**Приложение 1**

**Комплекс утренней гимнастики «В гостях у солнышка»**

**Вводная часть.**

**Учитель:** Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза – закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. (Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком). Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд). Построение в круг.

**Основная часть**

**Улыбнись солнышку**

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперёд, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в исходное положение ( три раза).

Указание. Будь внимателен, чётко выполняй задание: одновременно действуй правой рукой и правой ногой.

**Играем с солнышком.**

И.п. – сидя, ноги вогнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, пересыпая ногами. Вернуться в исходное положение (пять раз).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

**Играем с солнечными лучами.**

И.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (шесть раз).

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

**Отдыхаем на солнышке.**

И.п. – лёжа па спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (три раза в каждую сторону).

**Ребятишкам радостно.**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять раз) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

**Заключительная часть**

 Ходьба в колонне но одному (15 сек.). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» – приседают».

Спокойная ходьба.

**Приложение 2**

**Самомассаж тела**

 Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)

Да! (смотрят в «бинокль»)

Вы готовы, ушки?

Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)

Вы готовы, ручки?

Да! (хлопают в ладоши)

Вы готовы, ножки?

Да! (поглаживают ноги, притопывают)

Вы готовы?

Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)

**Приложение 3**

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ЦЕЛЬ: укрепление мышц век, улучшение кровообращения и расслабления мышц глаз, снятие утомления глаз.

Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5 - 6 раз с интервалом в 30 с.

Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Сесть, крепко зажмурить глаза на 3 - 5 с, а затем открыть их на 3 - 5 с. Повторить 6 - 8 раз.

Встать, посмотреть прямо перед собой 2 - 3 с.

Затем поставить палец руки на расстояние 25 - 30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3 - 5 с. Опустить руку.

Повторить 10 - 12 раз.

Сесть, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

Сесть, голова неподвижна, медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить 10 - 12 раз.

Круговые движения глазами в одном и обратном направлениях. Повторить 4 - 6 раз.

**Приложение 4**

**Упражнения при подготовке домашних заданий.**

Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий.

• Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5- 6 раз.

• Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза. Повторить 4 раза.

• Исходное положение - сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз.

• Исходное положение - сидя, посмотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15 - 20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку.

• Исходное положение - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох) , проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

• «Рисование картинки». Найти в комнате какой-нибудь предмет и нарисовать его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

**Приложение 5**

**Правила здорового образа жизни.**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
* Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
* Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
* Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
* Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
* Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
* Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Расти здоровым!

**Приложение 6**

**Малоподвижное детство повышает риск развития**

**синдрома хронической усталости во взрослом возрасте.**

**Физкультурная пауза** - комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями.

Гигиенические требования:

- паузы проводить в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении;

- следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки;

- не допускать переутомления.

Подготовка:

- заранее подготовить необходимое оборудование и пособие.

Форма выполнения:

- индивидуально (самостоятельно);

- фронтально (группами).

Длительность:

5- 8 минут.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ (Упражнение очень полезно для мозга).

Цель: тренировка реакции ребенка, его зрения; развитие способности угадывать траекторию перемещения предметов; развитие мышц, участвующих в этом процессе ( и нейронов головного мозга).

Доктор Б. Драгански из Регенсбургского университета, Германия, обнаружил, что у добровольцев, которые три месяца учились жонглировать по разработанной им программе, на три процента увеличился объем серого вещества в зоне мозга, которая отвечает за хранение и обработку информации, связанной с восприятием движущихся предметов.

Предметы для жонглирования: маленькие резиновые мячи, теннисные мячики, яблоки, каштаны, апельсины, картофель, мешочки, наполненные песком, пластмассовые шары, кегли, кольца и др..

**Приложение 7**

**Памятка добрых дел и добрых слов.**

1. Старайся видеть в людях, прежде всего хорошее и доброе! От этого все окружающие становятся добрее и симпатичнее.

2. Будь добрым к людям!

3. Учись добру у добрых!

4. Не бойся предлагать свою помощь тем, кто в ней нуждается, помогай в первую очередь людям, попавшим в беду, слабым, больным.

5. Не причиняя зла, добрей становишься!

Обогрейте прекрасными словами свою душу и Матушку - Землю, создайте вокруг себя пространство любви, и Вы увидите Чудеса, сотворенные своими руками.

О! Чеоловек – прекрасное творение!

