Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Новочерепетская средняя общеобразовательная школа(центр образования) имени Героя Российской Федерации Анатолия Петровича Горшкова»

Программа

«Педагогика здоровья»

для обучающихся 1-4 классов

Составила : учитель начальных классов

Мельник Елена Александровна

2024 г.

Пояснительная записка

Прогрессирующее нарушение экологического равновесия, влияние различных факторов внешней среды, неблагоприятные социальные условия, резкое сокращение двигательной активности, острые и хронические заболевания, стрессовые ситуации, нерациональное питание – все это оказывает негативное воздействие на здоровье школьников.

По данным Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье на 20% зависит от состояния окружающей среды, на 15% от состояния здравоохранения, на 15% от социально-экономической ситуации и на 50% от образа жизни человека.

Одной  из  современных задач  начального образования является   сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни». ФГОС второго поколения   определяет эту задачу как одну из приоритетных.  Результатом решения этой задачи  должно стать  создание комфортной развивающей образовательной среды. Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство: гарантирующее охрану и укрепление физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся.

Педагог непременно должен рационально организовывать учебную деятельность обучающихся, снижая чрезмерное функциональное напряжение и утомление, создавая условия для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха. Необходимо   соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки. Необходимо использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров; индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования; ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников; организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся. Программа построена на сотрудничестве учителей, родителей, медицинских работников.

**Цель и задачи программы**

**Цель:**  **Здоровый образ жизни** — лучший способ обеспечить себе здоровую жизнь, а значит, счастливую. Поэтому формирование этого стиля жизни у ребёнка, особенного школьника, — одна из целей воспитания. Всем хочется не болеть, не пропускать дни рождения, прогулки и путешествия.

Банально — но здоровье не всегда купишь за деньги, даже если их достаточно. Здоровый образ жизни — основа хорошего самочувствия и успешной учёбы каждого ребёнка

Одной из основных задач МКОУ «Новочерепетская СОШ ЦО им. А.П.Горшкова» является создание наиболее благоприятных условий, формирующих правильное развитие ребенка, повышающих его защитные свойства и сопротивляемость инфекциям. Педагоги должны сформировать у школьников жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Особого внимания требует воспитание личной физической культуры, потребности в физическом совершенствовании, формирования бережного отношения к собственному здоровью. Реализация этих задач направлена на сохранение физического и психического благополучия ребенка.

Таким образом, перед учителем стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии ?

Родоначальником этого понятия стал Н.К.Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

* Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
* Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
* Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
* Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Основные принципы здоровьесбережения в начальной школе:

* Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
* Не навреди.
* Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
* Соответствие содержания обучения возрасту.
* Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
* Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

**Классификация здоровьесберегающих технологий**

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация выглядит так:

* Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
* Технологии обучения здоровому образу жизни.
* Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
* Коррекционные технологии.

**Виды здоровьесберегающих технологий в начальной школе и методика их использования по ФГОС**

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

**Пятнадцать здоровьесберегающих технологий для школы**

* **Физкультурная минутка** - динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время - 2-3 минуты.
* **Пальчиковая гимнастика** - применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.
* **Гимнастика для глаз**. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время - 2-3 минуты.
* **Смена видов деятельности** - это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.
* **Артикуляционная гимнастика**. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
* **Игры**. Любые: дидактические, ролевые, деловые - игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
* **Релаксация** - проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.
* **Технологии эстетической направленности**. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.
* **Оформление кабинета**. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.
* **Позы учащихся**. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.
* **Технологии, создающие положительный психологический климат** на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.
* **Эмоциональные разрядки** - это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.
* **Беседы о здоровье**. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.
* **Стиль общения** учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное - обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.
* **Работа с родителями**. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях- это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Очень большое внимание имеет микроклимат в классе, ведь ребёнок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и друзья - одноклассники.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке, могут проводиться упражнения для опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

На переменах проводятся специальные оздоровительные игры. Вся работа по внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс в начальной школе проводится в сотрудничестве с родителями школьников. Они принимают активное участие в подготовке и проведении утренников, спортивных мероприятий, культпоходов.

