

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 54»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол от 25.08.2016 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом по школе
от 01.0.2016 № 213-о

**Программа
дополнительного образования
по формированию
культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников
1-4 классов
*«Будь здоров!»***

**Разработал учитель начальных классов,
первой квалификационной категории
Грабова Татьяна Дмитриевна**

Цель программы создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

– *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни, значительную часть которой ребенок проводит в школе. Поэтому Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья

обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

Образовательная система обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- формирование знаний учащихся о психофизиологических возможностях своего организма;
- формирование мотивации на здоровье;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формировать хорошие, добрые взаимоотношения в детских коллективах;
- разъяснение социальных целей в классе, в школе;
- оптимизация системы внеклассных и внеурочных мероприятий;
- адаптирование образовательных программ с учётом Программы школы «Здоровый образ жизни»;
- формирование связи между домом, школой, родителями, преподавателями, микросоциумом;
- создание школьной системы самоуправления для формирования здорового классного и школьного коллектива;
- организация рационального питания с целью пополнения ресурсов детского растущего организма;
- организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования учащихся.
- организация полноценного летнего отдыха, трудовое воспитание детей;
- возрождение духовных традиций российских семей;
- пропагандирование здорового наследия российского народа.

Концептуальные основы программы.

Здоровье молодёжи – одна из главных ценностей любого сообщества и одновременно является важнейшим достоянием личности, которое помогает достичь высшего её развития и самореализации на благо Отечества. Такой подход подразумевает, что здоровье является продуктом множества взаимосвязанных и взаимодействующих между собой физических, социальных и психологических факторов. Он направлен на формирование такого образа жизни учащихся, который является проводником здоровья и в котором не только физическое окружение, но и методы и взаимоотношения обеспечивают климат, поддерживающий хорошее здоровье и благополучие. Наиболее важно для реализации Программы соблюдение четырёх позиций жизни учащихся:

1. Поощрительные взаимоотношения учителя и учащихся.
2. Высокая степень участия преподавательского состава и учащихся.
3. Ясность и прозрачность.
4. Стимулирование автономных моделей (тропы здоровья).

Практическая деятельность.

Основные направления программы и их краткое содержание

1. Диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа включает:

- комплексную оценку состояния здоровья и физического развития с определением функциональных резервных возможностей организма;
- выявление и организацию коррекционно-реабилитационной работы, имеющей в качестве основных своих разделов профилактику и коррекцию основных видов патологий, психотерапевтическую коррекцию нервозоподобных состояний, акцентуация личности, девиантного поведения учащихся и учителей, предупреждение стрессовых и конфликтных ситуаций в коллективе;
- применение не медикаментозных методов оздоровления: закаливание, различных видов гимнастики, точечного и других видов массажа, игровой терапии;
- организацию оптимального с валеологической точки зрения режима труда и реабилитацию состояния здоровья учителя.

2. Валеологическое обучение включает организацию, разработку и проведение уроков ОБЖ, внеклассной и внеурочной работы («Дни здоровья», факультативы по различным вопросам валеологии, кружки по интересам, олимпиады по физической культуре, экологии, ОБЖ и т.д.); уроков физкультуры, направленных на формирование у учащихся мотивации на сохранение и развитие здоровья, личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактику вредных привычек, обретение способности к здраво творчеству.

3. Консультативная работа проводится с учащимися, учителями, родителями по различным валеологическим вопросам в конкретных случаях и ситуациях и включает в себя:

- создание творческого коллектива учителей, ориентированных на реализацию идей здоровья в образовании;
- валеологическое воспитание родителей;
- координацию совместной работы школы и семьи по формированию и сохранению здоровья ребёнка как члена гражданского общества.