Вглядись в себя! И чаще повторяй:

Я есть человек! Я есть – Жизнь, Здоровье, Красота, Любовь, Юность, Мудрость, Совесть, Добро, Чистота, Лад, Гармония, Истина, Мастерство, Оптимизм, Радушие, Успех, Созидание, Щедрость, Преображение, чуткость, Романтика, Энтузиазм, Развитие, Естественность, Свет, Теплота, Цветение, Вечность, Дар, Гениальность, Уверенность, Благо, Простота, Ясность, Путь, Устремленность, Достоинство, Удаль, Радость, Смелость, Уникальность, Бодрость, Сознательность, Мысль, Слово, Действие, Активность, Интуиция, Сердечность, Верность, Твердость, Честность, Надежность, Счастье, Душевность, Ласка, Род, Единение, Знание, Умение, Быстрота, Восприятие, Легкость, Достижение, Удовлетворение, Веселье, Смех, Детство, Основа, Эволюция, Божественность, Быль, Состояние, Волшебство, Лучение, Открытость, Свобода, Целостность, Общительность, Аккуратность, Забота, Чувственность, Музыка, Образ, Вдохновение, Полет, Свежесть, Мир, Чудо, Творчество, Сила, Богатство, Порядок, Благодарность, обаяние, Песня, Звучание, Совершенство….

Дарите всем прекрасные слова!

**Приложение 8**

**Обобщающее занятие-игра « Спешим на помощь Колобку».**

**Программные задачи:**

* Обобщать имеющиеся знания у детей о функции органов.
* Развивать разговорную речь, используя прилагательные, пополнять словарный запас словосочетаниями “орган слуха, орган зрения”, осязания, расширять кругозор.
* Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.
* Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.

**Методы и приёмы.**

Беседа, самонаблюдение, экспериментирование, игра, логические рассуждения, ТРИЗ “хорошо, плохо”.

**Ход занятий**

**1. Ресурсный круг**

*Придумано кем-то просто и мудро при встрече здороваться*

*-Доброе утро! (дети повторяют слова приветствия)*

*Доброе утро солнцу и птицам, доборе утро улыбчивым лицам!*

*И каждый становится добрым, доверчивым. Доброе утро длится до вечера*.

**2. Сообщение темы занятия**

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие и давайте возьмём с собой Колобка и познакомим его с органами чувств. А чтобы нам было весело, мы начнём путешествие необычно “ручейком”. ( Дети встают ручейком и двигаются под музыку) Вот наш “Ручеёк” добежал до полянки. Давайте осмотримся – что вы видите? Нам помогают глаза – орган зрения.

Включается фонограмма

А что вы слышите? Чем слышите? Ухо – орган слуха. Чем может пахнуть весенняя поляна? Что поможет нам определить запах? Конечно нос – орган обоняния. А вот наш друг, Колобок не слышит и не видит этой красоты. Почему? У нас путешествие волшебное и я знаю, как ему помочь.

Прямо за этой поляной есть волшебная страна чувств. Мы сможем приобрести там органы чувств для нашего Колобка, но вы должны думать, правильно отвечать, решать небольшие проблемы.

Итак, в путь.

Первым на пути у нас посёлок Зоркий. Скажите хорошо или плохо когда человек не видит? Почему плохо?

Давайте поэкспериментируем, что могут наши глаза?

Дети определяют **расстояние** между сказочными героями. Определяют **размер.**

Посмотрим смогут ли определить форму? Как называется эта фигура?

Из волшебного мешочка достаются разные муляжи фруктов и овощей.

Вывод: Нам помог орган зрения- глаз

Мешочек. Достань из мешочка красное яблоко. А кто достанет зелёный помидор? Можно ли наощупь определить цвет? Я думаю, вы хорошо работали и жители посёлка Зоркий приготовили для Колобка орган зрения – глаза.

Расскажите Колобку, как нужно беречь глаза? А если человек плохо видит, ему прописывают очки. Как называется этот доктор? А ещё, чтобы не болели глаза, мы можем делать гимнастику для глаз./приложение/

Путешествуем дальше.

А вот и долина запахов. Какой орган мы здесь подключаем? Что может нос? Можно дышать ртом, но это неудобно и вредно для дыхания. Стенки внутри носа покрыты маленькими ресничками. Когда мы вдыхаем воздух, в нос попадают пылинки и прилипают к ресничкам, а когда выдыхаем пылинки вылетают наружу.

И ещё пока холодный воздух проходит по носу – он нагревается и попадает в организм тёплый.

Конечно нос нужен, чтобы чувствовать запахи. Если пахнет булочками, мы можем определить, где мы находимся? А если лекарством?

В долине Запахов жители вырастили волшебное дерево, где растут плоды с разными запахами. Если вы правильно определите запахи, жители подарят Колобку нос. Дети снимают плоды нюхают и определяют, что в них находится. Дарят нос. Расскажите как ухаживать за органом обоняния – носом?

Теперь отправимся в деревню Слухачей.