Классная комната постоянно проветривается и имеет оптимальную температуру.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Использование современных обучающих технологий может преобразовать преподавание традиционных учебных предметов, рационализировав детский труд, оптимизировав процессы понимания и запоминания учебного материала, а главное, подняв на неизменно более высокий уровень интерес детей к учебе. Учить ребенка радостно, без принуждения - возможно, если в своей работе педагог использует инновационные технологии.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить *основные средства обучения:*

* средства двигательной направленности;
* оздоровительные силы природы;
* гигиенические

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем - в игре. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики.

Подвижная игра также является наиболее эффективной формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда кроме развития физических качеств, с ее помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний. Подвижная игра относится к разряду тех средств, которые многофункциональны по своему характеру; способствуют самореализации, самовыражению личности; интересны детям; органически вписываются в современные учебно-воспитательные системы; обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса; решают важную воспитательную задачу приобщения учеников к истории и традициям родного и других народов, вносят свою лепту в воспитание духовности, формирование системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей (народная подвижная игра); развивают творческие способности детей.

Требования к проведению физкультминуток:

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.

Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;

Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст. При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:

Важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;

Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом;

Текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т. к. при произношении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

Виды физкультминуток:

Упражнения для снятия общего или локального утомления;

Упражнения для кистей рук;

Гимнастика для глаз;

Гимнастика для слуха;

Упражнения, корректирующие осанку;

1 класс

**Бабушка кисель варила**

Бабушка кисель варила (Правая рука «помешивает кисель».)

На горушечке,

(Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом (гора).)

В черепушечке (Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку.)

Для Андрюшечки (Аленушки). (Ладонь правой руки ложится на грудь.)

Летел, летел соколок

(Ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга.)

Через бабушкин порог.

Вот он крыльями забил, (Скрещенные ладони помахивают, как крылья.)

Бабушкин кисель разлил, (Руками несколько раз ударить по бокам.)

У старушечки

На горушечке. (Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить.)

Бабуля плачет: «Аи-аи-аи!» (Руки вновь показывают горку.)

«Не плачь, бабуля, не рыдай!» (Руки «утирают слезы».)

Чтоб ты стала весела, (Указательный палеи, правой руки «грозит бабке».)

Мы наварим киселя (Праваярука снова «помешивает кисель».)

Во-о-от столько! *(Руки разводятся широко в стороны.)*

**Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд и назад.)

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать. (Рывки руками перед грудью.)

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова. (Вращение головой.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (Дети садятся за парты.)

\*\*\*\*

Вот под елочкой зеленой

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны, (Прыжки на одной ноге, на другой ноге.)

Кар-кар-кар. (Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)

Целый день они летали, (Бег на месте со взмахами рук в стороны.)

Спать ребятам не давали,

Кар-кар-кар. (Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают, (Ходьба на месте.)

**Мы писали**

Мы писали, рисовали,

А теперь мы дружно встали.

Ручками похлопали.

Ножками потопали.

Чуть покружимся бочком,

Сядем и писать начнем.

**Здравствуйте**

Дети поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки.

Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.

**Лесная история**

Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью рук.

- Выбежали зайки на поляну. Прыг – скок, прыг – скок

Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.

- Пришла лиса, она шла очень тихо и осторожно.

Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.

— Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвос­том она заметала следы.

Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.

— Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.

Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.

**Солнышко**

— Как светит солнышко летом?

Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.

— Как светит солнышко осенью?

Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.

— Как светит солнышко зимой?

Пальцы собираются в щепотку.

Каждое упражнение повторяется несколько раз.

**Моем ручки**

Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.

**Волны**

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ла­донь, дети имитируют движение волны.

**Семья**

Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на столе. Начи­ная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, под­нимая по одному пальчику.

Этот пальчик — бабушка. Этот пальчик — дедушка. Этот пальчик — папа. Этот пальчик — мама. Этот пальчик — я. Вот и вся моя семья.

