В помощь воспитателю детских

 домов и школ – интернатов

Сохраним здоровье

Автор – составитель Т.И. Баева



Рецензенты Н.А. Наумова, директор Центра социально – правовой защиты детства МРИО, Р.В. Терёхина старший воспитатель Саранской специальной (коррекционной) школы интерната

Методические рекомендации предлагают разнообразный материал для проведения физкультминуток: комплексы развивающих упражнений , пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. Данная программа предназначена воспитателям, работающим с детьми младшего школьного возроста в образовательных учреждениях интернатного типа на самоподготовке. Взятый материал данной программы согласован и заверен врачом – педиатром Ардатовской специальной (коррекционной) школы – интерната

 Додоновой В.А. и врачом – офтальмологом Беловой Н.В.

Рекомендовано к использованию и печати редакционно-издательским советом МРИО. Республика Мордовия. Саранск 2010

От составителя

 « Забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя.

 От здоровья и жизнерадостности воспитанника

 зависит их духовная жизнь, умственное развитие,

 прочность знаний, вера в свои силы»

 В.А Сухомлинский.

Образование как один из ресурсов культуры здоровья человека может быть здоровым образованием, если по всей образовательной деятельности, идёт целенаправленный, системный, здоровьеориентированный процесс.

В образовательных учреждениях интернатного типа процессу сохранения и улучшения здоровья детей уделяется особое внимание, так как дети, поступающие в интернатные учреждения, имеют ослабленное физическое и психологическое здоровье. Работа по сохранению здоровья осуществляется ежедневно и включена во все режимные моменты жизнедеятельности О У. Специальной подготовки требует проведение самоподготовки. Самоподготовка является специфическим режимным моментом в условиях школы – интерната.

 Во время самоподготовки рекомендуют проводить различные комплексы физических упражнений для снятия утомляемости детей, психоэмоционального напряжения, повышения работоспособности. Это могут быть физкультурные минутки, физкультурные паузы, музыкальные игры, релаксация и др. Особое внимание следует уделять оптимизации деятельности зрительного анализатора. Во время самоподготовки, вводятся упражнения на улучшение кровообращения в органе зрения, укрепление мышц глаза, снятие зрительного напряжения. Используемые различные упражнения по сохранению здоровья детей в рамках самоподготовки скомпанованы в четыре блока.

 Каждый блок в свою очередь состоит из комплексов упражнений, которые рекомендуется проводить последовательно в конкретный день недели с понедельника по пятницу. Комплексы упражнений в каждый блок включены с учетом возрастных и психофизических возможностей детей, поэтому они в каждом классе вводятся поэтапно. В 1 классе можно использовать только 1 блок, во 2 классе – 1 и 2 блоки, в 3 – 1,2,3,а в 4 классе – 1,2,3,4. Блоки можно чередовать, но только после того, как дети изучат и проработают все блоки. В данное методическое пособие вошли комплексы упражнений, описание упражнений и порядок проведения, различные стихи, песни – игры. Пособие может быть использовано воспитателями и педагогами интернатных образовательных учреждений всех видов, и надеемся, будет способствовать дальнейшему внедрению оздоравливающих и здоровьесберегающих технологий в жизнедеятельность школ – интернатов и детских домов.

**1 блок.**

**Понедельник.**

1.Организационный момент.

 Настрой на работу:

 Прозвенел звонок- дружок

 Домашнее задание нас выполнять зовет.

 Мы все в классе собрались

 Подтянулись, потянулись

 Все проверили, в порядке

 Книжки, ручки и тетрадки.

 Для работы все готово

 Тихо сели и за дело.

( Продолжительность 3-5 минут)

Выполняется письменное домашнее задание, после выполнения заданий как по русскому языку так и по математике проводиться физкультминутка № II.

II. а) Гимнастика для глаз в картинках.

 ( Продолжительность 2-3 минуты)

 Выполняется задание по чтению.

 б) Упражнение для формирования осанки.

 У меня спина прямая,

 (Ходьба на месте, руки за спину)

 Я наклонов не боюсь:

 (Наклон вперед)

 Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь.