4. Валеологизация учебно-воспитательного процесса:

- психолого-педагогическая и медико-биологическая оценка готовности к обучению учащихся;

- изучение индивидуальных и личностных особенностей учащихся с целью дифференциации учебно-воспитательного процесса;
- анализ и оценка адаптации учащихся к учебным нагрузкам;
- мониторинг состояния учащихся в динамике учебного дня, недели, года в целях предупреждения возникающего утомления;
- лично-ориентированное обучение учащихся;
- валеологическое структурирование учебного пространства;
- валеологически целесообразная организация урока, его этапов, компонентов;
- организация активного отдыха на переменах, двигательная активность детей в процессе обучения;
- введение валеологических технологий и методов обучения (ассоциативный тренинг, развитие слуховой, зрительной памяти, концентрация внимания, зрительная ориентация, ориентация в общении, образное мышление, музыкотерапия и т.д.);
- сохранение благоприятного психологического микроклимата;
- формирование у учителей потребности в изменении школьных стереотипов, взаимоотношений с учениками в процессе обучения в соответствии с валеокультурой.

Факт достижения целей программы устанавливается по адекватности состояния здоровья учащихся по следующим критериям:

- текущее состояние органов и систем организма ученика, уровень их функционирования, роста и развития должны соответствовать достаточному уровню физического здоровья – «Я могу»;
- текущее состояние психологической сферы ученика должно соответствовать достаточному уровню психического здоровья – «Я хочу»;
- текущая система мотивации жизнедеятельности ученика должна соответствовать достаточному уровню нравственного здоровья - «Я должен».

Примерное программное содержание по классам

Ступень образования	содержательные линии
Предшкольная подготовка «Филиппок»	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни
1 класс	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
2 класс	Мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и

	психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
<i>3 класс</i>	Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
<i>4 класс</i>	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

Деятельность по реализации программы

Творческие конкурсы:

- рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкуль-ура!»;
- поделок «Золотые руки не знают скуки»;
- фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

Содержание программы.

1-2 классы.

№	Основные мероприятия	Воспитательные задачи	Формы проведения	Взаимодействие
1.	Уход за телом и одеждой	Пропаганда здорового образа жизни, что делает человека свободным и независимым	Беседа,	Медсестра
2.	Как живет организм?		Беседа,	Классный руководитель
3.	Роль зарядки в жизни человека		Диалог	Классный руководитель
4.	Мой друг Мойдодыр		Праздник	Учителя ОБЖ, физкультуры, медсестра
5.	Знатоки «Все без исключения должны знать правила дорожного движения»		Конкурс-соревнование	Отряд ЮИД
6.	Осторожно дети!		Конкурс рисунков	Отряд ЮИД
7.	В здоровом теле – здоровый дух		Практикум	Учитель физкультуры
8.	Как поступить в данной ситуации: тебе предложили сигарету?		Практикум	Классный руководитель
9.	Закаливание		Классный час	Медсестра
10	Режим дня «Каждому свое время»		Классный час	Классный

				руководитель
11	Я за здоровый образ жизни		Конкурс рисунков	Учитель ИЗО
12	Главный рекорд – здоровье	Формировать интерес к физической культуре и спорту	Конкурс рисунков	Учитель ИЗО
13	Сильнее, выше и быстрее		Спортивный праздник	Учитель физкультуры
14	Папа, мама, я – спортивная семья		Спортивные соревнования	Учитель физкультуры, библиотекарь, родители
15	Веселые старты		Спортивные соревнования	Учитель физкультуры, родители
16	В путь – дорожку собирайся, за здоровьем отправляйся		Игра	Учитель физкультуры, родители
17	Тропюю здоровья		Туристический поход	Классный руководитель, учащиеся
18	Малые Олимпийские игры		Спортивный праздник	Учитель физкультуры, родители
19	Зов джунглей		Спортивные соревнования	Учитель физкультуры, классный руководитель

20	Режим дня первоклассника	Организация родительского всеобуча	Родительское собрание	Классный руководитель, медсестра
21	Адаптация в школе		Лекция	Психолог, социальный педагог
22	Культура семейная и культура физическая		Родительское собрание – практикум	Учитель физкультуры, классный руководитель
23	Встреча с инспектором ГИБДД		Встреча	Отряд ЮИД
24	Вспомним забытые игры	Возбудить интерес к культурно – историческому прошлому	Спортивные игры	Руководитель кружка «Краеведение»
25	Создание тимуровской группы класса		Тимуровская работа	Классный руководитель
26	Откуда мы родом?		Исследовательский проект	Классный руководитель
27	Русская народная игрушка		Беседа	Классный руководитель
28	Герб моей семьи	Знакомить с историей семьи, школы, села; воспитывать чувство уважения, ответственности к семье, школе.	КТД	Классный руководитель, родители, учащиеся
29	Добрые традиции моей семьи.		КТД	Классный руководитель, родители, учащиеся
30	Как ты к себе относишься?		Тест	Классный руководитель