Как вы думаете какой орган хорошо развит у этих жителей. Орган слуха – уши. Закройте глаза. Что вы услышали? Чем мы слышим? Уши помогают нам слышать звуки сообщают, что происходит вокруг нас.

Дотроньтесь до своего уха, то что мы называем ушами – ушные раковины. Сами они не слышат, а усиливают звук, а самая чувствительная часть находится внутри. В конце прохода находится тоненькая плёночка. Называется перепонка. Звук ударяется о перепонку и мы его слышим. Чем больше уши, тем больше звуков попадает и мы лучше слышим.

**3.Практическая работа**

Проделаем такой опыт. (Фонограмма тихо).

1) Возьмём бумажную воронку и подставим её к уху.

2) Как можно усилить голос или звук? Сложить руку рупором или опять эту же воронку и произнести “мама”. Почему голос слышно лучше? Звук не рассеивается по всей площади.

3) Проведём ещё такой эксперимент, как звук доходит до нашего уха.

А) Возьмём расчёску, натянем – она загудела.

Б) Если капнуть из леечки в таз, то услышали “кап”.

В) Если ударить по металлофону, другой звук.

Звук может быть сильнее или слабее, но он должен бежать по чему нибудь, по воздуху или воде.

4) 2 коробочки “телефон”. Как слышим? Звук голоса заставляет дрожать донышко коробки, оно – дрожать нить. По нити, как по проводу бежит от 1 коробки к другой. Так мы и слышим. Вот сколько опытов мы проделали и конечно колобку жители подарят орган слуха - уши. И как обычно ребята расскажут, как беречь ухо.

Теперь нам предстоит пройти Море вкусов. Для чего человеку язык?

1) Помогает жевать (перемешивать пищу)

2) И конечно язык – орган вкуса. На языке расположены рецепторы, которые помогают определить разные предметы на вкус.

3) Берём палочку, макаем в жидкость. Определяем какая (сладкая, кислая, солёная, горькая). Вы хорошо прошли испытание и Колобку вручим орган вкуса - язык.

**4. Итог занятия**  Итак, ребята, мы убедились, как важны и что действительно являются помощниками наши органы чувств.

**5.Игра**

Колобок очень доволен, он мне шепчет, что хочет в благодарность поиграть с вами. В игру “Какой орган узнает об этом?”

Яркий, красный-- глаза

Ароматный запах– нос

Сладкий, кислый - рот

Стучит , музыка -слух

Больно, горячо- кожа

Молодцы, ребята, вы хорошо закрепили какой орган за что отвечает.

Наше путешествие закончено.

**Приложение 9**

**Занятие “ Какие привычки называют вредными”**

Цель:формировать у детей представление о том, что такое привычка, учить различать привычки хорошие и плохие, обосновывать: “почему?”; вызвать желание формировать у себя хорошие привычки, развивать связную речь.

Материал: игрушки: лисичка, петушок, мышка, кот, сова, ежик, медведь, зайчик, волк, корова, лягушка, свинья; макет теремка, коробка, 2 полосы бумаги шириной 8 -10 см, разделенный на квадраты.

Ход занятия.

**1. Приветствие. Ресурсный круг.**

Здравствуйте! Слово какое чудесное. Чуточку доброе, чуточку нежное

Здравствуйте! Скажем мы этому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

Учитель “Дети, скажите мне, пожалуйста, что Вы делали сегодня утром, собираясь в школу? (умывались, чистили зубы, причесывались, одевались.) ”

Вы сами шли умываться, чистить зубы, или Вас мама заставляла это делать? (я сам, и я сама.)

Хорошо, значит у вас это уже вошло в привычку. А что же такое привычка? (Дети высказываются.)

-Привычка- это то, что мы делаем очень часто и уже не задумываемся о том, нужно это делать или нет. А вот сегодня мы как раз и подумаем, какие бывают привычки.

Какие же они могут быть? (Дети высказываются и выясняют, что привычки бывают хорошие и плохие.)

**Игра**

А сейчас мы и посмотрим, как Вы умеете их различать. Я предлагаю Вам поиграть в игру “Теремок”.( Учитель выставляет на стол макет теремка). Я буду доставать из коробки различные привычки, а если Вы хотите, чтобы они у Вас жили, то протяните руки им навстречу, а если нет, то не открывайте теремок.

