Краевое государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат 8 вида № 11»

ПРОЕКТ

***«Я и моё здоровье»***

Воспитатель

младшего корпуса мальчиков:

Константинова

Татьяна Алексеевна

п. Ванино

2014 год

Пояснительная записка

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, сильными, ловкими, стройными и выносливыми, хорошо успевающими в учебе. Всестороннее воспитание ребенка, развитие духовных и физических качеств и формирование его личности во многом зависят от школы. Одной из важнейших задач воспитания детей является забота об их здоровье и правильном физическом развитии.

Актуальность здорового образа жизни вызвана как с возрастанием, так и изменением характера нагрузок на организм в условиях современной жизни, что связано с увеличением рисков экологического, психологического и техногенного характера. Стрессы, неправильное питание, гиподинамия, телемания, увлечение компьютерными играми, «вредные» привычки сопутствуют  жизни современного человека.

*Здоровье –* категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания. А это область педагогики. Значит, здоровье – категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и школе.

Конечно, причины снижения уровня здоровья многообразны: это и отягощенная наследственность, и экологические проблемы, и социальный кризис. Современная школа с ее повышенными физическими и психическими нагрузками зачастую оказывает на ослабленный организм детей резкое отрицательное воздействие, вызывая дезадаптацию, провоцируя рост заболеваний. Выбор здорового стиля жизни, у ребенка, должен быть осознанным. Именно поэтому, любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни » воспитанников, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи, двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно – педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Каждый день становимся перед выбором, принимаем решения – выбираем дорожку, по которой пойти. Из этих решений – дорожек и состоит наша жизнь. И основная задача воспитателя ребёнка – научить делать правильный выбор!

«Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто»

Сократ

Цель: Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, умении соблюдать гигиенические нормы и культуру быта; формировать умение рационально организовать свою жизнь.

Задачи:

* расширять опыт сохранения и укрепления здоровья, приобщать к здоровому образу жизни;
* углублять знания о правилах личной гигиены, формировать привычку соблюдения личной гигиены;
* содействовать осмыслению необходимости двигательной активности, способствовать приобретению элементарных навыков саморегуляции;
* привлекать воспитанников к участию в спортивно – массовой работе.

Участники проекта:

* воспитанники 7 - 11 лет;
* воспитатель;
* родители;
* медицинский персонал.

Формы реализации проекта:

* игры, беседы, чтение художественной литературы, занятия, экскурсии, самостоятельная деятельность;
* мероприятия по профилактике заболеваний (Приложение 1);
* работа с родителями, анкетирование;
* диагностика.

Формы работы с родителями:

* консультации для родителей;
* беседы;
* анкетирование «О здоровье всерьёз!» (Приложение 2);
* праздники;
* выставка семейного творчества «На пути к здоровью».

Принципы:

* комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания;
* систематичность и последовательность;
* индивидуально – дифференцированный подход.

Продолжительность: долгосрочный (в течение года).

Ожидаемые результаты:

* формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
* улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
* благоприятная динамика в состоянии здоровья воспитанников (снижение числа случаев заболеваний в течение года);
* совершенствование навыков самостоятельности.

Этапы проектирования.

**I этап** **– Подготовительный:**

* выявление проблемы;
* определение задач;
* исследование санитарно-гигиенических навыков;
* диагностика уровня заболеваемости (медперсонал);
* изучение методической литературы.

**II этап – Практический** (организация деятельности по реализации проекта).

Здоровье человека (состояние полного физического, духовного и социального благополучия) зависит от образа жизни, наследственности, окружающей среды, медицины. Следовательно, основной задачей в сохранении и укреплении здоровья детей является формирование потребности в ЗОЖ.

Проект представляет собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ и

включает 6 взаимосвязанных блоков занятий:

***I блок – Соблюдай правила гигиены.***

* развивать практические навыки соблюдения личной гигиены;
* углублять знания о правилах личной гигиены;
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

***II блок – Соблюдай безопасность.***

* учить находить выходы из сложившейся ситуации, уметь оказывать первую помощь себе и окружающим;
* развивать представление о качествах и свойствах предметов, о правилах безопасного пользования предметами;
* закреплять основы знаний о правилах дорожного движения, о правилах пожарной безопасности и о правилах поведения в природе и окружающей среде;
* воспитывать потребность заботиться о своем здоровье.