**Апельсин**

— Мы делили апельсин.

Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.

— Много нас, а он один.

Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.

* Эта долька — для ежа,
* Эта долька — для стрижа,
* Эта долька — для утят,
* Эта долька — для котят,
* Эта долька — для бобра.

Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начи­нают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.

* А для волка... кожура.
* Он сердит на нас — беда!
* Разбегайтесь кто куда.

Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.

**Гимнастика для глаз по методу Г.АШичко**

**Верх-вниз, влево-вправо**

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

**Круг**

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

**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.

**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.)

**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 вставить слово в соответствии с темой урока.)

**2 -3 класс**

**Загадаю вам загадку**

Загадаю вам загадку,

Становитесь на зарядку. (Ходьба на месте.)

Раз - листочки поднимаем. (Руки через стороны вверх.)

Два - листочки загибаем. (Руки за спину.)

Три - ещё разок свернули, (Обхватили руками мечи.)

На четыре — развернули. (Руки в стороны.)

Буква спряталась внутри. (Приседания.)

Кто догадлив? (Прыжки на месте.)

Назови!

Во 2-3 классе целесообразно проводить физминутки под музыку

«Солнышко лучистое», «У жирафа пятна, пятна…»

\*\*\*

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз».

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы но команде «два».

Соберем в корзинки ягоды, грибы –

Дружно наклоняемся по команде «три».

На «четыре» и на «пять»

Будем дружно мы скакать.

Ну, а по команде «шесть»

Всем за парты тихо сесть!

\*\*\*

Мы немножко отдохнем.

Встанем, глубоко вздохнем.

Руки в стороны, вперед.

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали.

Вверх на солнце посмотрели

И их всех лучи согрели.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети.

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

\*\*\*

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз! Вверх!

И снова наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правою ногой!

Вправо шаг. На месте стой!

Топни левою ногой! Влево шаг!

И снова стой.

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу.

\*\*\*

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Вправо ниже наклоняйся. (4 наклона)

Влево тоже наклоняйся. (4 наклона)

Покрутились, повертелись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

Дружно до пяти считаем.

Открываем. Поморгаем

И читать мы начинаем.

Физкультминутка "Сина и Ло - Зарядка"

Физкультминутка Танец с ускорением «Потанцуй-ка»

Физкультминутка «Акуленок»

**4 класс (на уроках математики)**

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 сколько, сколько пальцев (Показали, сколько пальцев на руках)  
На руке у вас. (Поднимаемся на носочках 10 раз)  
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)

**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)

**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)

**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 по шире  
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.

**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)

**Дыхательные упражнения**

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют:- дыхательную гимнастику. Иногда можно предложить провести физкультминутку кому-нибудь из детей. Они выполняют поручение с большим удовольствием.

**«Вращения рук»**  
И.п. — стойка, руки вытянуты перед собой. Глубокий вдох, задержать дыхание. Быстро взмахнуть руками, делая круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, задерживая дыхание. Руки опустить, с силой выдохнуть через рот. Повторить 2-3 раза.

**«Пылесос»**  
И.п. — стоя или сидя. Глубоко под землей установлен волшебный пылесос. Он очень мощный. Когда он начинает работать, все плохое, что накопилось у вас, втянет пылесос. Вы все станете здоровыми, сильными, добрыми и веселыми. Время выполнения — до 3-5 мин, в зависимости от способности детей концентрировать внимание на задании. Упражнение можно повторять несколько раз в течение учебного дня.

**«Ладошки»**  
И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжимание ладоней в ку¬лаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться лег¬кое головокружение от большого количества свежего воздуха).

**«Погончики»**  
И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдо¬хов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

**«Кошка»**  
И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

**«Насос»**  
И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.  
На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

**«Обними плечи»**  
И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.  
Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубо¬ким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох Ограничения: врожденный порок сердца.

**«Большой маятник»**  
И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.

**Пальчиковая гимнастика**

Целесообразно проводить перед уроками русского языка в 1 и 2 классе. А так же в 1 четверти 3 класса.