Учитель достает игрушки и говорит от их лица, как они называются:

1. Я лисичка - умытое личико.
2. Я медведь, живу в лесу,  
   Палец свой всегда сосу.
3. А я Петушок-Петушочек,  
   Всегда ношу чистый носовой платочек.
4. А я зайчик - в носу ковыряйчик.
5. А я мышка-норушка,  
   Вещи на место кладушка.
6. А я волк- волчок  
   Отгрызу свой ноготок.
7. Я кот-котище,  
   Каждый день зубы чищу.
8. А я корова - обзову любого.
9. Я сова - говорю вежливые слова.
10. Я лягушка - мокрые глаза, это значит,  
    Что я по любому поводу плачу.
11. А я ежик молодой,  
    Мою руки перед едой.
12. Я свинья хрю-хрю,  
    Я везде сорю.

(Плохие привычки убирают обратно в коробку, хорошие в теремок.) Объясняют выбор.

- Молодцы, ребята, не надо дружить с плохими привычками, и повторять надо только хорошие.

**Психогимнастика /имитация/**

Сейчас мы поиграем; в игру “Повторяй за мной”. Водящий будет нам показывать хорошую привычку, а мы все за ним повторять. (Физкультминутка: имитируют движения умывания, мытья рук, причесывания, складывания вещей, чистку зубов.' Водящего меняют, в случае затруднения, воспитатель подсказывает)

А кто хочет рассказать нам о своей привычке, хорошей или плохой, и объяснит, почему он такой ее считает. (Заслушиваются ответы нескольких  
детей.)

**Итог занятия**

Ребята, а как Вы думаете, что нужно делать для того, чтобы победить вредную привычку (Дети высказываются: “Стараться так не делать, думать, что делаешь. Обращать, внимание на свое поведение и т.п”.) Я предлагаю Вам, объявить неделю борьбы с вредными привычками. Вот на этих двух полосках я зарисовывала некоторые привычки и в течение недели, мы с Вами будем продолжать зарисовывать наши хорошие привычки красным цветом, а плохие - черным. Вы бы хотели, чтобы победили какие привычки? (“Хорошие”). Тогда следите за собой и старайтесь делать только хорошее. И они обязательно победят.

**Приложение 10**

**Занятие « Спеши делать добро»**

Цель: дать детям понятие о душевной красоте и душевном здоровье человека., о значении добра для гармонии и счастья., развивать способность помогать и сочувствовать людям.

Учитель: Мы начинаем занятие с того, что пошлём друг другу добрые мысли.. нужно молча, только глазами выразить всем присутствующим здесь свои пожелания. А что вы хотите мысленно пожелать?

Дети: Здоровья, добра, послать привет, поздороваться, пожелать, чтобы больше было друзей.

Игра» *Добрые мысли, добрые чувства»*

Учитель. Я хочу попросить вас рассказать, что вы чувствовали, когда посылали друг другу добрые мысли. И добрые чувства.

Дети. Было весело, стало очень хорошо и уютно.

Игра « *Ромашка*»

Учитель. На нашей ромашке появился новый лепесток.

*Ребёнок срывает его и читает пословицу. «* В здоровом теле- здоровый дух». Как вы её понимаете?

Дети. Зто пословица о том, что у человека есть тело и дух, то есть душа.. Когда болеет тело, более и душа.. Если душа болеет, то телу тоже плохо.

Пословицы

« Ласковое слово, что весенний день». « Добрый человек скорее дело делает, чем сердится». , Чем сердиться, лучше помириться».» Доброму- все друзья». « Сделай доброе дело, чтобы сердце пело». Выберем самую интересную пословицу. Почему?

.Исследование самооценки.( В. Щур, С. Г. Якобсон)

**Приложение 11**

# Занятие «Глаза - главные помощники человека»

**Цель:** познакомить детей со строением глаза; расширить знания детей о правилах гигиены зрения; разучить гимнастику для глаз.

**Ход урока**

**1. Оздоровительная минутка “Сотвори солнце в себе”.**

В природе есть солнце. Оно всем светит и 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. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце.

Оно несет тепло всем – всем. ( Руки в стороны перед собой.) **Психогимнастика**

**2. Повторение.**

- Какие советы вы получили от доктора Воды?

**3. Беседа по теме.**

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: “Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят”. (Глаза).

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из- за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг друга. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, веселые и т. д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены? (Рисунок - строение глаз.)

- Что можно увидеть в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это-зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

**4. Заучивание слов.**

Если хочешь быть здоров-

Позабудь про докторов.

**5. Игровая физкультминутка под музыку.**

Изображаем мельницу, боксёра, дровосека

**6. Опыт (дети наблюдают).**

Яркий свет-зрачок сужается, слабый - расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены наши глаза? (Веки, ресницы защищают их.)

- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: “Под мостом – мостищем, под соболем – соболищем два соболька разыгрались” (Брови и глаза)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

**7.Правила бережного отношения к зрению.**

Умываться по утрам.

* Смотреть телевизор не более 1 – 2 часов в день.
* Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
* Не читать лежа.
* Не читать в транспорте.
* Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
* При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
* Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
* Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
* Делать гимнастику для глаз.

