

Управление образования администрации Лукояновского муниципального округа Нижегородской области

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Ульяновская средняя школа

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ Ульяновской СШ
Приказ № 98/1-ОД
от 02 сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной
направленности**

«Уроки здоровья».

Возраст учащихся с 1-го класса

Срок реализации – 4 года

Автор-составитель: Лазарева Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

с. Ульяново

2004

Аннотация к рабочей программе «Уроки здоровья»

Нормативные документы:

- 1) Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373 «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
- 2) Письмо Министерства образования и науки РФ от **14 декабря 2015 г. № 09-3564** «*О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ*»
- 3) Федеральный закон от **29 декабря 2012 г. № 273** «*Об образовании в РФ*». Ст.12,28; ст.12,ч.9; ст.75,ч.1.

Программа реализуется с использованием материально – технической базы центра «Точка роста».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

Цель программы: формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и др., их пагубном влиянии на здоровье;
 - дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
 - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
 - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
 - сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
-
- Актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет получения знаний о себе, о мире профессий, их соотнесения со своими возможностями и желаниями.

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, в Концепции новых федеральных образовательных стандартов. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников- формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо- ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствует интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» предполагает организацию занятий на основе диалогического общения учителя и ученика, чему способствуют

современные педагогические технологии. В ходе этого стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Главной целью данной программы является формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира. Его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним- природной и социальной средой- через получение практических навыков такого взаимодействия.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- игры, игровые и проблемные ситуации;
- народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры;
- беседы;
- тесты , анкетирование, элементы тренинговой формы, « мозгового штурма»;
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной

программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирус. заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной среды обитания;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловкими.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Количество часов			
		теория	практика	ПЛАН	ФАКТ
	Я и школа – 3 ч				
1.	Знакомство	0,5 ч.	0,5 ч.		
2.	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы.	0,5 ч.	0,5 ч.		
3.	Мои интересы и здоровье.	0,5 ч.	0, 5 ч.		
	Что такое здоровье – 8 ч				
4.	Здоровье, от чего оно зависит.	1 ч.			
5.	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души.	0,5 ч.	0.5 ч.		
6.	Здоровье и природа	1ч.			
7.	Здоровье и общество.	1ч.			
8.	Образ жизни и здоровье.	1 ч.			
9.	Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.	1 ч.			
10.	Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.	0,5 ч.	0,5 ч.		
11.	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.	0.5 ч.	0.5 ч.		
	Мир вокруг и я – 10 ч.				
12.	Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.	0.5 ч.	0.5 ч.		
13.	Как чувствуют другие животные. Нервная система, зачем она человеку?	1 ч.			

14.	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении, близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и музыка?	0.5 ч.	0.5 ч.		
15.	Адаптация к условиям природы. Что такое погода и климат?	1 ч.			
16.	Закаливание организма, спорт. Игры на свежем воздухе.	0.5 ч.	0.5 ч.		
17.	Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.	0.5 ч.	0.5 ч.		
18.	Купание. Правила безопасности на водоёмах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.	0.5 ч.	0.5 ч.		
19.	Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка?	1 ч.			
20.	Мой мозг и моя душа. Я-личность. Основные качества личности (Эмоции, душевные, деловые качества, образованность)	1 ч.	0.5 ч.		
21.	Какой я сейчас? Каким стану? Мои решения. Моя будущая жизнь.	0.5 ч.	0.5 ч.		
	Дыхание и жизнь – 8 ч.		.		
22.	Дыхание – основное свойство всего живого.	1 ч.			
23.	. Как мы дышим, как дышат животные и растения	1 ч.			
24.	Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания.	0,5 ч.	0,5 ч.		
25.	Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим?	0,5 ч.	0,5 ч.		
26.	Какие опасности угрожают дыханию? Как помочь человеку, если он потерял сознание? Способы искусственного дыхания.	0,5 ч.	0,5 ч.		
27- 28.	Чистый воздух и инфекционные болезни.	0,5 ч.	0,5 ч.		
29.	Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка)	1 ч.			
30.	Как сохранить чистый воздух в природе. Лёгкие и чистота.	1 ч.			
	Хотим быть здоровыми - действуем - 5 ч.				