**«Паучок»**  
Паучки идет по ветке,  
А за ним скачут детки.  
(Дети скрещивают руки и пальцами каждой руки «бегут» по предплечью и плечу другой руки)  
Дождик с неба вдруг полил,  
(Опускают руки и «стряхивают» капли дождя с кистей рук)  
Паучков на землю смыл.   
(Один раз хлопают по коленкам)  
Солнце стало пригревать,  
(Прижимают ладони друг к другу боковыми сторонами, растопыривают пальцы и качают руками – светит солнышко)  
Паучок ползёт опять,  
(Дети снова скрещивают руки и пальчиками каждой руки «бегут» по предплечью и плечу другой руки)  
А за ним ползут и детки,   
Паучки доползают до головы и ползают по ней)  
(Чтобы погулять на ветке

.

1. «Хлопки» - хлопаем в ладоши звонко-звонко.

2. «Цветок» - ладони друг к друг и сомкнуты. Ладони то размыкаются, образуя цветок, то вновь смыкаются.

3. Обе ладони лежат на столе. Одновременно с произношением скороговорки правая рука скользит по столу и очерчивает круг, а левая скользит вверх-вниз.

4. Руки лежат на столе, как на клавишах:

* удар по столу большими пальцами обеих рук;
* удар по столу указательными пальцами обеих рук и т.д.

5. Ладошки плотно лежат на столе. Начиная с мизинца поднимаем по одному пальцу на правой руке, затем на левой руке, потом на обеих руках одновременно.

6. Обе ладони лежат на столе. Одна ладонь выполняет движение вверх –вниз, вторая –влево –вправо.

**Чтобы разнообразить массаж пальцев, выполняем не только руками, но и применяем различные предметы (например, карандаши, ручки, мятую бумагу).**

Такое разнообразие также способствует развитию интеллекта.

1. Покатать ручку или карандаш между ладонями.
2. Помассировать тупым концом ручки или карандаша подушечку каждого пальчика.
3. «Готовим тесто» -одну ладонь кладем на парту и раскатываем по ней ручку или карандаш.

**«Замок»**

На двери висит замок —

Кто его открыть бы смог?

(Быстрое соединение пальцев в замок.)

Потянули…

(Тянем кисти в стороны.)

Покрутили…

(Волнообразные движения.)

Постучали…

(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)

И открыли!

(Пальцы расцепились.)

**«Прогулка»**

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые догонять,

(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые пешком,

(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола.)

Пальчиковые игры очень эмоциональны и увлекательны, они помогают развить мелкую моторику рук, тем самым способствуют развитию речи и являются тонизирующим фактором для коры головного мозга в целом.

Можно так же использовать разучивание стихотворений, пословиц, поговорок, песенок о физкультуре и здоровье на уроках литературного чтения, окружающего мира, на внеклассных занятиях и т. д.

**Результаты:**

* активность учащихся;
* «слабые» ученики чувствуют уверенность в своих силах;
* «сильные» ученики ощущают необходимость и пользу в помощи товарищу;
* умение взять ответственность на себя,
* умение детей самостоятельно решать небольшие, проблемы, самостоятельно исследовать их,
* стремление аргументировать свои решения;
* более легкое и прочное усвоение программного материала;
* доброжелательное отношение друг к другу;
* тщательность и добросовестность в выполнении роботы;
* умение работать с разными источниками информации;
* умение организовать не только свою работу, но и работу по парам (в группах).

А самый главный результат – это услышать от ребенка: **«В наших сердцах есть добро, его в нас поселили Вы…»**

Важнейшим направлением в работе каждого педагога должно стать формирование мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни, знание «факторов риска» для здоровья.

Методическое обеспечение программы

• Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов/ Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: ЛинкаПресс, 1998.

• Здоровье школьника. Журнал

• Электронное пособие «Классные часы в начальной школе». - Учитель, сайт: <http://www.forumuch.flybb.ru/>

• 1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.