**8. Оздоровительная минутка “Гимнастика для глаз”.**

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

* Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторить 5 раз.
* Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторить 10 раз.
* Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторить 5 раз.
* Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

**9. Если вы носите очки.**

Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

* Берегите свои “ вторые” глаза.
* Храните их в футляре.
* Не кладите стеклами в низ.
* Регулярно мойте теплой водой с мылом.
* Снимайте во время занятий спортом.

**10. Итог урока.**

**Игра “Полезно – вредно”.**

Рассмотрите картинки. Если это для глаз полезно – хлопаем в ладоши, если это для глаз вредно – топаем ногами.

* Читать лежа.
* Смотреть на яркий свет.
* Смотреть близко телевизор.
* Оберегать глаз от ударов.
* Промывать по утрам глаза.
* Тереть глаза грязными руками.
* Читать при хорошем свете

**Приложение 12**

**Занятие «Режим дня»**

Цели и задачи:

- формировать здоровый образ жизни;

- воспитывать общую культуру здоровья;

- развивать коммуникативные умения учащихся.

Оборудование:

- плакат «Режим дня»;

- иллюстрация ключевых моментов из режима дня;

- магнитофон с записью музыки к песне «Зарядка»;

- спортивный инвентарь (мяч, скакалка, ракетка).

1.Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел.

Пусть весна нам улыбается в окно,

В нашем зале уютно и тепло.

2.Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой,

Как воздух, нужны.

3.А с ними: порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед!

4.Мы - команда «Олимпионик»

Кто из взрослых нас догонит?

Уступать мы не хотим

И, конечно, победим!

5.Мы в городе очень красивом живем,

В честь Олимпии назван Олимпиком он.

В городе этом нет места лентяям,

Тем, кто без спорта по жизни шагает,

В городе этом вам скажут уверенно:

Режим, гигиена важны для спортсмена!

6.Стать здоровым ты решил.

Значит, выполняй режим!

(демонстрируется красочный плакат «Режим дня»)

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

РЕЖИМ ДНЯ

7 ч Подъем. Зарядка.

Утренний туалет.

Завтрак.

Уход в школу.

8 ч - 12.10 Занятия в школе.

13 ч Возвращение домой.

13 ч - 14 ч Обед.

14 ч Отдых. Прогулка.

16 ч Приготовление уроков.

18 ч Отдых. Помощь по дому.

19 ч Ужин. Чтение. Игры

20 ч 45 мин Подготовка ко сну.

21 ч Сон.

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

7.Утром в семь звенит настырно

Наш веселый друг будильник.

На зарядку встала вся.

Наша дружная семья.

Звучит музыка. Дети поют.

Начинаем бег на месте.

Дышим ровно. Не спешим.

За осанкою следим.

Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре

Становитесь, ноги шире. Упражненья разучили.

Рассчитайтесь по порядку. И зарядкой целый день.

Начинается зарядка. Заниматься нам не лень.

8.Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным душем.

Поверьте, мне никто не помогает.

Постель я тоже застилаю.

9.После душа и заправки

Ждет меня горячий завтрак.

После завтрака всегда.

В школу я бегу, друзья.

10.Но запомните, ребята,

Очень важно это знать.

Идя в школу, на дороге,

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных, черных шин.

11. В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить не хочет.

12. Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последний кончился урок.

С пятерками спешу домой.

Сказать, что я - всегда герой.

13. Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам Мойдодыра.

После обеда можно спать,

А можно во дворе играть.

14.И в мороз, и в жару

Играть на улице люблю.

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки.

Лучшие друзья мои!

Дети демонстрируют игры с мячом, скакалкой, ракеткой.

15. Мама машет из окна.

Значит, мне домой пора.

Теперь я делаю уроки.

Мне нравится моя работа.

16. Я важное закончил дело,

И погулять иду я смело.

17. Я, ребята, не грущу.

Я с работы папу жду.

Домой мы весело идем.

Нас ужин мамин дома ждет.

18. После ужина веселье,

В руки мы берем гантели.

С папой спортом занимаемся.

Маме нашей улыбаемся.

Мама от нас не отстает –

В руки скакалку она берет.

19. Смотрит к нам в окно луна.

Значит, спать давно пора.

Я бегу скорей под душ.

Мою и глаза, и уши.

Ждет меня моя кровать

«Спокойной ночи»! Надо спать.

20. Соблюдаем мы всегда

Строго распорядок дня.

В час положенный ложимся.

В час положенный встаем.

Нам болезни нипочем!

9.После душа и заправки

Ждет меня горячий завтрак.

После завтрака всегда.