31.	Знаешь как быть здоровым - расскажи своим близким.	1 ч.			
32.	Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями.	1 ч.			
33.	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми.	0,5 ч.	0,5 ч.		
34	Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли доверять чужим людям? Что такое осторожность?	0,5 ч.	0,5 ч.		
35- 36.	Как вести себя и взаимодействовать на уроках Здоровья. Тест.	1 ч.	1ч.		

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Количество часов		план	факт
		теория	практика		
	Ещё раз вспомним, что такое здоровье - 2 ч.				
1.	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	0,5 ч.	0,5 ч.		
2.	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1 ч.			
	Питание и жизнь - 12 ч.				
3.	Зачем мы едим?	1 ч.			
4.	Кто и что употребляет в пищу?	0,5 ч.	0,5 ч.		
5.	Значение питания в жизни человека.	1 ч.			
6.	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	0,5 ч.	0,5 ч.		
7.	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты.	0,5 ч.	0,5 ч.		
8.	Что такое рацион.	1 ч.			
9.	Основные правила здорового питания, сохранение нормального веса. уменьшение количества жиров, сахара, соли.	1 ч.			
10.	Твоё здоровье определяется тем, что ты ешь или рациональное питание.	1 ч.			
11.	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	0.5 ч.	0.5 ч.		
12.	Консерванты и здоровье.	0.5 ч.	0.5 ч.		
13.	Ядовитые ягоды и грибы.	0.5 ч.	0.5 ч.		
14.	Пищевые отравления. Признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	1 ч.			

	Движение и жизнь - 8 ч.				
15.	Что нам даёт возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)	0.5 ч.	0.5 ч.		
16.	Что нужно двигательной системе для нормальной работы? Как в организме образуется энергия?	1 ч.			
17.	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие формы физической активности.	0.5 ч.	0.5 ч.		
18.	Подвижные игры, спорт, физкультура	0.5 ч.	0.5 ч.		
19.	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно?	1 ч.			
20.	Физическая активность - форма и образ жизни, залог долголетия.	1 ч.			
21.	Заболевания двигательной системы. Как их избежать?	0.5 ч.	0.5 ч.		
22.	Травмы, переломы, мышечные растяжения. как оказать первую помощь?	0.5 ч.	0.5 ч.		
	Развитие и жизнь - 10 ч.				
23.	Непрерывность жизни. Рождение.	1 ч.			
24.	Что значит расти и развиваться?	1 ч.			
25.	Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым?	1 ч.			
26.	Питание, окружающая среда, природная и человеческая.	1 ч.			
27.	Резервы нашего организма. Что нам даётся от рождения?	1 ч.			
28.	Физические недостатки. Как развить своё тело и душу.	1 ч.			
29.	Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, учителями, с другими людьми.	1 ч.			
30.	Как правильно разговаривать?	0,5 ч.	0. 5 ч.		
31.	Задавать вопросы и отвечать на них.	1 ч.			

32.	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.	1 ч.			
33.	Какие бывают люди и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.	1 ч.			
34.	Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными, что их должен знать каждый.	1 ч.			
35.	Профессии людей, помогающие укреплять здоровье.	1 ч.			
36.	Тест.	1 ч.			

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Количество часов		план	факт
		теория	практика		
1.	От чего зависит твоё здоровье	1 ч.			
2.	В чем ты можешь помочь себе и другим	0,5 ч.	0,5 ч.		
3.	Когда нужно звать на помощь взрослых	0,5 ч.	0,5 ч.		
4.	Периоды жизни человека	1 ч.			
5.	Сколько живет человек	1 ч.			
6.	Как продлить молодость	0,5 ч.	0,5 ч.		
7.	Мальчики и девочки	0,5 ч.	0,5 ч.		
8.	Чем отличаются мальчики и девочки	0,5 ч.	0,5 ч.		
9.	Как нужно относиться друг к другу	0,5 ч.	0,5 ч.		
10.	Дружба. Любовь. семья	1 ч.			
11.	Твоя семья- настоящая и будущая	0,5 ч.	0,5 ч.		