31	Не допускай Кличек и прозвищ		Этическая беседа	Классный руководитель
32	Поэма о маме	Способствовать развитию интереса детей к учреждениям дополнительного образования.	Конкурс литературного творчества	Руководитель кружка «Час досуга»
33	А ну – ка, бабушки!		Встреча, КТД	Классный руководитель, библиотекарь

3 -4 классы

№	Воспитательные задачи	Основные мероприятия	Формы проведения	Взаимодействие
1.	Пропаганда здорового образа жизни	Семь цветов у радуги	тренинг	Классный руководитель
2.		Скажем, НЕТ! Вредным привычкам	Конкурс рисунков	Учитель ИЗО
3.		Красиво одеваться значит опрятно	Беседа	Классный руководитель
4.		Лекарственные растения	Беседа	Медсестра
5.		Правила здорового образа жизни	Конкурс рисунков и газет	Учитель ИЗО
6		Ты оказался в дурной компании: как поступить	Диспут	Классный руководитель
7		«Я» (отношение к себе)	Анкета	Классный руководитель
8		Зеленая аптека	Конкурс рисунков	Учитель ИЗО
9		Знатоки ПДД «Осторожно, движение»	Конкурс плакатов	Отряд ЮИД
10	Организация родительского	К здоровому образу жизни	Родительское собрание	Классный

	всеобуча			руководитель
11		Режим питания школьника.	Лекция	Медсестра
12		Организация досуга детей	Родительское собрание	Классный руководитель
13		Как избежать стрессов и психических расстройств.	Встреча	Детский врач
14		День семейного отдыха	Спортивные соревнования	Учитель физкультуры
15		Ваши отношения с детьми	Тест	Классный руководитель
16	Воспитывать уважительное отношение к символам своего государства, показать их роль в жизни людей	Символы родного края	Тематический классный час	Классный руководитель, библиотекарь
17		Мой любимый уголок	КТД	Классный руководитель
18		Посещение районного краеведческого музея	Экскурсия	Классный руководитель, родители
19		Наш семейный альбом	КТД	Классный руководитель, родители
20		Уважай старость	КТД	Классный руководитель
21	Способствовать развитию творческих и коммуникативных способностей	Слово о родном крае	Заочная экскурсия	Классный руководитель
22		Танцы, танцы, танцы!	Конкурс	Учитель музыки и танцев

23		Деревенские посиделки	КТД	Классный руководитель, родители
24		Прогулка в лес	КТД	Родители
25		Лесные кладовые	Экскурсия в лес со сбором материала для гербария	Классный руководитель
26		Юмор и смех достойны всех	КВН	Классный руководитель
27	Способствовать развитию чувства солидарности и здорового соперничества	Классный плюс Я	Спортивные соревнования	Классный руководитель, учащиеся
28		День Здоровья «Движение – это жизнь»	Спортивные соревнования	Учитель физкультуры
29		Игры на школьной площадке	КТД	Учитель физкультуры
30		Игры на переменах	Спортивные соревнования	Дежурный учитель
31	Обеспечение гармонии взаимоотношений семьи и школы	Без матери нет ни поэта, ни героя	КТД	Классный руководитель
32		Твои обязанности перед обществом	Беседа	Классный руководитель
33		Мое свободное время	Анкета	Классный руководитель
34		Красивое в природе	КТД	Классный руководитель, родители

Праздники здоровья

1-й класс – «Друзья Мойдодыра» (утренник).

2-й класс – «С режимом дня друзья!» (устный журнал).

3-й класс – «Парад увлечений» (форум).

4-й класс – «Нет вредным привычкам!» (марафон).