***III блок – Соблюдай режим дня.***

* содействовать понятию необходимости соблюдения режима дня;
* воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов;
* учить детей планировать свое свободное время.
* расширять опыт сохранения и укрепления здоровья, прививать стремление к здоровому образу жизни;

***IV блок – Знай свое тело.***

* уточнить знания воспитанников о строение человека, название и местоположение органов чувств и частей тела;
* привитие системы профилактических умений по охране здоровья и здорового образа жизни;
* формирование чувства ответственности за сохранение своего здоровья.

***V блок – Следи за датчиком настроения.***

* получить представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье;
* закрепить умение детей регулировать свое поведение и эмоциональное состояние;
* развивать умение понимать и объяснять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

***VI блок – Правильное питание.***

* закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»;
* познакомить детей с понятием витамины;
* воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| Блоки занятий | Тематика занятий и мероприятий |
| Соблюдай правила  гигиены | * Если хочешь быть здоров! (устный журнал). * Чистота и здоровье (беседа). * Советы доктора Айболита (ролевая игра). * Понятие о простудных заболеваниях (болезни и их профилактика). * Как правильно ухаживать за зубами (практикум). * Откуда берутся грязнули? (разговор о главном). * Как сохранить свою кожу здоровой? (практикум) * Говорим мы вам без смеха – чистота залог успеха (час вопросов и ответов). * Основные закаливающие процедуры (обтирание, обмывание …). * Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья (конкурс рисунков). |
| Соблюдай безопасность | * Домашние опасности (аукцион мнений). * Как правильно сделать перевязку (ролевая игра). * Пусть ёлка новогодняя нам радость принесёт (правила пожарной безопасности). * Берегись автомобиля (экскурсия). * Один дома (информационная беседа) * Безопасное поведение на природе (игра-путешествие). |
| Соблюдай режим дня | * Мой режим дня (знакомство с правилами). * Что значит быть здоровым человеком? (анкета). * Подвижные игры во время прогулки   (Приложение 3).   * Сон лучшее лекарство (аукцион мнений). * Как сделать сон полезным (устный журнал). * Как я соблюдаю режим дня (анкета). * Выполнение режимных моментов воспитанниками (анализ ситуации в группе). * Смена активного и пассивного периода дня (советы врача). * Подготовка к отбою (режимные моменты). |
| Знай свое тело | * Внешнее строение человека (беседа). * Познакомимся со своей кожей (практическое занятие). * Глаза-главные помощники человека. * Чтобы уши слышали (правила гигиены). * Почему болят зубы (заочное путешествие). * Уход за руками и ногами (практическое занятие). * Осанка - стройная спина (час общения). * Профилактика простудных заболеваний (беседа с врачом). * «В здоровом теле – здоровый дух» (конкурс рисунков). |
| Следи за датчиком настроения. | * Как настроение? (практическое занятие). * Я пришел из школы…(проблемная ситуация). * Поведение в интернате (правила поведения). * Почему мы говорим неправду? (устный журнал). * «Нехорошие слова» (аукцион мнений). * Что такое эмоции? (час общения). * Поведение в экстремальных ситуациях (ролевая игра). * «Злой волшебник» (игра). * Каким ты видишь сильного человека? (рисунки) |
| Правильное  питание. | * Питание – необходимое условие для жизни человека (беседа). * Здоровая пища для всей семьи (презентация). * Питание – основа жизни (устный журнал). * Как стать Геркулесом? (заочное путешествие). * Овощи и фрукты – витаминные продукты (беседа). * Что такое питательные вещества? (вопросы и ответы). * Забота о своём здоровье (беседа с врачом). * «Полезные» и «вредные» продукты (кроссворд). * Какие ты знаешь правила приема пищи? (обобщение знаний и умений). * Что необходимо человеку в еде? (правила питания) |

**III этап – Результативный:**

* исследования и сравнительный анализ состояния санитарно-гигиенических навыков на начало и конец учебного года;
* диагностика уровня заболеваемости – сравнительный анализ (медперсонал);
* конкурс рисунков «В здоровом теле здоровый дух»;
* организация досуга «Я здоровье сберегу – Сам себе я помогу!»;
* выставка семейного творчества «На пути к здоровью».

**Приложение 1**

Мероприятия по профилактике заболеваний:

* *Утренняя гимнастика*

Комплекс утренней гимнастики № 1.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках “Мы большие”.

Ходьба на пятках.