12.	Твое отношение к членам семьи	0,5 ч.	0,5 ч.		
13.	Доброе и злое в поведении людей	0.5 ч.	0.5 ч.		
14.	Почему люди живут вместе	0.5 ч.	0.5 ч.		
15.	Твое окружение	0.5 ч.	0.5 ч.		
16.	Что такое общество	1 ч.			
17.	Как возникают конфликты	0.5 ч.	0.5 ч.		
18.	Как нужно поступать в случае конфликта	0.5 ч.	0.5 ч.		
19.	Что такое обида	0.5 ч.	0.5 ч.		
20.	Что делать, если ты кого-то обидел	0.5 ч.	0.5 ч.		
21.	Как относиться к обидам и неприятностям	0.5 ч.	0.5 ч.		
22.	Страх и тревога	1 ч.			
23.	Как снять напряжение, избавиться от страха	0.5 ч.	0.5 ч.		
24.	Что такое самовоспитание	0.5 ч.	0.5 ч.		
25.	Как правильно принять решение	0.5 ч.	0.5 ч.		
26.	Всегда ли нужно подражать взрослым	1 ч.			
27.	Дурные привычки	0,5 ч.	0.5 ч.		
28.	Опасности взрослого мира	1 ч.			
29.	Опасности взрослого мира	0.5 ч.	0,5 ч.		
30.	Насилие	1 ч.			
31.	Как вредные привычки могут навредить тебе	0,5 ч.	0,5 ч.		
32.	Что ты ценишь в жизни больше всего	1 ч.			

33.	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями и поступками	0,5 ч.	0.5 ч.		
34.	Как помочь своему здоровью и здоровью окружающих.	0,5 ч.	0.5 ч.		
35.	Профессии людей, которые помогают укреплять здоровье.	1ч.			
36.	Тест.	1ч.			

Тематическое планирование 4 класс.

№ занятия	Тема	Теория	Содержание	Практика	Содержание	Дата	
						план	факт
1	Характер человека	1 ч.	Типы темпераментов.				
2	Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит.				
3	О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение.				
4	Опасная дружба.	1ч.	Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться.				
5	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1ч.	Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим.				
6-7	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	1ч.	Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе.	1ч.	Как отучить себя от вредных привычек.		
8	Ответственность	1ч.	Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице.				

9	Осторожно! Наркомания.	1ч.	Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.				
10	Итоговое занятие.		Одежда. Правила содержания вещей. Почему нужно содержать вещи в чистоте.	1ч.	Выработка правила содержания вещей в порядке.		
11	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз		Боль	1ч.	Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.		
12	Разучивание нового комплекса упражнений			1ч.	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно- двигательного аппарата.		
13	Итоговое занятие.			1ч.	Оздоровительная гимнастика.		
14	Работоспособность и утомление.	0,5 ч.	От чего зависит утомляемость.	0,5ч	как организовать учебный и физический труд.		
15	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1ч	Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы.				
16	Моё дыхание.	1ч.	Какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика.				
17	Как работает сердце. Кровь.	1ч.	Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови.				

18-19	Ходьба и её значение для двигательной активности.			2ч.	Значение ходьбы для человека. Разучивание шагов.		
20	Профилактика кож заболеваний	1ч.	Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика.				
21	Глаз – главный помощник человека.	1ч.	Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые.				
22-23	Органы слуха.	1ч.	Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика.	1ч	Путешествие в страну здоровья.		
24-25	Органы чувств.	1ч.	Органы чувств, для чего они нужны.	1 ч.	Наши органы чувств и как их нужно беречь.		
26	Органы пищеварения	1ч	Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика.				
27-28	Зелёная аптека.	1ч.	Лекарственные травы России.	1ч.	Лекарственные травы нашего края, как их использовать.		
29	Витамины.	1ч	Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности				
30.	Подвижные игры.			1ч	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.		
31-33	Разучивание игр.			3ч.	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.		
34-35	Викторина «Сам себе я помогу!»	1ч.	Разбор жизненных ситуаций о здоровье.	1ч.	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе		
36.	Итоговое занятие. Тест.	1ч.					

Содержание программы

1. Мир вокруг и я в нём. (10 часов).

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

2. В гостях у Компьютошки. (3 часа).

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

3. В поликлинике доктора Пилюлькина (17 часов).

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

4. Игротека. (6 часов).

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей; находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи
- слушать и понимать речь других.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях, к людям, профессии которых помогают укреплять здоровье.