В школу я бегу, друзья.

10.Но запомните, ребята,

Очень важно это знать.

Идя в школу, на дороге,

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных, черных шин.

11. В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить не хочет.

12. Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последний кончился урок.

С пятерками спешу домой.

Сказать, что я - всегда герой.

13. Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам Мойдодыра.

После обеда можно спать,

А можно во дворе играть.

14.И в мороз, и в жару

Играть на улице люблю.

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки.

Лучшие друзья мои!

Дети демонстрируют игры с мячом, скакалкой, ракеткой.

15. Мама машет из окна.

Значит, мне домой пора.

Теперь я делаю уроки.

Мне нравится моя работа.

16. Я важное закончил дело,

И погулять иду я смело.

17. Я, ребята, не грущу.

Я с работы папу жду.

Домой мы весело идем.

Нас ужин мамин дома ждет.

18. После ужина веселье,

В руки мы берем гантели.

С папой спортом занимаемся.

Маме нашей улыбаемся.

Мама от нас не отстает –

В руки скакалку она берет.

19. Смотрит к нам в окно луна.

Значит, спать давно пора.

Я бегу скорей под душ.

Мою и глаза, и уши.

Ждет меня моя кровать

«Спокойной ночи»! Надо спать.

20. Соблюдаем мы всегда

Строго распорядок дня.

В час положенный ложимся.

В час положенный встаем.

Нам болезни нипочем!

На фоне ритмичной музыки выполняют физминутку.

Рифмованная физминутка.

Стали мы учениками, (шагаем на месте)

Соблюдаем режим сами: (хлопки в ладоши)

Утром мы, когда проснулись, (прыжки на месте)

Улыбнулись, потянулись, (потягивание)

Для здоровья, настроенья (повороты туловища влево, вправо)

Делаем мы упражненья: (рывки руками перед грудью)

Руки вверх и руки вниз, (рывки руками вверх и вниз)

На носочки поднялись, (поднялись на носочки)

То присели, то нагнулись, (присели, нагнулись)

И опять же улыбнулись. (хлопки в ладоши)

А потом мы умывались, (потянулись, руки вверх - вдох, руки опустили - выдох)

Аккуратно одевались, (повороты туловища влево, вправо)

Завтракали не торопясь, (приседания)

В школу, к знаниям, стремясь. (шагаем на месте).

21. Друзья! Нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек.

Здоровья желает другому навек!

Мы «ЗДРАВСТВУЙТЕ» вам напоследок кричим

Дыханьем весны мы вас всех одарим!

**Приложение 13**

**Занятие «Значение осанки в жизни человека»**

Цели занятия:

Рассказать учащимся о значении осанки в жизни человека. Показать возможные упражнения для исправления осанки в школе и дома.

Ход занятия

I. Мотивационный блок.

1. Все вы, ребята, любите русские сказки. Вспомните, из какой сказки эти слова:

Жила-была царевна-краса - Золотая коса. По земле шла, словно лебедь белая плыла, И статна и величава, и осанкою красива...

- Сказка эта о Василисе-красе - Золотой косе.

А как понять, ребята, слова «стать» и «осанка»?

2. Обсуждение с учащимися слов «осанка» и «стать». Ответы учащихся на следующие вопросы:

- Что дает человеку правильная осанка?

- Можно ли самому человеку формировать свою осанку?

- Какие профессии человека невозможны без красивой осанки?

3. Когда начинаются Олимпийские игры, на главном стадионе страны проходит парад команд-участниц. Это очень красивое и захватывающее зрелище. Команды-участницы идут красиво, демонстрируя свою силу и стать. Многие люди, наблюдая эти парады на стадионе и по телевизору, отмечают осанку спортсменов, их красоту и слаженность движения.

Давайте представим себе, что мы с вами олимпийская команда и попробуем пройти по залу так, как спортсмены на параде. Учащиеся делают обход по залу под маршевую музыку.

II. Основной блок

Упражнения по формированию осанки учащихся без предметов и с помощью предметов.

Упражнение «На посту»

Наверняка вы наблюдали, как несут свое дежурство солдаты у Вечного огня. Давайте попробуем постоять несколько секунд так, как стоят на своем посту они.

Учащиеся становятся вдоль стены, касаясь ее затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками.

Упражнение «Рапорт командиру»

Вы наблюдали, как во время парада ведущий военного парада сдает рапорт главнокомандующему. Давайте попробуем повторить движения ведущего.

Учащиеся стоят спиной к стене, соблюдая осанку. Затем они должны сделать шаг вперед и снова вернуться к стене. При этом они должны делать шаг так, чтобы ни один мускул на лице не дрогнул.