Игровое упражнение “Великаны – карлики”.

Бег друг за другом с поворотом в обратную сторону.

Упражнение на восстановление дыхания “Шары”.

Построение по кругу.

1). “Просыпаемся” – похлопывание рук от кистей вверх, ног – от стоп до ягодиц.

2). “Хлопаем в ладоши” – хлопки над головой.

И. п.: ноги узенькой дорожкой, руки внизу вдоль туловища.

3). “Посмотрим влево, вправо” – повороты в стороны.

И.п.: ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

4). “Маленькие – большие ножки” – сгибание, разгибание ног.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

5). “Жучки” – барахтанье ногами, руками.

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

6). “Брёвнышко” – повороты со спины на живот в разные стороны.

7). “Пловцы” –имитация плавательных движений.

И.п.: лёжа на животе, руки под головой.

8) Ходьба на месте с остановкой “Цапля”, на правой, левой ноге.

Спокойная ходьба с заданиями для рук.

Комплекс утренней гимнастики № 2.

Ходьба в колонне по одному. Игр. упр. “Большие – маленькие ножки”.

Коррекционная ходьба в чередовании с обычной.

Бег обычный с заданием “Поворот”. Упр. на восстановление дыхания.

Ходьба по кругу.

– Руки в стороны, руки вверх.

– Приставной шаг “Ножка догоняет ножку” лицом в круг, из круга.

– Ходьба с наклонами к правой, левой ноге, руки поднимая вверх.

Ползание на низких четвереньках “Добрые, сердитые котята”.

Ползание на высоких четвереньках “Пауки”.

Ползание на четвереньках спиной к полу “Раки”, ножками вперёд.

Ползание на ягодицах вперёд “Поезд”, руки согнуты в локтях.

Прыжки на двух ногах друг за другом “Лягушки” в чередовании с ходьбой,

упражнением для восстановления дыхания.

Спокойная ходьба с остановкой “Петушок”.

Комплекс утренней гимнастики № 3 “Цирк”.

Ходьба в колонне по одному. “Выступление артистов цирка. На арену приглашаются “Мышки” (коррекционная ходьба на носочках), “Медведи” (ходьба на внешней стороне стопы).

Бег обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием колен – выступление “Лошадок”.

“Великаны – карлики” – ходьба широким, мелким шагом.

“Силачи” – ходьба по кругу, сгибание, разгибание рук, сжатых в кулак.

“Гимнасты” – ходьба по кругу, поднимая руки в стороны, вверх.

“Паучки” – ходьба на высоких четвереньках.

“Котята добрые – сердитые” – ходьба на низких четвереньках, голова поднята вверх – вниз.

“Раки – забияки” – ходьба на четвереньках, спиной к полу.

“Велосипедисты” – лёжа на спине, круговые движения ногами.

“Лягушки” – лёжа на животе, ноги взяв руками, покачивание вперёд-назад.

“Обезьяны” – прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу, в чередовании с остановкой:

“Цапля” – стоя, на одной ноге.

Спокойная ходьба по кругу. “Артисты выходят на поклон”.

Комплекс утренней гимнастики № 4 с элементами самомассажа.

Ходьба обычная в чередовании с бегом.

Построение или в кругу, или в колоннах. Стоя, ноги узкой дорожкой, руки опущены вниз. Встряхивание кистями рук, затем встряхивание рук от локтей, затем встряхивание рук от плеч – “Встряхиваем водичку с рук”.

И.п. то же. Стоя на одной ноге, встряхивание другой, от стопы, колена, бедра.

“Расхлопушки”. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперёд, другая мелкими похлопываниями, начиная от кисти руки продвигается вверх к плечевому суставу.

“Рахлопушки” ног. Мелкими похлопываниями, начиная от стоп, продвигаясь вверх, к ягодицам обеими руками.

“Барабан” –похлопывание живота вокруг пупка по часовой стрелке.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в сторону, рука поднята над головой.

Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки согнуты в локтях. Продвижение на ягодицах вперёд – назад.

Лёжа на спине, руки вытянуты над головой. Переворачивание “брёвнышками” в одну, в другую сторону.

Ходьба по кругу. Стоя в кругу, лёгкое похлопывание спины впереди стоящего.

Ходьба с остановкой – “Цапля”, “Лягушка”.

Комплекс утренней гимнастики с элементами самостоятельной деятельности детей № 5.