Список литературы

1. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ: программа интегрированного курса: 1-4 классы/ О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова. - Н.Новгород: НИРО, 2012 – 24 с.
2. Уроки здоровья: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу: 1 класс / авт.-разраб. О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова - Н.Новгород: НИРО, 2010 – 72 с.
3. Уроки здоровья: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу: 2-й год обучения / авт.-разраб. О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова - Н.Новгород: НИРО, 2010 – 94 с.
4. Уроки здоровья: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу: 3-й год обучения / авт.-разраб. О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова - Н.Новгород: НИРО, 2010 – 88 с.
5. Уроки здоровья: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу: 4-й год обучения / авт.-разраб. О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова, О.А. Лобанова, С.В. Чеблукова - Н.Новгород: НИРО, 2012 – 107 с.
6. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу: первый год обучения/ О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова / / Методическая газета для учителей «Здоровье детей». – М: Изд. Дом «Первое сентября», 2004 - № 15.
7. Гладышева О.С. Уроки здоровья и ОБЖ: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу: второй год обучения/ О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова / / Методическая газета для учителей «Здоровье детей». – М: Изд. Дом «Первое сентября», 2006 - № 15.
8. Захлебный А.Н. Формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни: примерная программа / А.Н. Захлебный и др. – М.: Образование и экология, 2013.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу.

Использование различных анкет и тестов для детей и родителей.

Система оценки результатов внеурочной деятельности – диагностирующая и корректирующая

(Методика СОНА В.С.Юркевич, тест прогрессивных матриц Дж.Раввена

Диагностика тревожности, включающая наблюдение. (Методика Р. Сирса) для детей 6 – 9 лет. Совместно с учителем на группу заполняется лист наблюдений по следующему образцу.

Признаки или шкала Р. Сирса

1. Часто напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти. Сосет палец.
3. Легко пугается.
4. Сверхчувствителен.
5. Плаксив.
6. Часто агрессивен.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет, бледнеет.
10. Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации.
11. Суетлив, много лишних жестов.
12. Потеют руки.

13. При непосредственном общении с трудом включается в работу.

14. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы.

Обработка результатов:

1-4 признака - слабая тревожность;

5-6 признаков - выраженная тревожность;

7 признаков и более - высокая тревожность.

Приложение №1.

ТЕСТ 1

Для учащихся - «Правильно ли ты живешь?»

(Тест для учащихся начальной школы по формированию ЗОЖ. Автор: профессор, д.п.н, О.Н. Московченко)

Ответь на вопросы теста и подсчитай очки: а -1очко,б – 2 очка, в – 3 очка, г – 4 очка.

1. Как часто ты моешь руки:

а) около 20 раз в день;

б) только перед едой и после туалета;

в) когда сильно испачкал.

2. Сколько раз ты чистишь зубы:

а) 2 раза (утром и вечером);

б) 1 раз;

в) вообще не чищу.

3. Как часто ты моешь ноги:

а) каждый вечер перед сном;

б) когда заставит мама;

в) только когда купаюсь целиком.

4. Как часто ты делаешь зарядку:

а) ежедневно; б) когда заставляют родители; в) никогда.

5. Как часто ты простужаешься:

а) 1 раз в 2 года; б) 1 раз в год; в) несколько раз в год.

6. Как часто ты ешь сладости:

а) по праздникам и воскресеньям;

б) почти каждый день;

в) когда я захочу.

7. Как часто ты плачешь:

а) не могу вспомнить, когда это было последний раз;

б) пару раз в неделю;

в) почти каждый день.

8. От чего ты плачешь:

а) от боли; б) от обиды; в) от злости.

9. Сколько ты гуляешь:

а) ежедневно от 1.5 до 2 часов;

б) ежедневно, но меньше час;

в) иногда по выходным.

10. Когда ты ложишься спать:

а) В 21-21.30; б) после 22 часов; в) после 24 часов.

11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:

- а) соответствует или чуть меньше;
- б) немного больше;
- в) значительно превышает норму.

12. Сколько времени ты проводишь у телевизора:

- а) не больше 1,5 часов, часто с перерывом;
- б) более 3 часов;
- в) смотрю все, что нравится и сколько хочется.

13. Сколько времени ты тратишь на уроки:

- а) около 1,5 часов;
- б) почти 2 часа;
- в) больше 3 часов.

14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж:

- а) с легкостью;
- б) под конец устаю;
- в) с трудом;
- г) не могу.

15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?

- а) да;
- б) нет.