Упражнение «Тревога»

Стоя на посту, солдат должен быть очень внимательным и неприметным. Если он заметил что-то необычное, необходимо, в первую очередь, не дать себя обнаружить...

Учащиеся должны коснуться затылком и спиной стены и присесть, стараясь при этом как бы вжаться в стену. Руки при выполнении упражнения вытянуть вперед.

Все упражнения необходимо повторить несколько раз.

III. Блок творчества.

Разучивание упражнений, формирующих осанку.

Сейчас мы с вами отправимся в Индию. В этой стране у женщин и мужчин осанка, стройность и умение держать спину ровной вырабатывается самой жизнью. Индийцы и индианки носят очень много предметов на голове: продукты с рынка или магазина, постиранное белье и фрукты, собранные в саду.

Давайте попробуем на некоторое время превратиться в жителей Индии и попробовать выполнить упражнения с предметами на голове.

Упражнение «Тренировка»

Прежде, чем вы начнете выполнять упражнения как настоящие индийцы, нужно потренироваться. Предметом, которым мы будем пользоваться в упражнениях, будет стаканчик из-под йогурта.

Учащиеся ставят стаканчик из-под йогурта на голову, ставят руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на всю ступню.

Упражнение «Индийский танец»

Индийские танцы очень красивы, часто их исполняют с ношей на голове. Такое исполнение танца - особое искусство. Давайте попробуем разучить первые танцевальные па, при этом помним о своей осанке.

Учащиеся должны:

- развести руки в стороны и, неся стаканчик на голове, пройти от стены пять шагов вперед и обратно;

- разбиться на пары и, взявшись за руки, подойти близко друг к другу и отойти назад;

- поднять руки вверх и опустить;

- повернуться друг к другу спиной и, взявшись за руки, поднять руки над головой;

Во время выполнения упражнения звучит музыка Индии.

Упражнение «За водой»

Вода в Индии - очень дорогое удовольствие. Люди ходят за водой, неся

наполненные кувшины на голове. Попробуем вместе с ними отправиться к ручью.

Дорога будет трудной и узкой.

Учащиеся ставят на голову несколько стаканчиков из-под йогурта, которые

изображают кувшин. Скакалки, разложенные на полу и скамейках, изображают

тропу к ручью. Учащиеся должны пройти по скакалке, наступая только на нее. При

этом нужно сохранить равновесие и не потерять стаканчики.

Упражнение «Препятствие»

Мы с вами учимся формировать свою осанку, преодолевая трудности. Вот и

сейчас мы отправляемся покорять Индийский океан, бушующую морскую пучину.

Учащиеся строятся в три шеренги. Перед ними - полоса препятствий в виде

воздушных шариков, связанных по пять-шесть штук. Ребята должны поставить руки на пояс и. держа стаканчики на голове, постараться перешагнуть через «морские волны» полосу препятствий.

Упражнение «Воспоминание об Индии»

Вот и закончилось наше путешествие по Индии. Столица Индии - город Дели. В нем проживает много людей. Индийцы - добродушный и смелый народ. Среди них много выдающихся спортсменов. Одним из них является чемпион мира по шахматам Ананд.

Учащимся предлагается сесть на скамейки. На голове ученики держат стаканчики из-под йогурта, рядом с каждым учеником на скамейке лежит блокнот для рисования и карандаш или не сколько карандашей. Они должны взять в руки блокноты и карандаши и нарисовать свои впечатления от путешествия по Индии.

Пока учащиеся рисуют, звучит музыка Индии. Рисунки выставляются в спортивном зале, ребята делятся впечатлениями по ('БОИМ рисункам.

IV. Информационный блок.

Информационный блок можно использовать в беседе с учащимися устно или

предложить им в виде памятки, которую они должны будут обязательно по казать

своим родителям.

Дорогие ребята, уважаемые родители! Помните!

Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.

Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.

Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.

Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.

Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.

Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.

Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.

Осанку нарушает езда на велосипеде.

Осанку может исправить сон на жестком матраце.

10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

(Эти правила нужно проговорить учащимися на данном уроке.)

V. Двигательный блок

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Комплекс показывает сам учитель, ребята повторяют. Можно привлечь для показа ребят других классов, старшеклассников. В это время учитель комментирует само упражнение.

Все упражнения выполняются под музыку.

Упражнение «Кто я? Какой я?»

Нужно лечь на спину, руки прижать к туловищу, все тело должно представлять собой одну сплошную линию. Вытянувшись, нужно приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела и вернуться в исходное положение.

Упражнение «Велосипед»

Лежа на спине и прижав руки к туловищу, поочередно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях.

Упражнение «Плавание»

Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнимать голову и плечи насколько это возможно.