 ( Наклон вперед, выпрямиться, повороты туловища)

 Раз, два, три, четыре.

 Три, четыре, раз, два.

 (Наклон вперед и выпрямиться)

 Я хожу с осанкой гордой.

 Прямо голову держу,

 Никуда я не спешу.

 (Ходьба на месте)

 Раз, два, три, четыре,

 Три, четыре, раз, два.

 (Повороты туловища)

 Я могу и поклониться.

 И присесть, и наклониться,

 Поворот туда-сюда!

 Ох, прямешенька спина!

( Продолжительность 5-7 минут)

Продолжение работы по выполнению домашнего задания.

III. Физкультминутка.

 Дружно встали

 Раз, два, три

 Мы теперь богатыри!

 Мы ладонь к глазам приставим,

 Ноги крепкие расставим.

 Поворачиваясь вправо,

 Оглядимся величаво,

 И налево надо тоже

 Поглядеть из - под ладошек.

 И направо и еще

 Через левое плечо.

( Повторить 2-3 раза)

IV. Далее идет тематическая работа воспитателя и игровая минутка.

 Игра « Мы не спорим»

-Льют осенние дожди.( Мы не спорим!)

Ждет весна нас впереди. ( мы не спорим!)

Целый день мели метели.( Спорим, спорим!)

Птицы с юга прилетели( Спорим, спорим!)

Лист кленовый опадает ( Мы не спорим!)

Ландыш белый расцветает( Спорим, спорим!)

В рощи соловьи запели, (Спорим, спорим!)

Яблоки в саду поспели (Мы не спорим!)

Яблок урожай хороший ( Мы не спорим!)

Есть с малюсенький горошек (Мы не спорим!)

Есть размером с чемодан (Спорим, спорим!)

На ветвях цветет бурьян( Спорим, спорим!)

Нам без яблок трудно очень ( Мы не спорим!)

Скоро осень между прочим( Мы не спорим!)

**Вторник.**

I . Настрой на работу состоит из нескольких физических упражнений:

Стоя возле парты

И.п.- Ноги врозь, руки к плечам.

Подняться на носки, руки вверх, потянуться в и. п.

И.п.- Руки за спиной. Присесть, руки вперед,

Встать в и.п.

И.п.- Руки за спиной.

Отставляя левую ногу на носок влево,

Наклониться влево, правую руку вверх, и.п.

То же в другую сторону.

( Продолжительность 3-5 минут)

Выполнение домашнего задания по письменным предметам.

II. а) Гимнастика для пальчиков.

Раз, два, три, четыре, пять Хлопают в ладоши

Вышли пальчики гулять. Идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне:

Этот пальчик самый сильный, правого большого пальца;

Самый толстый и большой; левого большого пальца

Этот пальчик для того, правого указательного пальца

Чтоб показывать его. левого указательного пальца

Этот пальчик самый длинный, правого среднего пальца

И стоит он в середине; левого среднего пальца

Этот пальчик безымянный, правого безымянного пальца

Он избалованный самый. левого безымянного пальца

А мизинчик хоть и мал, правого мизинца

Очень ловок и удал! левого мизинца

Интенсивно растираем кисти рук, а затем встряхиваем их.

б) Гимнастика для глаз.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, затем слева -направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали - вверх-вниз и вниз- вверх.

Упражнение3. 15 круговых вращательных движений глазами слева - направо.

Упр.4. Тоже самое, но справа - налево.

Упр.5. 15 круговых вращательных движений глазами

 вначале в правую сторону, затем в левую сторону,

как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

( Продолжительность 5-7 минут)

Выполнение дом. задания по устным предметам.

III. а) Повторяется комплекс упражнений для глаз.

 б) Упражнение для формирования правильной осанки.

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись

И тихонечко прогнулись.

Как пружинки мы присели

И тихонько разом сели.

(Выполняется 2-3 раза)

IV. Далее идет работа по плану воспитателя.

( Беседы, творческие работы, инструктажи)

**Среда.**

I.Настрой на работу:

-Утром стрекоза проснулась

( потирание глаз)

Потянулась, улыбнулась.

Раз- росой она умылась,

Два- изящно покружилась.