Теперь займемся подсчетом

Если набралось от 0 до 20 очков - ты в полном порядке!

От 20 до 70 очков - у тебя уже появились не самые хорошие для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться!

От 70 до 110 очков - ты твердо стоишь на пути разрушения здоровья. Сворачивай скорее!

ТЕСТ 2

Для учащихся - «Почему ты делаешь так?»

1. Почему ты моешь руки:

- а) заставляют взрослые;
- б) так положено;
- в) мне неприятно, когда грязные руки, много микробов.

2. Почему ты чистишь зубы:

- а) заставляют взрослые;
- б) так положено;
- в) нечищенные зубы - источник болезни.

3. Почему ты моешь ноги:

- а) заставляют взрослые;
- б) так нужно;
- в) потому что мне неприятны грязные ноги.

4. Почему ты делаешь зарядку:

- а) заставляют взрослые;
- б) так нужно;
- в) нужна для моего здоровья.

5. Как ты считаешь, когда нужно гулять:

- а) ежедневно около 1,5-2 часов;

б) *ежедневно*, но меньше часа;

в) иногда по выходным.

6. Когда нужно ложиться спать:

а) в 21.00-21.30; б) после 22 часов; в) после 24 часов.

7. Как ты считаешь, сколько нужно смотреть телевизор:

а) не больше 1,5 часов, с перерывом;

б) более 3 часов;

в) сколько тебе хочется.

8. Как ты считаешь, нужно ли ходить в спортивную секцию или танцевальный кружок:

а) да; б) нет.

Теперь займемся подсчетом.

Если набралось от 0 до 40 очков - ты твердо знаешь, что твое здоровье бесценно.

От 40 до 60 очков - у тебя уже есть вредные для здоровья привычки, но их можно еще устранить.

От 60 и более - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья.

ТЕСТ 3

Для родителей - «Куда идет ваш ребенок?»

Ответьте на вопросы теста и подсчитайте очки.

1. Как часто ваш ребенок моет руки:

а) около 20 раз в день;

б) только перед едой и после туалета;

в) когда сильно

испачкал.

2. Сколько раз ваш ребенок чистит зубы:

а) 2 раза (утром и вечером);

б) 1 раз;

в) вообще не чистит.

3. Как часто ваш ребенок моет ноги:

- а) каждый вечер перед сном; б) когда заставит мама; в) только когда купается целиком.

4. Как часто он делает зарядку:

- а) ежедневно; б) когда заставляют родители; в) никогда.

5. Как часто он простужается:

- а) 1 раз в 2 года; б) 1 раз в год; в) несколько раз в год.

6. Как часто ваш ребенок ест сладости:

- а) по праздникам и воскресеньям; б) почти каждый день; в) когда захочет.

7. Как часто он плачет:

- а) не могу вспомнить, когда это было последний раз;
б) пару раз в неделю;
в) почти каждый день.

8. От чего он плачет:

- а) от боли; б) от обиды; в) от злости.

9. Сколько он гуляет:

- а) ежедневно от 1,5 до 2 часов; б) ежедневно, но меньше часа; в) иногда по выходным.

10. Когда ваш ребенок ложится спать:

- а) в 21.00-21.30; б) после 22 часов; в) после 24 часов.

11. Соответствует ли вес ребенка росту и возрасту:

- а) соответствует или чуть меньше; б) немного больше; в) значительно превышает норму.

12. Сколько времени ваш ребенок проводит у телевизора:

- а) не больше 1,5 часов, часто с перерывом;
- б) более 3 часов;
- в) смотрит все, что нравится и сколько хочется.

13. Сколько времени он тратит на уроки:

- а) около 1,5 часов;
- б) почти 2 часа;
- в) больше 3 часов.

14. Может ли он взбежать на 5-й этаж:

- а) с легкостью;
- б) под конец устаю;
- в) с трудом;
- г) не может.

15. Ходит ли он в спортивную секцию или танцевальный кружок?

- а) да;
- б) нет.

Теперь займемся подсчетом.

Если набралось от 0 до 20 очков - ваш ребенок в полном порядке!

От 20 до 70 очков - у него уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

От 70 до 110 очков - он твердо стоит на пути разрушения своего здоровья. Сворачивайте скорее.