Общешкольные мероприятия

Дни здоровья

Соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»

Фестиваль дополнительного образования

Конкурс агитбригад по ЗОЖ

Масленица

Зарница

Экскурсии

1-й год – «По безопасному маршруту в библиотеку»;

2-й год - в аптеку, в пожарную часть;

3-й год – в районный музей;

4-й год – в церковь.

Тематика консультативных встреч

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

От чего зависит работоспособность младших школьников.

Утомляемость младших школьников, способы предупреждения утомляемости.

Профилактика близорукости.

Профилактика нарушения осанки.

Упражнения на развития внимания.

Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.

Упражнения на развитие логического мышления.

Предупреждение неврозов.

Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
 - наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
 - организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
 - оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
 - наличие помещений для медицинского персонала;
 - наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).
- Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.*

Предполагаемый результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- школьники должны иметь рассудительное отношение к собственному здоровью как к важнейшей ценности, данной им природой;
- воспитать в ребёнке активную жизненную позицию по формированию умственного, эмоционального и социального здоровья в школьном коллективе, в своей семье, в обществе друзей;
- сформировать в каждом ребёнке способности к здраво творчеству и обеспечение высокого потенциала творческих способностей каждого обучающегося;
- стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

Критерии результативности:

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).

Анкета «Мое здоровье»

Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, понимание ими важности физического совершенствования. Поставь соответствующий балл рядом с позицией, с которой ты согласен: 3 – да; 2 – частично; 1 – нет.

1. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни и по каким причинам?

- а) из-за простудных заболеваний;
- б) из-за отсутствия закаливания;
- в) по другим причинам.

2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

3. Регулярно ли посещаешь уроки физкультуры?

4. Занимаешься на уроке физкультуры

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

5. Занимаешься ли спортом дополнительно?

- а) в школьной секции;
- б) в спортивной школе;

6. Оцени степень своей успешности сегодня на уроке:

- а) математики;
- б) физкультуры;
- в) истории;

г) химии;

д) физики и т.д.

7. Были ли физкультурные паузы на ваших уроках?

Анкета «Родители»

Цель: изучить мнение родителей о влиянии школьного режима на здоровье ребенка.

Оцените баллами 1, 2, 3 (низкий, допустимый, оптимальный уровень).

1. Как часто болеет ваш ребенок?

а) каждый месяц;

б) один раз в четверть;

в) раз в год и реже.

2. Оцените значимость (важность) утренней зарядки для здоровья вашего ребенка:

3. Оцените выполнение зарядки вашим ребенком:

4. Оцените соблюдение им режима дня в школе:

5. Оцените соблюдение ребенком режима дня дома:

6. Оцените влияние уроков физкультуры на здоровье вашего ребенка:

7. Оцените участие вашего ребенка во внеклассных спортивных занятиях:

*Анкета «Домашнее задание»
(изучение мнения родителей о дозировке домашнего задания)*

Обведите количество баллов один раз по каждому вопросу.

1. Как ваш ребенок выполняет домашнее задание?

- а) самостоятельно (3 балла);
- б) с помощью (2 балла);
- в) не выполняет (1 балл).

2. Домашнее задание способствует развитию вашего ребенка?

- а) всегда (3 балла);
- б) иногда (2 балла);
- в) нет (1 балл).

3. Сколько времени затрачивает ваш ребенок на выполнение домашнего задания:

- а) 2,5 – 3 часа
- б) 2 – 2,5
- в) 1 – 2 часа
- г) меньше 1 часа

4. Соответствует ли режим работы школы уровню физического здоровья вашего ребенка?

- а) да – 3 балла;
- б) частично – 2 балла;
- в) нет – 1 балл.

5. Соответствует ли расписание учебных занятий уровню физического здоровья вашего ребенка?

- а) да – 3 балла;
- б) частично – 2 балла;
- в) нет – 1 балл.

Гимнастика для глаз

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений и повторяем его три раза.