Три нагнулась и присела,

На 4 полетела.

У реки остановилась

Над водою закружилась.

(Выполняется 2-3 минуты)

Выполнение домашнего задания по письменным предметам.

II.а)Упражнение для пальчиков « Бабочка»

Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный, средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения-« трепетание пальцев»

Упражнение выполняется 10-15 секунд.

« Рыбка»

Кисть установить ладонью к себе. Совершать волнообразные движения всей кистью. Перемещать кисть во всех направлениях ( вправо-влево, вперед-назад, вверх- вниз) на длину вытянутой руки.

Упражнение выполняется 15-20 секунд.

«Аплодисменты»

Сложить кисти рук ладонями внутрь. Поочередно отводить пальцы друг от друга, похлопывая пальцем о палец.

Выполняется 15-20 секунд.

б) Гимнастика для глаз .

« Филин»

Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6.

Упражнение повторить 4-5 раз.

« Метелки» Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Можно проговаривать текстом:

 Вы, метелки, усталость сметите,

 Глазки нам хорошо освежите.

Упражнение повторить 4-5 раз.

 Выполнение домашнего задания продолжается.

III. а) Гимнастика для глаз повторяется.

 б) Физкультминутка:

 Мы немножко отдохнем

 Встанем, глубоко вздохнем.

 Руки в стороны, вперед.

 Нас прогулка в лес ждет.

 Дети по лесу гуляли

 За природой наблюдали.

 Вверх на солнце посмотрели

 И их все лучи согрели.

 Чудеса у нас на свете,

 Стали карликами дети,

 А потом все дружно встали

 Великанами все стали.

( Продолжительность 5-7 минут, повторить 2-3 раза )

Работа продолжается.

1. Песенка – игра « У оленя»

 У оленя дом большой. (Ладони над головой, изображая рога оленя)

 Он глядит в свое окошко. (Пальцы соединяются в окошечко)

 Зайка по лесу бежит ( Бег на месте)

 В дверь к нему стучится. (показывая руками дверь)

 Стук, стук- дверь открой, (Стук в дверь)

 Там в лесу охотник злой. (Показывая назад , за плечо)

 Зайка, зайка забегай, (Показывая зайчика, бег на месте)

 Лапку подавай. ( Правая рука кладется в левую, как-бы хлопая)

1. Работа по плану воспитателя.

 Игровая минутка. Игра « Тик- так»

Воспитатель. У кого есть дома часы с кукушкой? А как они устроены?

 Сейчас мы представим себя такими часами.

 По команде «Тик!»-щелкаем пальцами правой руки;

 «Так!»- щелкаем пальцами левой руки;

 «Бум!»- соединяем ладоши над головой в хлопке;

 « Ку-ку!»- делаем два щелчка обеими руками одновременно.

Постепенно ритм убыстряется, задача детей внимательно следить за словами ведущего, а не за тем, что он показывает.

**Четверг.**

 I.Настрой на работу.

В класс мы дружненько вошли.

К парте своей все подошли.

Книжки, тетрадки и карандаши

Ждут с нами встречи

И рады они.

Снова работать, снова писать.

Все вместе и дружно

будем домашнее задание выполнять.

Чтоб успешно работалось нам

На носочках потянулись

Раз- нагнулись, два- нагнулись.

Как пружинки все присели

И за парты тихо сели.

(Продолжительность 3-5 минут)

Выполнение письменных заданий.

II. а) Физкультминутка для глаз.

 Ах, как долго мы писали,

 Глазки у ребят устали.(поморгать глазами)

 Посмотрите все в окно, ( посмотреть влево- вправо)

 Ах, как солнце высоко.( посмотреть вверх)

 Мы глаза сейчас закроем,( закрыть глаза ладошками)

 В классе радугу построим.

 Вверх по радуге пройдем, (посмотреть по дуге вверх вправо и вверх влево)

 Вправо, влево повернем,

 А потом скатимся вниз, ( посмотреть вниз)

 Жмурься сильно, но держись.( зажмурить глаза, открыть и поморгать )

б) Физкультминутка:

Раз, два, три, четыре, пять-

Побежали мы гулять.