• 2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2010. – № 11. – С. 75–78.

• 3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 c.

• 4.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.

• 5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.

• 6. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2013, с.57.

• 7.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2014. – 120 с.

**Приложение 1**

**Тематика классных часов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни**

(1 раз в месяц, последняя неделя текущего месяца)

«Здоровье есть высочайшее богатство человека»

Гиппократ

***Начальная школа***

**1 класс**

1. Основы безопасного поведения первоклассника в школе.

2. Режим дня.

3. Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой.

4. Зимние игры.

5. Вред табачного дыма.

6. Как уберечься от гриппа.

7. Подвижные игры во время перемен.

8. Мои друзья – животные.

9. Лето радости.

**2 класс**

1. Твой режим дня во втором классе.

2. Овощи и фрукты – полезные продукты.

3. Гигиена питания.

4. Глаза – окно в прекрасный мир чудес.

5. Народный фольклор и здоровый образ жизни.

6. Твои привычки.

7. Гигиена – основа здоровья человека.

8. Полезные движения.

9. Лето – пора закаливания.

**3 класс**

1. Не вреди своему здоровью.

2. Часы в желудке.

3. Ухо – пропуск в мир звуков.

4. Умей сказать: «нет».

5. Правила поведения за столом и уход за посудой.

6. Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.

7. Вред табачного дыма.

8. Мои спортивные достижения.

9. Здоровый отдых.

**4 класс**

1. Что такое здоровый образ жизни школьника?

2. Режим дня школьника.

3. Как защититься от простуды и гриппа.

4. О пользе каши.

5. Красивые зубы – залог красоты и здоровья

6. Сон – на службе у здоровья .

7. Когда не стоит быть, как все?

8. Чем опасно курение?

9. Досуг – дело серьёзное.

**Приложение 2**

**Тематика родительских собраний и лекций для родителей**

«Без здоровья невозможно и счастье»

В.Г. Белинский

Эффективность воспитания ребенка сильно зависит от того, насколько тесно взаимодействуют школа и семья. Ведущую роль в организации сотрудничества школы и семьи играют классные руководители. Именно от их работы зависит то, насколько семьи понимают политику, проводимую школой по отношению к воспитанию, обучению детей, и участвуют в ее реализации.

В основе сотруднического взаимодействия семьи и классного руководителя должны лежать принципы взаимного доверия и уважения, поддержки и помощи, терпения и терпимости по отношению друг к другу. Значительное место в системе работы классного руководителя с родителями учащихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

**Начальная школа**

* 1. Режим младшего школьника.
  2. Здоровье обучающихся начальной школы.
  3. Организация горячего питания школьников.
  4. Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка.
  5. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей в их развитии.
  6. Как уберечь детей от беды. Предупреждение вредных привычек.
  7. Что такое здоровый образ жизни и как он формируется?
  8. Основы формирования у младшего школьника навыков здорового образа жизни.
  9. Особенности эмоционального и психофизиологического развития детей младшего школьного возраста.
  10. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний школьника.
  11. Гигиена девочек и мальчиков младшего школьного возраста или о чем нужно говорить матери с девочкой, отцу с мальчиком.
  12. Компьютер и телевизор – друзья или враги?
  13. Рекомендации родителям как использовать их без вреда для здоровья младшего школьника.

**Комплекс упражнений по профилактике заболеваний**

Общеукрепляющая гимнастика

«Массаж живота». Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипываем и похлопываем ребром ладони и кулачком с целью улучшения работы кишечника.

«Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая, красивая, хорошая».

«Заводим машину». Упражнение выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке «заводим машину» со звуком «ж-ж-ж». Затем делаем то же самое против часовой стрелки.

«Лебединая шея». Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, любуемся длинной красивой шеей.

«Массаж головы». Выполняется сидя, ноги раздвинуты на ширину плеч и выпрямлены. Сильным нажатием пальцев прорабатываем активные точки на голове («моем голову»). Сгибаем пальцы рук (делаем «грабли»), расчесываем волосы, затем спиральными движениями ведем руки от висков к затылку.

«Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки, надавливая на каждый палец до появления ощущения сильного тепла. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготкам другой. Такая «стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

«Велосипед». Сидя на стуле, крутим ногами педали воображаемого велосипеда со звуковым сопровождением («ж-ж-ж»). Упражнение усиливает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Упражнения, направленные на улучшение осанки

«Улучшим осанку». Встаем вплотную к стене, стопы сомкнуты, живот втянут, голова касается стены, глаза закрыты. Начинаем движение от стены с гордо поднятой головой, плечи немного откинуты, живот подтянут. Таким образом укрепляются мышцы спины и брюшного пресса.

«Птица перед взлетом». Стоя, подышать спокойно. Выполнить наклон вперед, не сгибая ног, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжением, как крылья. Опустить голову, руки расслабленно уронить вниз. Задержаться в таком положении на 5-6 секунд. Это упражнение учит детей напрягать и расслаблять мышцы спины.

«Освобождение позвоночника». Сесть на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками взяться за спинку стула и поворачиваться вправо - назад до предела. Затем вернуться в исходное положение, расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Психогимнастика

Игра «Веселая пчелка». Вдох глубокий и свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, на руку или на ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

«Остров плакс». Представляем, что путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание - короткие резкие вдохи (3-5 минут). За счет этого происходит насыщение крови кислородом.

«Холодно - жарко». Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами («смена времен года» проводится 2-3 раза). Происходит расслабление и напряжения мышц туловища. Дыхательная и звуковая гимнастика.

Цель - научить детей дышать через нос, подготовить их к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Погладить на вдохе боковые части носа от кончика к переносице. Вдох левой ноздрей, правая ноздря прижата пальчиком, выдох правой (при этом прижата левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди прижимая то одну, то другую.

Сделать глубокий вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м» одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м» на выдохе. То же самое проделать, закрыв левую ноздрю.

Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

Энергично произносить «т-д». Произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.

Энергично произносить «к-г», «н-г». Произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

«Покорители космоса». Дети сидят по-турецки, расслабляются, готовятся к «полету».

«Полет на Луну». На выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, медленно ее опускают.

«Полет на Солнце». На выдохе дети тянут звук «б», но произносят его громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

«Полет к инопланетянам». На выдохе дети произносят звук «а», постепенно увеличивая высоту и громкость. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе во время упражнения достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

«Гудок парохода». Через нос с шумом ученики набирают воздух. Задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох длиннее). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 (короткий вдох, задержка дыхания, длинный выдох).

«Полет самолета». Дети-самолеты «летают» со звуком «у». На взлете звук направляется к голове, при посадке - к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе. Упражнения для глаз

Двигать зрачками влево - вправо, вверх - вниз, по кругу. Крепко зажмурить глаза на 10-12 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.

Слегка поглаживать пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (это упражнение приносит успокоение).

Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 метров. Наметить на стене две точки, одна под другой на расстоянии 50 см. Переводить взгляд с точки на точку.

На 10-20 секунд сосредоточить взгляд на неподвижной точке, находящейся на расстоянии около 5 метров. Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии

Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5-6 раз.

Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

Исходное положение - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-6 раз.

Исходное положение - сидя. Смотреть прямо перед собой на любой отдаленный объект 2-3 секунды, затем поднять руку перед лицом на расстоянии 15-20 см от глаз. Перевести взгляд на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку, вновь сосредоточиться на отдаленном объекте. Упражнение повторить 5-6 раз.

Исходное положение - сидя, руки вытянуты вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, вдох. Не поднимая головы, посмотреть вверх. Опустить руки, опустить взгляд, выдох. Повторить 4-5 раз. Упражнения для укрепления мышц рук

Вытянуть руки вперед, с напряжением сделать вращательные движения. Затем свободно уронить руки, отдохнуть.

Имитация подъема тяжестей с последующим расслаблением.

**Упражнения на отдых позвоночника**

Повороты туловища в разные стороны из положения сидя.

