправо.)*
Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

Много ль надо нам, ребята

Много ль надо нам, ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата,
А на них огромный круг,
А потом еще кружочек,
Треугольный колпачок.
Вот и вышел очень, очень
Развеселый чудачок. *(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*

Можешь пальцы сосчитать

Можешь пальцы сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять, Раз, два, три, четыре, пять — Десять
пальцев, пара рук -Вот твоё богатство, друг. Умножали, умножали, Очень, очень мы устали.
(Движения кистями рук.)
Раз, два — выше голова, Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — тихо сесть. Посидим,
отдохнем И опять считать начнем

Мы решали, мы решали

Мы решали, мы решали.
Что-то очень мы устали.
Мы сейчас потопаем, *(Шаги ногами на месте под счет учителя.)*
Ручками похлопаем. *(Хлопки в ладоши.)*
Раз присядем,
(Приседания.)
Быстро встанем, *(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*
Улыбнемся, Тихо сядем.

Мы семь раз в ладоши хлопнем

Мы семь раз в ладоши хлопнем,
Восемь раз ногами топнем.
Прибавляем три к семи –
Столько мы присесть должны. *(7 хлопков, по 4раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*

Мы считали и устали

Мы считали и устали,
Дружно все мы тихо встали,
Ручками похлопали,
Раз, два, три. *(Хлопки в ладоши под счет учителя.)*
Ножками потопали,
Раз, два, три. *(Шаги ногами на месте.)*
Сели, встали, встали, сели,
И друг друга не задели.
(Приседания.)
Мы немножко отдохнем
И опять считать начнем. *(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*

Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились. *(Дети выполняют движения и считают.)*

На разминку

На разминку становись!
Вправо-влево покрутись
Повороты посчитай,
Раз-два-три, не отставай, *(Вращение туловищем вправо и влево.)*
Начинаем приседать —
Раз-два-три-четыре-пять.
Тот, кто делает зарядку,
Может нам сплясать вприсядку.
(Приседания.)

А теперь поднимем ручки
И опустим их рывком.
Будто прыгаем мы с кручи
Летним солнечным деньком. *(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)*
А теперь ходьба на месте,
Левой-правой, стой раз-два. *(Ходьба на месте.)*
Мы за парты сядем, вместе
Вновь возьмёмся за дела. *(Дети садятся за парты.)*

Ну-ка проверь, дружок

Ну-ка проверь, дружок,
Ты готов начать урок?
Все ль на месте,
Все ль в порядке,
Ручка, книжка и тетрадка? *(Учитель усаживает детей.)*
Беритесь, ребята,
Скорей за работу.
Учитесь считать,
Чтоб не сбиться со счета.

Под веселые напевы

Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх! Руки вниз! Вверх!
И снова наклонись!
Вправо, влево головою!
Руки вверх! Перед собою!
Топни правой ногой!
Вправо шаг.
На месте стой!
Топни левой ногой!
Влево шаг!
И снова стой.
Повернись направо к другу.
Правую дай руку другу. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

Поднимает руки класс

Поднимает руки класс—
Это «раз», *(Потягивания под счет учителя.)*

Повернулась голова —
Это «два». *(Движения головой.)*
Руки вниз, вперед смотри -
Это «три».
(Приседания.)
Руки в стороны пошире
Развернули на «четыре». *(Повороты туловища.)*
С силой их к плечам прижать —
Это «пять». *(Движения руками.)*
Всем ребятам тихо сесть —
Это «шесть». *(Ходьба на месте.)*
Руки на пояс поставьте вначале.
Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели — все в полном порядке.

Просто больше тренируйся

Отожмёмся мы сейчас,
Если сможем — десять раз.
Если меньше — не волнуйся,
Просто больше тренируйся. *(Отжимания от парты.)*

Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*
Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*
А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*
Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)*
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Раз, два, три, четыре, пять! *(Хлопки в ладоши.)*
Начал зайнышка скакать.
(Руки на пояс.)
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз. *(Легкие прыжки.)*

Раз, два — хлопок в ладоши

Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре –
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре, пять,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре,
И на месте поскакать.
На носки, затем на пятки.
Лень отбросить и опять.
Сесть за парту, взять тетрадку,
Выражения решать.

Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться, подтянуться,
Два! Согнуться, разогнуться,
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять — руками помахать.
Шесть — за парту тихо сесть. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

Раз-два — шли утята

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*
Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*
Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*
Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*
А седьмой отстал от всех, *(Шагаем на месте.)*
Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*
— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте.)*
— Не кричи, мы тут рядом, **поищи!** *(Топаем ногами.)*

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться.
Два — согнуться, разогнуться. *(Под счет учителя дети выполняют наклоны, потягивания.)*
Три — в ладоши три хлопка, *(Хлопаем в ладоши.)*
Головою три кивка. *(Движения головой.)*
На четыре - руки шире.
Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*
Шесть **т-** за парту тихо сесть.
(Сесть.)
Раз, два — дружно встали, *(Встать. Шагаем на месте.)*
Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*
Три, четыре — разведем, *(Руки в стороны.)*
Заниматься мы начнем. *(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука - правая нога; правая рука - левая нога.)*
С пятки станем на носок, *(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*
Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево - вправо.)*
На носочки мы присели
(Приседания.)
И как птички полетели. *(Побежали по классу.)*
Раз, два — выше голова, *(Шагаем на месте.)*
Три, четыре - руки шире! *(Руки в стороны.)*
Пять, шесть — тихо сесть!
(Приседания.)
Солнце красное взойдет, *(Встали, руки вверх.)*
Утро красное придет. *(Прыжки на месте.)*

Рисуй глазами треугольник

Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни Вершиной вниз.
И вновь глазами ты по периметру веди.
Рисуй восьмерку вертикально.
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.
И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы наконец.
Зарядка окончилась. Ты молодец!
(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)

Руки ставим мы вразлет

Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)
Появился самолет. («Полетели» как самолеты.)
Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево - вправо.)
Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево - вправо.)
Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)
Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)
Друг на друга посмотрите. (Повороты влево - вправо.)
Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)
Опустили руки вниз, (Опустили руки.)
И на место все садись! (Сели на места.)
Раз, два — стоит ракета. (Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты».)
Три, четыре - самолет. (Стойка ноги врозь, руки в стороны.)
Руки в стороны — в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре,
Полетел наш самолет.
А без точного расчета
Не получится полета.
Так скорее за работу,
Сядем быстро за расчеты.
Раз, два - выше голова,
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть.
Посидим и отдохнем. (Дети закрывают глаза.)
И работать мы начнем.

Сколько?

(Учитель показывает картинки.)
Сколько здесь грибочков, Столько приседаем.
(Приседания.)
Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. (Дети поднимают и опускают руки.)
Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.
Ярче, солнышко, свети,
Хмурый дождик запрети. (Дети машут руками.)
Вот окончен дальний путь.
Можно сесть и отдохнуть. (Дети садятся за парты.)

Сколько будет?

А теперь мы приседаем.
Сколько будет два и шесть?
Быстро-быстро сосчитаем.
Столько раз должны присесть.
(Приседания.)
Мы закончили зарядку
И за парты снова сядем. (Дети садятся за парты.)

Сколько раз

Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова нарубим.
Приседаем столько раз,
Сколько мячиков у нас.
Сколько покажу кружочков,
Столько сделаем прыжочков. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

Солнце глянуло в окно

Солнце глянуло в окно,
Время отдохнуть пришло.
Надо всем нам дружно встать.
Раз присесть, достать до пятки.
И плечами покачать.
А затем, как на зарядке,
Прямо и красиво встать.
Руки вытянуть пошире
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Физкультминутка, как зарядка. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

Упражнение повтори

Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки).*
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем: Вправо плечи, голова.
(Вращение корпусом влево и вправо).
Мы размяться все успели, И за парты снова сели.
(Дети садятся за парты).

Шею крутим осторожно

Шею крутим осторожно -
Голова кружиться может.
Влево смотрим - раз, два, три.
Так. И вправо посмотри. *(Вращение головой вправо и влево.)*
Вверх потянемся, пройдемся, *(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*
И за парты вновь вернемся. *(Дети садятся за парты.)*

Шли по крыше три кота

Шли по крыше три кота,
Три кота Василия. *(Ходьба.)*
Поднимали три хвоста
Прямо в небо синее. *(Поднимание рук.)*
Сели киски на карниз,
Посмотрели вверх и вниз.
(Приседание.)
И сказали три кота: —
Красота! Красота! *(Хлопки в ладоши.)*

Я иду

Я иду, и ты идешь –

Раз, два, три.

Я пою, и ты поешь –

Раз, два, три.

Мы идем и поем —

Раз, два, три.

Очень дружно мы живем –

Раз, два, три. (*Дети шагают под счет учителя.*)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ НА УРОКАХ

Перекрестное марширование

Шагайте, высоко поднимая колени и попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями противоположной ноги.

Мельница

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения – 1–2 минуты. Дыхание произвольное.