Раз- нагнулись, разогнулись.

Два- присели, встали, сели.

Покружились и опять,

Пора дело начинать.

( Повторяется 2-3 раза)

Продолжается работа по выполнению письменного домашнего задания.

III. Повторить гимнастику для глаз 2-3 раза

Начинается работа по выполнению устных домашних заданий.

IV.Физкультминутка:

 Скачет лягушонок, (хлопок в ладоши)

 Ква-ква-ква! (прыжки на месте)

 Плавает утенок,(хлопок в ладоши)

 Кря-кря-кря! (руки к груди и в стороны)

 Прыгает козленок,( хлопок в ладоши)

 Ме-ме-ме! (руки на поясе, наклон вперед)

 А за ним ягненок,( хлопок в ладоши)

 Бе-бе-бе!( приседание)

 Вот мы на зарядке ( хлопок в ладоши)

 Раз-два- три! ( прыжки на месте)

 Утром на площадке,( хлопок на месте)

 Раз- два- три! (прыжки на месте)

 Все вокруг стараются( хлопок на месте)

 Спортом занимаются!( ходьба на месте)

(Повторить 2 раза.)

Продолжительность 5-7 минут.

V.Работа воспитателя с использованием игровых минуток.

Игра «Эхо»

( Произносить последний слог прихлопывая, кто ошибется-выходит)

 -Собирайся детвора! Ра-ра!

 Начинается игра! Ра-ра!

 Бей в ладоши веселей! Лей-лей!

 Да ладошек не жалей! Лей-лей!

 Сколько времени сейчас? Час-час!

 Сколько будет через час? Час-час!

 И неправда, будет два! Два-два!

 Думай, думай голова! Ва-ва!

 Как поет в селе петух? Ух-ух!

 Да не филин, а петух? Ух-ух!

 Вы уверены, что так? Так-так!

 А на самом деле как? Как-как!

 Сколько будет дважды два? Два-два!

 Ходит кругом голова! Ва-ва!

 Это ухо или нос? (держится за ухо) Нос-нос!

 Или может сена воз? Воз-воз!

 Это локоть или глаз? (показывает локоть) Глаз-глаз!

 А вот это, что у нас? ( показывает на рот) Нас-нас!

 Вы хорошие всегда? Да-да!

 Или только иногда? Да-да!

 Не устали отвечать? Чать-чать!

 Разрешаю помолчать! ( все молчат)

**Пятница.**

1. Организационный момент.

 Настрой на работу:

 Раз, два, три, четыре, пять.

 Начинаем домашнее задание выполнять.

 Лень с себя прогоним быстро,

 Раз, два, три, четыре, пять.

 Отряхнулись, потянулись,

 Повернулись и тогда

 Тихо сели на свои места.

Продолжительность3-5 минут.

(Выполнение письменного домашнего задания)

II. а) Пальчиковая гимнастика. ( можно проводить сидя)

Вот помощники мои, ( смотрим на раскрытые ладони)

Их, как хочешь поверни:

И вот эдак, и вот так, (потираем руками)

Не обидятся никак.

Раз, два, три, четыре, пять. (хлопаем в ладоши)

Не сидится им опять.(встряхиваем кистями)

Постучали, (стучим по столу)

Повертели (круговые движения кистью)

И работать захотели. ( потираем руки)

б) Гимнастика для глаз.

Спал цветок ( Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелки и против нее)

И вдруг проснулся, ( поморгать глазами)

Больше спать не захотел,( руки поднять вверх, вдох. Посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся,( руки в стороны, выдох)

Взвился вверх и полетел. ( потрясти кистями, посмотреть вправо- влево)

( Продолжительность 5-7 минут)

Продолжение работы по выполнению домашнего задания.

III. а) Повторение физкультминутки для глаз.

 б) Физкультминутка в стихах:

 Рано утром на полянке

 Так резвились обезьянки.

 Левой ножкой: топ, топ!

 Правой ножкой: топ, топ!

 Руки вверх, вверх, вверх!

 Кто поднимет выше всех?

 Все присели, снова встали.

 Вы резвиться не устали.