Обычная ходьба в чередовании разными видами бега: с высоким подниманием колен, с захлёстом голени назад. Коррекционная ходьба.

Игра малой подвижности “Ровным кругом” (общеразвивающие упражнения).

“Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так…”

Выбирается ведущий, который показывает 2–3 упражнения, дети за ним повторяют. Новый ведущий старается не повторяться.

Спокойная ходьба по кругу с упражнениями на развитие равновесия.

Комплекс утренней гимнастики № 6, составленный на основе подвижных игр.

Игра м. п. “Как у дядюшки Трифона…”

Игра с бегом “Автомобили”.

Игра с мячом “Мяч по кругу”.

Игра с прыжками “Бездомный заяц”.

Игра с ползанием и лазаньем “Котята и щенята”.

Игра м. п. “Раздувайся, пузырь”.

* *Дыхательная гимнастика*

«Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

«Ежик»

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

«Ветер на планете»

Проводится в игровой форме.

Планета «Сат-Нам» - отзовись! (йоговское дыхание)

Цель. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу - это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота-это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

* *Гимнастика для глаз*

«Жмурки». Крепко-крепко зажмурь глаза на 5 секунд, а затем открой их.

«Бабочка». Поморгай глазками, как машет крыльями бабочка – быстро и легко.

«Светофор». Поочередно закрывай то левый, то правый глаз, как мигает железнодорожный светофор.

«Вверх-вниз». Посмотри сначала вверх, затем вниз, не наклоняя головы.

«Часики». Пусть глаза смотрят то вправо, то влево, как часики: «тик-так». Повтори это упражнение 20 раз.

«Крестики-нолики». Нарисуй глазами большой круг по часовой стрелке, а затем – против. Теперь нарисуй крестик: сначала посмотри вправо вверх, потом влево вниз, а затем наоборот, проведя взглядом две условные линии крест-накрест.

«Гляделки». Не моргай глазками как можно дольше. Когда моргнешь, закрой глаза и расслабься, представив, что ты спишь.

«Массаж». Закрой веки и аккуратно помассируй глаза пальчиками.

«Далеко-близко». Сфокусируй взгляд сначала на предмете, который находится в противоположном конце комнаты (шкаф, классная доска и т.п.) и смотри на него в течение 10 секунд. Затем медленно переведи взгляд на ближний предмет (например, на свой палец) и также смотри на него 10 секунд.

«Фокус». Смотри, не отрывая взгляда, на движущийся предмет (свою руку). При этом рука должна быть видна четко, а все остальные предметы вдалеке – размыто. Затем сфокусируй взгляд, наоборот, на предметах заднего плана.

«Тренировка»

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

«Дождик»

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя

Убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

«Осень»

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (Повторить 2 раза).

* *Пальчиковая гимнастика*

«Дом»

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

«Друзья – садоводы»

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошёл.

(Ладошка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")

Средний палец самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки.

(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)

Безымянный подбирает,

(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)

А мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает!

(Отгибаем мизинчик)

«Лодочка»

Две ладошки прижму,

И по морю поплыву.

(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)

Две ладошки, друзья, -

Это лодочка моя.

(Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывёт")

Паруса подниму,

(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять вверх большие пальцы)

Синим морем поплыву.

(Продолжить волнообразные движения руками - "лодочкой")

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

(Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения - "рыбки плывут")

* *Физкультурные минутки*

«Аист»

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, толевую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется.

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

«Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,

И качается трава. . {Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья—

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

«Ветер тихо клен качает»

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания—руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наобо рот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (Потягивания—руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели. И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Приложение 2**

Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!».

Ф.И.О. вашего ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Каково состояние Вашего здоровья?

а) очень хорошее; б) хорошее; в) нормальное; г) плохое.

2. Каково состояние здоровья Вашего ребёнка?

а) хорошее; б) нормальное; в) плохое.

3. Когда в последний раз Вы проверяли состояние своего здоровья?

а) в этом месяце; б) в этом полугодии; в) в этом году; г) более года назад;

д) не помню.

4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребёнка?

а) в этом месяце; б) в этом полугодии; в) в этом году.

5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.

6. Посещает ли Ваш ребёнок спортивную секцию?

а) да; б) нет.

7. Если посещает, то какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Если не посещает, то хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок посещал секцию? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды? а) да; б) нет.

Если есть, то какие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?

а) да, регулярно; б) нерегулярно; в) нет.

11. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

12. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?