1. Голову держать прямо, глаза скосить, сначала до отказа вправо, затем поднять до отказа вверх, после этого скосить их до отказа влево и, наконец, опустить вниз. Сделав небольшую паузу, повторить упражнение еще раз в обратном порядке.
2. Голову держать прямо, глаза скосить сначала. До отказа вправо, затем скосить их до отказа влево, задержаться в этом положении несколько секунд, после этого возвратиться в исходное положение.
3. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 56 секунд.
4. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль считая до пяти.
5. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.
6. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично - с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
7. 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.
8. Используются траектории «восьмерка», зигзаги, спирали, треугольник с кругом и меньшим треугольником в середине. По ним дети «бегают» глазами.
9. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот.
10. Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

Мимическая гимнастика

Для проведения мимической гимнастики выбираем одно из упражнений.

1. Вытяните губы трубочкой. Растяните губы как можно шире. Делайте глаза как можно удивленнее. Зажмурьте глаза как можно сильнее. Подвигайте челюстями вправо и влево. Подвигайте бровями, сморщите лоб. Сделайте свое лицо добрым и смешливым; удивленным и радостным.
2. Брови свести и развести. Глаза сильно прищурить и широко открыть. Губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их. Шею максимально вытянуть, а затем опустить. Плечи максимально свести и развести. Руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться.

***Стихотворения
для проведения гимнастики***

Для проведения гимнастики выбираем одно из упражнений.

1. Поднимает руки класс - это раз,
Повернулась голова - это два,
Руки вниз, вперед смотри - это три,
Руки в стороны пошире развернули на четыре,
С силой их к плечам прижать - это пять.
Всем ребятам тихо сесть - это шесть.

2. Раз - подняться, потянуться,
Два - согнуться, разогнуться,
Три - в ладоши 3 хлопка
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - за парту сесть опять.

3. Раз - согнуться, разогнуться,
Два - нагнуться, потянуться,
Три - в ладоши 3 хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять-шесть - тихо сесть,
Семь-восемь - лень отбросим!

4. Раз, два - выше голова,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

Подвижная физкультминутка

Для проведения физкультминутки выбираем одно из упражнений.

Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом,

Левой - раз, правой - раз, посмотрите все на нас!

Все захлопали в ладошки - дружно, веселей!

Застучали наши ножки - громче и быстрее!

По коленочкам ударим - тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем - выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, снова опустились.

Мы на месте покружились и остановились.

Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз - сюда, два - туда, повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели - встали, сели - встали.

Ванькой - встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч,

Снова выстроились в ряд, снова вышли на парад.

Раз-два, раз-два, заниматься нам пора!

2. По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке (подскоки на правой ноге).

И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке (подскоки на левой ноге).

По тропинке побежим, до лужайки добежим (бег на месте).

На лужайке, на лужайке мы попрыгаем, как зайки (прыжки на месте на обеих ногах).

Стоп.

Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем (ходьба на месте).

3. Мы поставили пластинку и выходим на разминку

(ходьба на месте) .

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись!

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести! (бег на месте)

Раз! Раз-два, раз-два, раз-два, раз-два,

Ниже, дети, не ленитесь (наклоны туловища вперед, руки на поясе), поклонитесь, улыбнитесь!

4. Сесть на стул прямо и ровно, закрыть глаза;

Сесть на стул и посидеть на нем, согнувшись;

Сесть на стул, поставив ступни на край стула;

Сесть на стул, вытянув ноги вперед;

Сесть на стул, закрутив ноги за ножки стула;

Сесть на самый край стула;

Сесть на стул лицом к его спинке и обхватить ногами спинку стула.

5. На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди, да смотри - не упади.

А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый.

А ногу правую - к груди, да смотри – не упади.

Беседа

От стресса до депрессии один шаг.

Вы знаете, что стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. В стрессовую ситуацию впадает каждый, переживая грустные и радостные события. Беда в том, что далеко не все могут быстро справиться со стрессом, поэтому иногда он переходит в депрессию. Под депрессией понимают заболевание всего организма, затрагивающее и настроение, и мысли, и поведение. Фактически это ответ организма на стресс. У человека меняется отношение к жизни: он всё воспринимает в черном свете. теряет аппетит. сон, замыкается в себе, быстро устает, раздражается. Его часто посещают мысли о смерти и даже о самоубийстве. Такие состояния в XIX веке получили название сплин, в XX веке – гнетущая тоска и печаль. Шагнув в третье тысячелетие, мы определяем их как депрессии.