Паровозик

Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

Робот

Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигайтесь вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигайтесь так, чтобы левая рука переставлялась одновременно с правой ногой и наоборот.

Маршировка

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

- М а с с а ж кончиков пальцев.
- М а с с а ж кончиков пальцев с использованием грецких орехов.

Два ореха положить между ладонями и катать их.

УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ

1. У п р а ж н е н и е «Восьмерки для глаз со скрещиванием рук».

Скрестив большие пальцы рук напротив переносицы, описать лежащую на боку восьмерку, следя глазами за движением рук (3–4 раза).

2. У п р а ж н е н и е «Кулак – ребро – ладонь».

Команды выполняются со сменой положения рук, расположенных на парте.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

I. Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле.

1 – голову наклонить вправо;

2 – и. п.;

3 – голову наклонить влево;

4 – и. п.;

5 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать;

6 – и. п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

II. И. п. – сидя, руки на поясе.

1 – поворот головы направо;

2 – и. п.;

3 – поворот головы налево;

4 – и. п. Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

I. И. п. – стоя, руки на поясе.

1 – правую руку вперед, левую вверх;

2 – поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.

II. И. п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед;

3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5–6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

III. И. п. – сидя, руки вверх.

1 – сжать кисти в кулак;

2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА

I. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–5 – круговые движения тазом в одну сторону;

4–6 – то же в другую сторону;

7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

II. И. п. – стойка ноги врозь.

1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх;

3–4 – и. п.;

5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5–6 раз. Темп средний.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Упражнение «Колечко».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца, а в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

Упражнение «Скалочка» (10–15 с).

- Покатать ручку для письма между ладонями.
- Покатать ручку для письма между большим и указательным пальцами.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ.

Задачи:

- способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
- предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

Условия проведения: Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

V. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 - 5 раз.

VI. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 - 5 раз.

VII. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.

VIII. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

IX. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Взгляд влево вверх

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым глазом нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого выполняются упражнения в течение 7 с. Смотреть надо на карандаш в левой руке, затем взгляд переводится вперед, «прямо перед собой» (7 с).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

Горизонтальная восьмерка

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную

восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Глаз-путешественник

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки с изображением игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

Бабочка

Спал цветок
(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*
Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

Волшебный сон

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И рас-сла-бле-на... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко...
(Пауза.)
Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрее, энергичней.)*
Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ (автор Э. С. Аветисов)

Данная гимнастика способствует приостановлению или замедлению ухудшения зрения.

Упражнения для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз

Выполняется сидя.

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с (считать медленно до 5–7).
2. Открыть глаза на такое же время. Повторить 6–8 раз.
3. Быстро моргать в течение 1–2 минут.

Упражнения для снижения утомления и облегчения работы на близком расстоянии (при чтении, письме)

Выполняется стоя.

И у п р а ж н е н и е.

1. Смотреть перед собой 2–3 с.
2. Поместить указательный палец правой руки (на уровне средней линии лица) на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с, опустить руки. Повторить 10–12 раз.

II у п р а ж н е н и е.

1. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица.
2. Медленно приближать, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз.

Упражнения для укрепления мышц глаз

Выполняется стоя.

И у п р а ж н е н и е.

1. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
2. Смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.
3. Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3–5 с.
4. Убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с.
5. Поместить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз.
6. Смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с.
7. Убрать ладонь и смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с. Повторить 5–6 раз.

II у п р а ж н е н и е.

1. Отвести руку в правую сторону.
2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.
3. Медленно передвигая палец полусогнутой руки слева направо, при неподвижной голове следить глазами за пальцами. Повторить 10–12 раз.

Более простые упражнения

И у п р а ж н е н и е.

После 25–30 мин после начала урока школьникам советуют быстро поморгать глазами в течение 20–30 с, затем закрыть глаза и посидеть спокойно минутку, откинувшись на спинку стула.

II у п р а ж н е н и е.

Полезно посмотреть вдаль, на небо – всего 20–30 с.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко

1. Пальминг.

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не

наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. Верх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. Покорчим рожи.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед - влево - вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

6. Рисование носом.

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

7. Раскрашивание.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

10. Часики.

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

И глаза вам скажут: «Спасибо!»

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване.

Лучше всего заниматься с книгой при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно!

Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Игра «Дрессированная муха»

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

	X		

1. Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?

2. Закрывли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

3. Управляем мухой молча. (Направление задает учитель движениями рук.)

Комплекс специальных упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо - вверх — налево - вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево - вверх — направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений «На море»

(Под медленную спокойную музыку.) / «Горизонт»

1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева - направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа - налево.