а) да; б) нет.

13. Соблюдает ли Ваш ребёнок правила личной гигиены?

а) да; б) нет; в) не всегда.

14. Вы употребляете спиртные напитки?

а) не употребляю; б) очень редко; в) часто употребляю.

15. Вы курите?

а) нет; б) очень редко; в) часто; г) бросил.

16. Как Вы проводите свой отпуск?

а) на море; б) дома; в) в санатории; г) когда как.

17. Как Ваши дети проводят досуг?

а) гуляют на улице; б) смотрят телевизор; в) общаются с друзьями;

г) читают книги.

18. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

19. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг; б) из средств информации;

в) из беседы с врачом; г) другое.

20. Вы ведёте здоровый образ жизни?

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

21. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да; б) затрудняюсь ответить.

22. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед; б) личным примером; в) совместными занятиями с

детьми; г) прибегаю к услугам школы; д) другое.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета для родителей «О здоровье детей».

Ф.И.О. вашего ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Нужное подчеркнуть)

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

- да

- нет

2. Причины болезни

- недостаточное физическое воспитание ребенка в школе - интернате

- недостаточное физическое воспитание в семье

- наследственность, предрасположенность

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

- да

- нет

- частично

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и воспитатели обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

- соблюдение режима

- рациональное, калорийное питание

- полноценный сон

- достаточное пребывание на свежем воздухе

- здоровая гигиеническая среда

- благоприятная гигиеническая среда

- наличие спортивных и детских площадок

- физкультурные занятия

- закаливающие мероприятия

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная форма одежды на прогулке

- облегченная одежда в группе

- прогулка в любую погоду

- полоскание горла водой комнатной температуры

- умывание лица, шеи, рук до локтя водой

6. Какие профилактические мероприятия в условиях школы вы считаете

наиболее приемлемыми для вашего ребенка?

- витаминотерапия;

- профилактика вредных привычек;

- физкультминутки и динамические паузы;

- закаливание;

- плановые медицинские профосмотры детей;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- другое (ваши предложения).

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

(да, нет, частично)

7. Нужна ли Вам консультации воспитателей?

(да, нет, частично)

**Приложение 3**

Подвижные игры на свежем воздухе:

*«Снежки»*

С этим видом зимнего «спорта» знаком даже ребенок. Так не пора ли вспомнить детство и поиграть в снежки? Можно устроить бой между командами, кидать снежки на дальность или целиться в мишень. Фантазия безгранична! Немного смекалки, теплые варежки и открывайте снежный бой. Самое главное, что возраст участников не ограничен!

*«Царь горы»*

Старинная игра, так любимая детворой в зимние месяцы. Задача проста – как можно быстрее покорить вершину снежного холма и устоять на ней, не подпуская соперников.

*«Меткий стрелок»*

Эта незаслуженно забытая старинная русская народная игра очень понравится как детям, так и взрослым. Нужно разделиться на две команды и выстроиться в шеренги на расстоянии 15 – 20 метров. Один из игроков бежит к команде противника и ударяет по протянутым ладоням одного, другого и третьего соперников, а затем быстро возвращается в свою команду. Тот, кого ударили третьим, должен как можно быстрее попасть в убегающего только что слепленным снежком (метиться только в спину!), но до тех пор, пока игрок не вернется в стан своей команды. Попал – играющий встает в команду противника. Не попал – в стан соперников отправляется его сотоварищ. Побеждает та команда, которая захватила больше «стрелков».

*«Спрячем игрушку»*

Данная игра была придумана в Таджикистане. Она развивает сообразительность, находчивость и выносливость. Лучше всего играть на свежем воздухе.

Количество участников: не менее 10 человек.

Для этой игры необходимо заранее выбрать небольшую игрушку или гладко отшлифованную палочку. По команде ведущего игроки разделяются на две команды с равным количеством участников.

Ведущий объявляет «дом», в который следует принести заранее спрятанный предмет. Затем игроки начинают искать игрушку, нашедший «транспортирует» ее в «дом», при этом его противники стремятся ему помешать. Игрушку в процессе доставки можно передавать игрокам своей команды. Побеждает команда, которой удается донести игрушку до «дома». Для того чтобы усложнить задание, игру можно проводить с ограничением времени.

*«Переступалки»*

Спортивная игра, популярная в России. Проводится как на свежем воздухе, так и в помещении.

Количество участников: от 4 до 10 человек (обязательно четное).