Иногда отмечается сезонный характер депрессий. С наступлением пасмурных, холодных и дождливых дней у некоторых людей резко ухудшается самочувствие. Они становятся менее энергичными, беспокойными, набирают вес, слишком много спят, замыкаются в себе. Следует отметить, что женщины более подвержены сезонным депрессиям, мужчины.

В переносном смысле депрессия – это заразная болезнь. Некоторые исследователи считают, что ею можно заразиться, как гриппом или ОРВИ. если существует массовый психоз и люди ему подвержены, то почему не может быть массовой депрессии? Установлено, что некоторые способны передавать свое плохое настроение. Если в вашем коллективе появился такой носитель депрессии, постарайтесь не поддаваться его влиянию, общайтесь с другими людьми. Если же депрессия постигла вас, пусть даже в легкой форме, не следует думать, что «само пройдет». Нужно обратиться к врачу. Современная медицина располагает целым рядом очень эффективных антидепрессантов, но их выбор и прием могут быть осуществлены только под наблюдением врача.

Вот советы общего характера, следование которым в сочетании с медикаментозным лечением, принесет желаемый результат:

- не замыкайтесь в себе, волевым усилием настаивайте на общении;
- употребление больше сырых фруктов и овощей. а также просо, гречку и бобовые;
- для повышения активности следует, есть мясо и белковые продукты (рыбу, мясо индейки, орехи);
- исключите из рациона мучные изделия, кофе, не употребляйте жареной пищи;
- используйте биологические добавки, минерально – витаминные комплексы, содержащие селен, так как он вызывает улучшение настроения и снижает нервозность.

В заключение необходимо сказать о том, что депрессии подвержены не только взрослые, но и дети. Чаще всего страдают от депрессии ребята, чьи родители находятся в возрасте между 30 и 40 годами. Объясняется это тем, что в это время папы и мамы переживают кризис среднего возраста, который часто приводит к обострению отношений. В большинстве семей дети в это время только переступают порог школы. А, как известно, учеба сопровождается физическим и нервным перенапряжением, которые ведут к стрессу. а он в свою очередь, - к депрессии. Психологами подмечено, что мальчики подвержены депрессиям больше девочек. Например, через год после развода родителей девочкам 5 -7 лет удается почти полностью восстановить душевное равновесие. Их сверстники даже по прошествии двух лет после распада семьи остаются неуравновешенными, ершистыми, часто испытывают чувство вины, ощущают себя брошенными и не проявляют интереса к

учебе. Нередко масла в огонь подливает мама, которая невольно переносит на сына негативные эмоции, испытывая к бывшему мужу, или папа, который не стесняется в выражениях, к бывшей жене.

Родителям необходимо помнить: очень часто расстроенные нервы их детей – результат того, что они не умеют (а иногда не считают нужным) сдерживать свои отрицательные эмоции.

Беседа

Формула здоровья.

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) призывает каждого из нас и всех вместе двигаться. Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день (и даже не обязательно за один раз) сжигают 150 килокалорий. Но этого достаточно, чтобы существенно поддержать и улучшить свое здоровье и предупредить серьезные болезни. И неважно, прогуляетесь ли вы за эти проедете 3 – 5 км на велосипеде – цель будет достигнута. Не хотите на велосипеде? Точно такого же эффекта можно достичь, убрав квартиру или на весь день, отказавшись от лифта. Тоже не хотите? Тогда можно выполнять упражнения, сидя перед телевизором. Толерантности ВОЗ нет предела. Главное – чтобы мы, порабощенные благами цивилизации, хоть немного шевелились.

Регулярное движение примерно на 50 % снижает риск развития болезней, связанных с его дефицитом, - сердечно – сосудистых, диабета второго типа, ожирения, гипертонии. Снижает оно и опасность психологических последствий сидячего образа жизни – стресса на все эти преимущества (а также то, что посильнее движение ровно ничего не стоит), малоподвижность в промышленно развитых странах остаётся вторым по важности после курения фактором риска возникновения основных заболеваний.