От 110 и выше - можете не считать! Как он еще не развалился? Начинайте борьбу за здоровье с этой же секунды

ТЕСТ 4

Для родителей - «Почему так поступает ваш ребенок»

1. Почему ваш ребенок моет руки:

- а) заставляем мы - 20 очков; б) моет, не осознавая - 5 очков; в) моет, так как знает, зачем это нужно - 0 очков.

2. Почему ваш ребенок чистит зубы:

- а) заставляем мы - 15 очков;
б) чистит, не осознавая - 5 очков;
в) чистит, зная зачем - 0 очков.

3. Почему ваш ребенок моет ноги:

- а) заставляем мы - 20 очков; б) моет, не осознавая - 10 очков; в) моет, зная зачем - 0 очков.

4. Почему ваш ребенок делает зарядку:

- а) заставляем мы - 15 очков; б) так положено - 5 очков; в) знает, что для здоровья - 0 очков.

5. Знает ли ваш ребенок, что дает ему свежий воздух?

- а) да - 5 очков; б) нет- 10 очков.

6. Знает ли ваш ребенок, сколько нужно спать и зачем нужен сон?

- а) да - 0 очков; б) не уверен - 5 очков; в) нет- 10 очков.

7. Знает ли ваш ребенок, сколько времени нужно проводить у телевизора?

- а) да - 0 очков; б) не уверен - 5 очков; в) нет- 10 очков.

8. Знает ли ваш ребенок, зачем нужно ходить в спортивную секцию или танцевальный кружок?

а) да - 0 очков; б) нет- 10 очков.

Теперь займемся подсчетом.

Если вы набрали от 0 до 5 очков - ваш ребенок в полном порядке!

От 25 до 40 очков - у него уже есть привычки, вредные для здоровья, но с ними еще не трудно бороться.

От 40 и более - срочно помогите ему бороться за здоровье.

АНКЕТА «КАК ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ?»

Как ты считаешь: хорошее у тебя здоровье? Давай попробуем в этом разобраться. Внимательно прочитай каждое из 11 предложений. Напиши напротив каждого предложения «да» или «нет».

1. У меня болит горло.
2. У меня нередко бывает насморк.
3. Иногда у меня болит ухо.
4. У меня больные зубы.
5. Часто у меня болит живот.
6. Иногда у меня болит голова.
7. Нередко меня тошнит.
8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.
9. Каждый год я болею гриппом.
10. Ко мне легко прилипают всякие болезни.
11. Из-за болезней я часто пропускаю уроки в школе.

Чего больше получилось – «да» или «нет»? Подумай, как улучшить свое здоровье. Ведь ты уже знаешь, отчего появляются болезни.

Анкетирование учащихся.

- В котором часу ты встаешь утром?
- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?
- Ты встаешь охотно или с трудом?
- Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
- Делаешь ли ты зарядку по утрам?
- Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
- Как долго ты делаешь уроки?
- Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?
- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
- В котором часу ты идешь спать?

Анкета для родителей.

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнение им режима дня?
- Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
- Он встает охотно или с трудом?
- Как вы на это реагируете?
- Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?
- Делает ли ваш ребенок зарядку?

- Являетесь ли вы для него в этом примером?
- Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?
- Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Тема: Как организм помогает себе сам (2 класс)

-Назовите правила, которые помогут вам быстро и легко приготовить уроки (ставьте «+» или «-»):

- А. в комнате может быть душно;
 - Б. комната должна быть проветрена;
 - В. в комнате должно быть тихо — это помогает сосредоточиться;
 - Г. включенный телевизор или радио помогут сосредоточиться;
 - Д. сначала надо выполнять трудные задания;
 - Е. сначала лучше сделать легкие задания;
 - Ж. не надо тратить время на черновик, лучше писать сразу в чистовик;
 - З. следует выполнять уроки на черновике, потом переписать в чистовик;
 - И. после выполнения трудных заданий необходимо отдохнуть 10— 15 минут (подмести пол, вытереть пыль и т.д.)
 - К. после выполнения трудных заданий хорошо полежать 10-15 минут, почитать книгу, посмотреть телевизор.
- Чего получилось больше: «+» или «-»?

Памятка «Как правильно готовить уроки»

1. Садись за уроки всегда в одно и то же время.