Никакого специального инвентаря для этой игры не требуется. Все участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, между шеренгами проводится линия мелом или краской. Затем каждый игрок должен крепко схватить своей кистью запястье участника, стоящего напротив. По команде ведущего дети пытаются перетянуть друг друга через линию, стремясь к тому, чтобы противник наступил на черту хотя бы одной ногой. В каждой паре участников выигравшим считается тот, кто сумел заставить соперника наступить на линию или переступить через нее. Рекомендуемая продолжительность данной игры составляет не более 7 минут.

*«Поймай меня!»*

Веселая подвижная игра, которую лучше всего проводить на свежем воздухе.

Количество участников: от 5 до 15 человек.

Перед началом занятия ведущий должен нарисовать две линии мелом (расстояние между границами должно составлять не менее 10 м). Затем игроки выстраиваются в произвольном порядке за одной чертой, ведущий занимает место в центре площадки. По команде игроки быстро бегут через площадки, стремясь достигнуть черты раньше, чем их поймает ведущий. «Отловленные» участники выбывают из игры. Победителем считается последний непойманный игрок, он становится ведущим, и занятие продолжается.

*«Из круга!»*

Данная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении.

Количество участников: не ограничено.

Для этой веселой подвижной игры не понадобится никакого специального оборудования. Перед началом занятия ведущий чертит на земле или на полу круг диаметром около 5 м (размеры границ зависят от количества участников). Дети должны занять место внутри круга. Затем по команде руководителя игроки начинают выталкивать друг друга за пределы ограниченного участка (разумеется, без применения грубой силы). Побеждают участники, которые сумели остаться внутри круга в течение 3–4 минут (время следует оговорить заранее).

*«Бой на одной ноге»*

Данная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в достаточно просторном помещении.

Количество участников: от 2 до 8 человек (обязательно четное).

Для проведения игры необходимо начертить на полу или покрытии спортивной площадки круг диаметром около 2 м.

Участники заранее распределяются по парам (с помощью жеребьевки или считалки). Затем по команде ведущего два игрока заходят внутрь круга и располагаются друг напротив друга на расстоянии около 25 см, сгибают правую ногу в колене и удерживают ее кистью руки за стопу или пальцы. После этого ведущий дает сигнал к бою. Каждый участник старается вытолкнуть соперника плечом за пределы очерченного круга. Победителем считается игрок, оставшийся внутри линии. В игре запрещено применять силовые приемы, становиться на обе ноги.

*«Послушай и скажи»*

Популярная игра, увеличивающая словарный запас, помогающая детям адаптироваться к быстро меняющейся обстановке, самостоятельно принимать решения. Занятие можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: от 4 до 8 человек.

Перед началом игры дети выстраиваются полукругом или садятся на соответствующим образом расставленные стулья. Затем ведущий начинает произносить вслух различные слова (имена существительные в именительном падеже единственного числа). Как только прозвучит название животного, участники игры должны хлопнуть в ладоши. Задание можно варьировать в зависимости от планов ведущего.

*«Грибник»*

Следующая игра поможет ребенку научиться классифицировать и систематизировать свои знания об окружающей среде. Количество участников: не ограничено.

Воспитатель должен запастись необходимым для игры инвентарем: кегли, небольшие игрушки, кубики, пирамидки и проч. Основным заданием для ребенка является то, что он должен расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. При наличии у вас дома спортивного комплекса, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите ребенка закрыть глаза и по памяти собрать все предметы — «грибы» — в корзину. Собранные «грибы» можно потом сортировать по цвету, форме, размеру и т. д. Игра может проводиться на протяжении фиксированного промежутка времени, что позволит развить скорость реакции ребенка.

*«Пингвин»*

Эта увлекательная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в просторном помещении. Она направлена на развитие координации движения, на улучшение работы вестибулярного аппарата .Количество участников: от 5 до 12 человек.

При проведении игры все участники должны разделиться на две команды. Каждой команде следует вручить по одному маленькому мячу. Каждый участник, зажав мяч ногами (обычно между коленями), должен пронести его от старта до финиша и обратно. При этом, по условиям игры, он должен идти вразвалочку, подражая походке пингвина, и ни в коем случае не бежать и не прыгать. Побеждает та команда, чьи игроки быстрее и точнее выполнят условия игры.