2. «Лодочка»

1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

3. «Радуга»

1 — 4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4. «Солнышко»

1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. «Пловец плывет к берегу»

1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко»

1-8 — зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки - выдох. Смотреть на руки. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.- стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10-15 с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5 с в левую сторону, затем 5 с в правую.

3. И. п.— то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот — 20—15 с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15 с.

5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую — смотреть на правую кисть 10 с.

6. И. п.— основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7. И. п.- то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6—8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

Профилактика зрительного утомления и близорукости

(Памятка для учащихся начальных классов)

Долго тянется урок-

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один —

На край парты книги сдвинь. *(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)*

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два

Тренируй свои глаза. *(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши. *(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы. *(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)*

Повторите 5-6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять. *(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)*

Профилактические упражнения для глаз

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева-направо.
- 15 вращательных движений глазами справа-налево.
- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

Руки за спинку, головки назад

Руки за спинку, головки назад. *(Закрывать глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

Головки опустим — на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх.)

Упражнения для глаз (комплекс 1)

И. п. — сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

— глаза вправо - вверх.

— глаза влево - вверх.

— глаза вправо - вниз.

— глаза влево - вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с.

Ладони на стол, Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

Упражнения для глаз (комплекс 4)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрывать глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

Часовщик

Часовщик прищурил глаз, *(Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз.)*

Чинит часики для нас. (*Открыть глаза.*)

КОМПЛЕКТ АПТЕЧКИ

1. Жгут кровоостанавливающий, резиновый – 1 шт.
2. Пузырь для льда – 1 шт. (гипотермический пакет 1 шт.).
3. Бинт стерильный, широкий 7х14 – 2 шт.
4. Бинт стерильный 3х5 – 2 шт.
5. Бинт нестерильный – 1 шт.
6. Салфетки стерильные – 2 уп.
7. Вата стерильная – 1 пачка.
8. Лейкопластырь 2 см – 1 катушка, 5 см – 1 катушка.
9. Бактерицидный лейкопластырь разных размеров – 20 шт.
10. Спиртовой раствор йода 5% – 1 флакон.
11. Водный раствор аммиака (нашатырный спирт) в амп. – 1 уп.
12. Раствор перекиси водорода 3% – 1 уп.
13. Спиртовой раствор бриллиантового зеленого – 1 уп.
14. Ножницы – 1 шт.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

У п р а ж н е н и е 1.

Поставь правую ногу вперед и слегка согни ее. Руки переведи на пояс и прогнись. Прыжками меняй положение ног. Делай это упражнение как можно быстрее в течение 25–30 с. Походи по комнате, глубоко подыши и постарайся расслабить мышцы.

У п р а ж н е н и е 2.

Сядь на стул, согни ноги. Подними руки вверх, прогнись и сделай глубокий вдох. Опустит руки и выдохни воздух. Сделай 6–8 таких движений.

У п р а ж н е н и е 3.

Возьми гимнастическую палку. Отведи ее назад так, чтобы она упиралась в лопатки. Теперь поднимись на носках и, нажимая руками на палку, прогнись. Постарайся удержаться в этом положении 5 с. Выполни упражнение 4–6 раз.

У п р а ж н е н и е 4.

Палку положи. Подними руки вверх. Быстро приседай и выпрямляйся. Приседая, переведи руки вперед. Сделай 6–8 приседаний в быстром темпе. После этого походи по комнате 35–40 с.

У п р а ж н е н и е 5.

Возьми легкий мяч среднего размера, зажми его между стопами ног и постарайся медленно пройти с ним по комнате метров пять.

У п р а ж н е н и е 6.

Сядь на пол, руками обопрись о пол сзади. Несколько раз постарайся повыше поднять мяч, зажатый между стопами ног, не уронив его.

У п р а ж н е н и е 7.

Положи мяч на пол и вращай его левой или правой ступней поочередно. Сделай по 8–10 движений каждой ногой.

У п р а ж н е н и е 8.

Положи гимнастическую палку на пол. Пройди по ней, наступая серединой ступни, разведя носки в стороны. Выполни 4–6 раз.

У п р а ж н е н и е 9.

Сядь на стул, ноги выпрями. Потяни носки на себя, затем оттяни их так, как это делают гимнасты. Старайся при этом коснуться пальцами пола. Выполни 14–16 таких движений.

У п р а ж н е н и е 10.

Походи по комнате – сначала 30 с на пятках, затем 30 с на носках.