2. Проветри комнату за десять минут до начала занятий.
3. Выключи радио, телевизор. В комнате, где ты работаешь, должно быть тихо.
4. Сотри со стола пыль. Приготовь чистые листы для черновика.
5. Проверь, на своем ли месте настольная лампа (дальний левый угол).
6. Уточни расписание уроков на завтра. Проверь, все ли задания записаны в дневнике.
7. Приготовь письменные принадлежности для занятий, тетради, учебники, дневник.
8. Убери со стола все лишнее.
9. Пришло время начать работу. Сядь поудобнее, открой учебник...

Добавлено примечание ([И1]):

Тест «Оцени себя сам» Тема: Воспитавай себя (2 класс)

Поставь себе «5», если ты:

- а. любишь прогулки в любую погоду;
- б. любишь кататься на велосипеде;
- в. можешь подтянуться на турнике несколько раз;
- г. умеешь кататься на коньках и лыжах;
- д. любишь ходить в походы, на экскурсии;
- е. играешь в футбол, волейбол;
- ж. умеешь прыгать через скакалку.

Если ты что-нибудь из этого не умеешь, поставь себе «4», но дай себе слово, что обязательно научишься это делать.

Приложение №2.

Оздоровительные минутки

1. Движения для головы:

вверх — вниз — 8 раз

из стороны в сторону — 8 раз

круговое движение влево — 2 раза (на счет 4)

круговое движение вправо — 2 раза (на счет 4)

2. Движения плечами:

пожать плечами - 8 раз

пожимать по очереди — 8 раз

круговое движение назад — 2 раза (на счет 4)

круговое движение вперед — 2 раза (на счет 4)

3. Танцевальный шаг (2 раза):

«2 шага» (правой, левой, правой, левой) шаг вперед, прыжок / хлопок шаг назад, прыжок / хлопок

4. Движения для рук:

поднять — опустить — 8 раз скрестить впереди - 8 раз

круговое движение назад - 8 раз круговое движение вперед — 8 раз

5. Движения для талии:

вращение в правую сторону — 8 раз вращение в левую сторону - 8 раз дотянуться до носков ног по очереди - 8 раз

наклон влево / наклон вправо — 8 раз

6. Танцевальный шаг (2 раза):

два шага (правой, левой, правой, левой) шаг правой в сторону, левую — к правой — 2 раза шаг левой в сторону, правую — к левой — 2 раза.

Все повторить сначала.

7. Движения для коленей:

поднять левое колено — 8 раз поднять правое колено — 8 раз поднимать по очереди - 16 раз

8. Движения для ступни/лодыжки:

подняться на носки — 8 раз круговое движение левой ногой — 8 раз подняться на носки — 8 раз
круговое движение правой ногой - 8 раз

9. Растяжение тела/позвоночника:

потянуться вверх — 8 раз вытянуться вперед — 8 раз наклониться — 8 раз потянуться вверх — 8 раз

Кроме того, следует проводить оздоровительные минутки, предложенные в методических рекомендациях для 1 класса.

Другие примеры оздоровительных минуток:

- потянуться 1—2 раза;
- сесть ровно и спокойно подышать, а значит, отдохнуть;
- изгнать плохие мысли и успокоить мозг;
- сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу;
- помассировать пальцы;
- походить по камушкам;
- сделать 1-2 упражнения для осанки и т.д.

«Этюды души»

Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!» Вытяните руки перед собой ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Вода!» Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!» Поднимите руки вверх ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Солнышко!»

«Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15–20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь.

«Упражнения животных»

1. «Жираф» - голова вверх-вниз, круговые движения вправо-влево.
2. «Осьминог» - круговые движения плечами назад - вперед, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди).
3. «Птица» - руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад вперед.
4. «Обезьяна» - наклон вперед, круговые движения туловищем вправо-влево.
5. «Лошадь» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.
6. «Аист» - подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой ногой по полу.
7. «Кошка» - потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем – левую.

«Самомассаж»

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

«Гора» (для осанки)

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет!» – решили они. – «Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

«Гимнастика для глаз»

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх налево – вниз. Повторите 10 раз.
3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
4. Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

«Держи осанку»

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20-30 сек.). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

«Сотвори солнце в себе»

1. В природе есть солнце. Оно всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир, звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой как солнце (руки в стороны перед собой).
2. Постарайтесь ежедневно 1 – 3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несет силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое.

Грубых слов не говорите, Только добрые дарите!