Сидя в «позе кучера», расслабиться. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 20-30 секунд. Выдох направить в разные участки тела (болевые). Релаксационные упражнения для мимики лица

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабиться. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение нескольких секунд.

Нахмуриться (сдвинуть брови) - расслабиться.

Широко раскрыть глаза - вернуться в исходное состояние.

Расширить ноздри - расслабиться.

Зажмуриться - расслабить веки.

Сузить глаза, прищуриться - расслабиться.

Поднять верхнюю губу, сморщить нос - расслабиться.

Оскалить зубы - расслабить щеки и рот.

Оттянуть вниз нижнюю губу - расслабиться. Двигательные упражнения с книгой

Цель упражнений: стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивации развития собственной двигательной активности.

«Тяжелый груз». Держа книгу на вытянутой руке: перекладывать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты и т.п.

«Борьба с трудностями». Участники встают из-за стола и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове и т.п.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполнятся каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости (стола, пола). Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами (Кулак-ребро-ладонь), произносимых вслух или мысленно. Примеры коммуникативных упражнений

«Скала». Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают скалу, принимая различные позы. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде Скала готова? Замри! альпинист должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не сорваться. Все участники упражнения поочередно выступают в роли альпиниста.

«Тень». Цель: развитие пространства тела. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой - его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

Комплекс №1.

«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

«Ухо - нос». Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

«Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Горизонтальная восьмерка». Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Комплекс №2

«Массаж ушных раковин». Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

«Перекрестные движения». Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

«Качание головой». Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону. «Горизонтальная восьмерка». Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

«Симметричные рисунки». Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

«Медвежьи покачивания». Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

«Поза скручивания». Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

«Дыхательная гимнастика». Выполнить ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха. Гимнастика для глаз. Выполнить плакат - схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе в процессе выполнения упражнения: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории восьмерки. Каждая траектория имеет свой цвет: №1, 2 - коричневый, №3 - красный, №4 - голубой, №5 - зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

**Приложение 3**

**Физкультурные минутки (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 вперёд, 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.

**Ф.М. снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1.И.п. сидя или стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперёд, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд. 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 вниз и потрясти расслабленно. Темп средний.

**Упражнения 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 – леву руку на пояс, 12 – праву руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 средний, 4-5 быстрый, 6 – медленный.

“**Веселые физкультминутки”**

*Тренинг-настрой в начале первого урока. Слова произносятся негромко, но быстро.*

Громко прозвенел звонок –  
Начинается урок.  
Наши ушки на макушке,  
Глазки хорошо открыты.  
Слушаем, запоминаем,  
Ни минутки не теряем.

“**Считалочка”***(Выполняется стоя у парты)*

Раз – подняться на носки и улыбнуться.  
Два – руки вверх и потянуться.  
Три – согнуться, разогнуться.  
Четыре – снова все начать.  
Пять – поглубже всем вздохнуть.  
Шесть – на пояс руки ставим.  
Семь – повороты туловища начинаем.  
Восемь – столько раз присядем.  
Девять – и урок наш продолжаем.

**Гимнастика для рук**

*(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)*

Наши пальчики проснулись.  
*(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)*  
С добрым утром! *(Пальцы рук переплести (рукопожатие)*  
Потянулись, потянулись, потянулись.*(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)*  
Стали дружно умываться. *(Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание)*  
Полотенцем вытираться.  
*(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)*  
Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.  
*(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)*  
Дружно делаем зарядку!  
*(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад.  
Пальцы расслаблены, взмахи кистями)*  
Пришли в школу. *(Руки на парте согнуты в локтях)*  
И уселись за тетрадку. *(Дети показывают готовую к работе ручку).*

***Комплекс специальных упражнений для укрепления здоровья первоклассников***

**Физкультминутка “Тюша - толстячок”**

Тюша-Плюша толстячок  
Спрятал шапку в сундучок.  
В сундуке проснулась мышка,  
Мышка – серая глупышка.  
Только шапку увидала –  
Сразу в обморок упала.