Причины малоподвижности не только и не столько материальные (недоступность для многих тренажерных залов или спортивных клубов, дорогого спортивного инвентаря, тех же велосипедных дорожек и пр.), столько психологические. Прежде всего, это день, боязнь выглядеть смешным в глазах окружающих. Но есть ещё страх перед улицей – дорожно – транспортными происшествиями, загрязнением воздуха и шумом, которые стали бичом больших городов. А ещё и отсутствие знаний о последствиях сидячего образа жизни и благотворном действии посильной физической активности. Проведение Всемирного дня здоровья как дня движения, возможно, кому-то поможет побороть этот недостаток.

Чтобы движение стало полезной привычкой с детства, в Великобритании, например, придумали «пешеходные автобусы» для школьников от 5 до 11 лет, чьи родители согласны ходить в школу по установленным маршрутам. Это не просто игра, полезная для ребятни. Двигаются родители с детьми в определённом «графике движения», останавливаясь на «автобусных остановках», где другие дети могут присоединиться к движению «автобуса».

Еще одна интересная инициатива возникла в Нидерландах. Здесь национальная организация велосипедистов проводит курсы для пожилых поклонников этого транспорта, чтобы обеспечить их безопасность, поддержать уверенность в себе и содействовать сохранению привычки ездить на велосипеде. Однодневный курс включает проверку зрения, слуха и времени реакции, а также обучение практическим навыкам.

ВОЗ создала в последние годы программу по транспорту, окружающей среде и здоровью, чтобы помочь европейским государствам - членам ВОЗ и внедрить благоприятные для здоровья стратегии в области физической активности населения. В Хартии по транспорту, окружающей среде и здоровью, принятой 51 страной Европейского региона ВОЗ в 1999 году, особенно подчеркивается важность содействия и обеспечения условий для безопасной ходьбы и езды на велосипедах. а также для развития транспорта.

В России популярность велосипеда среди молодежи велика, но вот специальных велосипедных дорожек или велодромов для соревнований и популярных у молодых экстремальных упражнений не сыщешь днем с огнем. Но пешком – то нам никто не мешает ходить. Может быть, начнем прямо сегодня?

Статистическая справка. Сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10 причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2 млн. смертей в год. Доля взрослых, которые ведут в основном сидячий образ жизни, колеблется от 60 до 85 %.

Сердечно – сосудистые заболевания являются причиной половины всех случаев смерти у женщин старше 50 лет. Сочетание неправильного питания, дефицита движения и курения является причиной до 80 % случаев преждевременной ишемической болезни сердца, которая, как известно, сильно «помолодела».

От сахарного диабета страдает свыше 70 миллионов женщин во всем мире. Исследования показали, что относительно небольшие изменения в образе жизни позволяют предотвратить почти 60 % случаев сахарного диабета второго типа.

Лишь у менее чем 30 % молодежи образ жизни достаточно активен для того, чтобы в будущем они сохранили свое здоровье на долгие годы.

Фольклорно – спортивный праздник.

Цели: 1. Воспитывать любовь к Родине, к своей культуре на основе фольклора.

1. Развивать знания детей по фольклору.

2. Провести познавательно – развлекательное мероприятие по фольклору.

Оборудование: мяч; костюмы для скоморохов и царевны- лягушки; гармонь; веревка; флажки; фишки; поднос; игрушки.

Выходит пара скоморохов. Они выступают по очереди.

1 скоморох: Внимание! Жители ближние и дальние! Гости желанные! Праздник начинается! Сюда все приглашаются.

2 скоморох: Сюда спешите все! Ждет вас множество затей! Песни петь и танцевать, в игры разные играть! Честно силу показать.

- Читаю Указ, написан для вас

Писано - переписано после Сени Денисова,

Писал Макарка черным огарком

В бане на двери.

Слушай не вертись, уму разуму учись.

1 скоморох: За время существования нашего... и до сего года такого шуму да гаму ещё не бывало, а посему пора праздник начинать и прежде всего флаг поднимать!

2 скоморох: А кто же будет флаг поднимать?

1 скоморох: Надо выбрать хозяйку праздника, самую красивую.

2 скоморох: Да вот же она (выводит уродливую царевну – лягушку).

1 скоморох: Ой! Что это за страсти? Ты у нас королевой будешь?