*«Медведь в западне»*

Игра развивает в детях чувство сплоченности, тренирует выносливость и силу. В процессе игры развивается мышление, сообразительность, ловкость, сенсорное восприятие. Количество участников: от 12 до 25 человек.

Все участники игры образуют круг. Далее выбирается водящий — «медведь». Он встает внутрь круга и, в то время как остальные играющие крепко держатся за руки, стремится вырваться из круга. Он должен силой разорвать кольцо или проскочить между игроками, но для этой цели ему не разрешается использовать руки. Если это ему удается, он должен убежать, а остальные игроки пускаются за ним в погоню. Тот, кто заденет «медведя» первым, становится новым водящим.

*«Пирамида»*

Игра развивает сенсорное восприятие, предметно-практическое и абстрактное мышление, логику ребенка, а также улучшает работу вестибулярного аппарата. Рекомендована для проведения командных эстафет. Может проводиться в спортзале или на спортплощадке. Количество участников: от 3 до 12 человек.

Ребенку следует завязать глаза какой-либо плотной лентой. Потом нужно его раскрутить вокруг своей оси так, чтобы он слегка потерял чувство пространства. Все остальные участники помогают ему подсказками сориентироваться и найти стол, где лежит 10–12 кубиков. Играющий должен с завязанными глазами построить одной рукой столбик с основанием в один кубик.

*«Три шага»*

Данная игра представляет собой вариант жмурок, но играющие за всю игру могут сделать только три шага. Игра способствует улучшению работы вестибулярного аппарата, вырабатывает умение ребенка сохранять равновесие и ориентироваться на местности. Так как это подвижная игра, она развивает опорно-двигательный аппарат ребенка, его ловкость, сообразительность, смекалку и сенсорное восприятие. Количество участников: от 5 до 18 человек.

Для того чтобы играть в эту игру требуется, чтобы дети знали правила игры «Жмурки». Выбирается водящий — «жмурка» — ему завязывают глаза, на счет «Раз-два-три» дети разбегаются в разные стороны, а «жмурка» должен поймать — «осалить» — хотя бы одного игрока. Если «жмурка» приблизится к предмету, о который он может удариться, его нужно предупредить криком «Огонь!». Но следует помнить, что нарушением правила является выкрикивание этого слова с целью отвлечь «жмурку» от игрока, который не может убежать. Также нельзя прятаться за какие-либо предметы и убегать очень далеко. Пойманного игрока «жмурка» должен назвать, не снимая при этом повязки.

*«Уголки»*

Эта старинная игра имеет очень много названий и вариантов. Суть игры сводится к быстрой смене мест. Провести игру можно как на свежем воздухе, так и в помещении. Игра развивает внимание, ловкость, скорость реакции, смекалку, а также положительным образом сказывается на физическом здоровье детей. Количество участников: от 5 до 10 человек.

Для проведения игры не требуется никакого инвентаря. В зависимости от места проведения игры, выбираются игровые места — углы площадки или специально прочерченные кружки — «домики» («норы»). Далее участники игры становятся в эти места, а водящий встает по центру между остальными игроками. Все участвующие в игре — «мышки». Соответственно водящий является водящей «мышкой». Он подходит к одному из стоящих в «норке» игроков и просит: «Мышка, мышка, продай свой уголок!». Естественно тот отказывается. Затем водящий идет к другой «мышке». Тем временем «мышка», отказавшаяся продать «норку», меняется с кем-нибудь из остальных играющих местом. А водящая «мышка» старается занять место одного из перебегающих. Если у нее это получается, то потерявшая «норку» «мышь» становится водящей. Игра продолжается. Если этого не происходит, то водящий идет к другой «мышке» и просит продать «уголок». Во время игры водящий имеет право сказать: «Кошка идет!» — это значит, что все должны поменяться местами, а водящий в это время пытается занять чью-либо «норку». Нарушением правил считается следующее: если игрок не перебежал на слова «Кошка идет!» в другое место, то он автоматически становится водящим.

Источник:

http://womanadvice.ru/gimnastika-dlya-glaz-dlya

http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm

http://bebi.lv/images/stories/DetskieBolezni7/gimnastika-dlya-glaz-dlya-detey1.jpg

<http://dadandmom.ru/razvitie/palchikovaya-gimnastika-dlya-detej-v-stixax.html>

http://lib.exdat.com/docs/1170/index-8658.html

http://school-krinichnoe.narod.ru/documents/roditel/anketa\_zdorov.doc