И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1– руки на пояс; 2 – руки к плечам; 3 – руки – вверх; 4 – руки через стороны вниз в и.п. 4 раза, темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – держать; 5-6 – и.п.; то же правой ногой. 6 раз темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища назад; 2-4 – держать; 5-6 – и.п. 4 раза, темп медленный.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – наклоны туловища вперед, руки в стороны; 2 – и.п. 4 раза, темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – руки через стороны вверх; 6 – и.п. 4 раза, темп медленный.  
И.п. – о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 сек. В и.п. – глаза открыть.

**Пальчиковая гимнастика**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является"ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА". Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальности окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**Моя семья**

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,   
Этот пальчик – папочка ,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик – я ,  
Вот и вся.  
моя семья!  
Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого , на последнюю показать ладошки –

**Поиграем в пальчики**

Большаку дрова рубить,  
А тебе дрова носить,  
А тебе печь топить,  
А тебе тесто месить,  
А малышке песни петь.  
Песни петь да плясать,  
Родных братьев потешать.  
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках.

На последние строчки – шевелить пальцами обеих рук

**Вышли пальчики гулять**

Раз, два, три, четыре, пять вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять в домик спрятались опять.   
  
Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

**Мышка**

Мышка в норку пробралась,  
На замочек заперлась.  
В дырочку глядит-  
Кошка не бежит?  
На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под нее.

**Черепаха**

Черепашка, черепашка  
В панцире живет.  
Высунет головку,  
Обратно уберет.  
  
На первые две строчки - положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью - высунуть указательные пальцы; на четвертую- убрать обратно.

**Пальчик-мальчик**

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем песни пел.  
   
На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочерёдно соединять их с остальными пальцами.

**Если устали глаза**

Плотно сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.

Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.

**Если устала спина**

Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз

Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.

Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

**Если устали ноги**

Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами

Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге.

**Релаксационные упражнения**

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара

**Штанга Ралли**

По команде “едем на гоночной машине” вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — “крепко держимся за руль”, туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой.  
Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

**Маятник**

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

**Неваляшка.**

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.  
Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название.

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

**Упражнения для мускулов души, направленные на развитие любви к себе, повышению самооценки и самоуважения**

**Упражнение «Головы дракона».**

Каждый ребенок — голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторять предыдущую «голову»

**Игра «Цветок».**

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле     семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Этюд «После дождя».Жаркое лето, только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело

**Дыхательные упражнения.**

Как говорят наши дети? Нечетко, захлебываясь своим дыханием, разрывая фразы, а то и слова шумными вздохами. Если ребенок умеет правильно использовать возможности своего дыхания, если он способен соотнести размеры объема легких с силой голоса и длиной произносимой фразы, то его речь будет схожа с мелодией, в которой не будет неоправданных провалов, пауз. Какие упражнения способствуют разработке дыхания? Эти упражнения не занимают много времени.  Их можно включать  в утреннюю гимнастику, а так же использовать на уроках чтения, русского языка, естествознания, когда материал урока в основном устного содержания.

Например:

**1*.    «Зал вздохов»***

     С силой выдохнуть воздух коротко, долго, с силой, слабо. Дышать коротко, отрывисто вдох долгий выдох.

**2.     *«Ветер и ветерок».***

     Перышко или легкая бумага привязана на карандаш. Короткий вздох (носом) – длинный, выдох (ртом).

Сначала легкий ветерок, затем сильный ветер.

**3.     *«Щеки – воздушные шары».***

     Надуваем щеки как шарик, вдыхаем воздух носом, а выдыхаем с закрытым ртом, раздувая щеки.

**4.    *«Насосик».***

Дети ставят руки на пояс. Делают легкий вдох и выдох. Затем слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох –  длительнее.

***Звуковая дыхательная гимнастика.***

А – а – а! Ту – ту – ту! Пых – пых – пых!

***Сила голоса и протяженность***

А – а – а – а – а – а и т.д.

Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний поражения дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.