***МБОУ «Бурлинская средняя (полная) общеобразовательная школа»***

***Бурлинского района Алтайского края***

***Учитель начальных классов Фомкина Татьяна Александровна***

***Октябрь 2013 г.***

***Занятие школьного кружка «Планета Здоровья» 3 класс, реализация ФГОС.***

***1. Психологический настрой***

- Подарите улыбку друг другу. Прислонитесь друг к другу ладошками. Что вы почувствовали, приветствуя друг друга?

***2***. - Какое сейчас время года?

- Какие заболевания у людей чаще всего бывают осенью ?

- Что нужно делать, чтобы не заболеть простудными заболеваниями?

***Чтение учащимися стихотворений о Здоровье.***

***3.*** Сегодня на занятии мы повторим дыхательные упражнения, приёмы точечного и общего самомассажа для того, чтобы быть здоровыми.

***4.*** ***Начнём наше занятие с разминки.***

1 – подняться, потянуться,

2 – согнуться, разогнуться,

3 – руками помахать,

На 4 – ровно встать.

***5.*** Большое значение в профилактике заболеваний органов дыхания имеет обучение детей правильному дыханию через нос. Ведь от этого во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная активность.

''Любопытная Варвара''.

Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше /вдох/. Мышцы шеи напряжены. Вернуться в исходное положение /выдох/. Аналогично в другую сторону. Движения повторяются по 2 раза в - каждую сторону.

Дых. гимнастика «Осенний ветер»

Вдох, поднять руки вверх через стороны, на выдохе опускать руки вниз с произнесением звука С-с-с.

Чтобы не было насморка осенней порой,

Подышим ноздрей.

Сначала одной, а потом и другой.

Дых. упражнение «Змейка» *(по 2-3 раза)*

Выполнять вдох носом поочередно, то правой, то левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев.

Дых.упражнение «Ёжик»

Поворот головы влево, вдох носом, выдох произвольно, поворот головы вправо, вдох носом, выдох произвольно.

***Упражнения для правильной осанки, чтобы нам хорошо дышалось.***

1. На животе: прогиб спины вдох, выдох; «Лодочки», «Крабики».
2. На спине: тянем носочки – вдох, выдох; «Качалочки».
3. На боку: подъём ноги.
4. Сидя: потягивание; «Поехали».

***Игра «Волшебные елочки»****(3 раза)*

Дети изображают волшебные елочки. По сигналу «Ночь!» бегают по площадке, а по сигналу «Лесник!» останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в стороны, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится лесником.

- А возле ёлочек бегают зайчики, и они научили нас делать противопростудный массаж.

Для профилактики простудных заболеваний ***«Зайкин массаж».***

Сегодня мы разучим ещё один вид закаливания, он стимулирует биологически активные точки, расположенные на ушной раковине. Массаж этих точек полезен для улучшения дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

1. «Поиграем с ушками»
2. «Похлопаем ушками».
3. «Потянем ушки».
4. «Покрутим козелком».
5. «Лепим ушки».
6. «Погреем ушки».

***Релаксация.***

Сядьте в удобную для вас позу. Закройте глаза. Представьте себе красивый цветок. Мы назовём его цветок Добра. Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется её послушать. Почувствуйте, как добро входит в вас, в ваше сердце, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости. Вас обвевает тёплый ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то, что сейчас чувствуете.

Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите друг другу добрые мысли.

Занятие окончено. Всего вам доброго! Будьте здоровы!

***Рекомендации. Комплекс «Осенний»*** (сентябрь, октябрь, ноябрь).

1.Соединить ладони, потереть ими до нагрева.  
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.  
3. Щипать, как «клешней», перегородку носа указательным и большим пальцами.  
4. Указательными пальцами с нажимом «рисовать» брови.  
5. Указательным и большим пальцами « лепить » уши снизу вверх.  
6. Вдох через левую ноздрю (правую закрываем указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывать левую).  
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.