Хозяйка: Буду! (Выпрямляется, сбрасывает с себя тулуп, и вот, она стройна, в нарядном сарафане, поднимает флаг.) Сегодня мы выберем на нашем празднике тех молодцев, которые всех быстрее и сильнее и краше. Есть у нас такие?

Выходят команды. Каждая выбирает себе название и громко представляется.

Ведущий: Русский народ всегда любил повеселиться. Археологические раскопки свидетельствуют о том. Найдено множество игрушечных луков и стрел, шахматных фигур, деревянных мячей и кукол. Значительная часть древних фигур связана с семейно – бытовыми праздниками (на масленицу – взятие снежного городка, помните картину Сурикова «Катание на каруселях»? Некоторые игры дошли до наших дней: горелки, бабки, городки.

Мы представляем жюри...

2 скоморох: Первое состязание - «Тачка». Один идет на руках, другой держит его за ноги.

(Распределяются по 2 человека, обегают таким образом выбранную отметку.)

1 скоморох: Второе состязание – «Черепашка». Это бег на четвереньках.

Хозяйка: Пока наши молодцы отдыхают, вся молодежь приглашается на посиделки.

(Где – то, близко, грянула гармонь. Из – за ширмы появляется гармонист. Появляются девчата.)

Девчата: - А что это за гармошка?

А что это за баян?

А что это за парнишка

Хорошо играет нам.

- Пойду на гору крутую,
Буду с лесом говорить:
Ты скажи, зелена елочка,
кого буду любить?

- Не об этом сердце болит,
Который рядышком сидит,
А об этом сердце болит,
Который издали глядит.

- У меня на сарафане
Длинная оборочка
Мой миленок редкобай
Я – частоговореночка.

- Я нашла себе милого:
Он молчит, и я ни слова.
Дивовалися на нас –
Вот так пара собралась.

2 скоморох: Третье состязание самое трудное. Надо связать попарно по одной ноге у двух участников игры. А связанные хлопцы должны будут бегом обогнуть флажки, расставленные в поле. Кто смелый? Шаг вперед!

1 скоморох: Четвертое состязание – «Змейка». Играющие приседают, кладут руки на плечи друг другу и гусиным шагом проходят между флажками.

Хозяйка: А теперь конкурс для болельщиков – «Аукцион пословиц». Побеждает тот, кто последним назовет пословицу.

2 скоморох: Пятое состязание – «Самый ловкий». Вот поднос. На нем игрушки. Кто обежит вокруг флажка, не уронив игрушки?

1 скоморох: А теперь «Перетягивание каната».

2 скоморох: Седьмое состязание – «Самый меткий». Кто мячом попадет в мишень?

1 скоморох: Восьмое состязание – «Перешагни со скороговоркой». Выберем скороговорку, которую можно делить на две части:

- У речушки , у речонки

Собрались одни девчонки,

Вдоль речонки, вдоль речушки

Собирать пошли ракушки.

Один из игроков первой команды перешагивает через первое препятствие (Всего их будет 3 – 4) и говорит:

- У речушки, у речонки

Собрались одни девчонки.

За ним шагает игрок 2 – ой команды и договаривает скороговорку до конца (побыстрее):

Вдоль речонки, вдоль речушки

Собирать пошли ракушки.

Итак, первое препятствие позади. Точно также игроки перешагнут через 2 – е, 3 –е, 4 – е, проговаривая друг за другом в установленном порядке скороговорку. Тот, кто ошибется, у кого язык заплелся, тот выходит из игры, а его часть скороговорки проговаривает следующий из его команды. Победит команда, в которой останется больше игроков.

Хозяйка: Вот наши разудалые команды закончили свои состязания. Жюри подводит итоги, выбирает самых достойных.

СЛОВО ЖЮРИ: (Вручение приза).

2 скоморох: А ну – кА, кто хочет попытать счастье? Налейте, подходите, лотерею берите, даю даром, одарю товаром! Те, у кого оказались счастливые лотерейные билеты, получают леденцы, булочки, орехи и т.д.

Хозяйка: Жаль расставаться, но праздник кончается, осталось лишь опустить наш флаг до следующей встречи. СПАСИБО ВСЕМ!