Упражнение «Прямой угол»

Лежа на спине, отвести руки за голову. Поднимать ноги поочередно вверх по возможности под прямым углом;

горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

Упражнение «Рыбка»

Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами.

Упражнение «Окошко»

Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

Упражнение «Игра с морской галькой»

Сесть на коврик на полу, ноги согнуть, стопы поставить параллельно. Захватывать пальцами ног камешки (их можно купить в магазине) или такие предметы, как ластик, воланчик, ракушки.

Сесть на коврик, согнуть ноги в коленях и:

- «сложить» стопы вместе, развести ноги и максимально вывернуть стопы наружу;

- держа спину максимально ровной, вытянуть ноги и носочки вперед;

- вытянуть ноги вперед и держа их на весу максимально выдвинуть пятки вперед;

- сводить и разводить ноги, соприкасаясь попеременно пятками и пальцами ног;

- попеременно ставить ступни на пятку и на носок; шевелить пальцами ног, сначала медленно, а затем убыстряя темп;

- «вибрировать» ногами, то убыстряя, то замедляя темп.

Упражнение «Учимся ходить»

Походить по комнате:

- на носках;

- на наружных и внутренних краях стоп ног;

- на наружных краях стоп;

- перекрестными шагами, занося вперед поочередно левую и правую ноги;

- как ходят модели на подиуме;

- как ходят балетные танцовщики.

Упражнение «Футболисты»

Для выполнения упражнения можно использовать несколько мячей, от маленького до средних размеров. Сидя на стуле, нужно:

- захватить стопами мяч и поднять его как можно выше;

- покатать мяч попеременно левой и правой ногой;

- взять мяч, положить его на ногу и постараться продержать его как можно дольше, не роняя;

- подложить под стопы левой и правой ноги маленькие одинаковые мячи и постоять на них;

- разложить вокруг себя несколько мячей на равном расстоянии и, захватывая их обеими ступнями, менять мячи местами.

VI. Итог урока.

Учащиеся выступают в роли судей. Они получают цветные карточки, с помощью которых они оценивают урок. Черная карточка - плохо. Зеленая карточка - хорошо. Оранжевая карточка - отлично.

**Приложение 14**

**«Путешествие по городу Здоровейску»**

Цели:

1 .Сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2. Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

Ход занятия:

Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по городу Здоровейску. Мы познакомимся с его жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Итак, в путь!

Первая остановка «Движение - жизнь».

Давайте прочитаем, что написано на воротах города: «Если хочешь стать сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай»! Как вы понимаете эту пословицу?

Известна и другая поговорка: «Кто много ходит, тот долго живет». Очень хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней.

По каким же правилам движения живут в городе Здоровейске.

А) Утренняя зарядка обязательна.

Давайте разучим несколько упражнений:

1. Ходьба на месте без напряжения.

2. Потягивание: и.п. - стоя, руки вниз, 1 – 2 - прогнуться назад, руки в стороны - вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п.. (повторить 4 – 5 раз)

3. Наклоны: и.п.- стоя, руки вниз, 1 – 2 - прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх, и обратно; 3 – 5 - наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (повторить 5 - 6 раз)

4. Махи ногой и рукой: и.п. - стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед, 1 – 2 - поворот влево, прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед, 3 - 4 вернуться в и.п. Повторить то же правой ногой с поворотом направо. (повторить 4 - 5 раз в каждую сторону)

5. Упражнение для успокоения дыхания - 1 мин.: и.п. - стоя, руки вниз, 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой - глубокий вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п. головой - глубокий вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п. глубокий выдох. Постепенно замедлять движение по мере успокоения дыхания.

Б) Дорога в школу - прогулка пешком.

В) Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.

Г) Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 минуты.

Д) На перемене необходимы подвижные игры.

Е) На уроках физкультуры будьте активны.

Вторая остановка: «В гостях у доктора Чистюлькина».

В городе Здоровейске все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придет на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

Доктор Чистюлъкин: - Ребята могут и запруду на ручейке соорудить, и целый город из песка построить, и грядку прополоть. От всякой работы руки становятся грязными. И ничего страшного - даже хорошо, что руки от работы пачкаются. Но соблюдайте простое правило: после любой работы руки нужно вымыть. Если мы не будем соблюдать чистоту нашего тела, то с нами могут случиться разные неприятности:

1) Если случайно потер глаза грязными руками, можешь занести туда инфекцию, и глаза воспалятся.

2) На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапинку на коже.

3) 3а едой ты можешь облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть.

-Ребята, а как вы моете руки? Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки:

1. Намочи руки.

2. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

3. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

4. Смой пену.

5. Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.

Пусть твоим правилом будет: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой.

Остановка: «Станем неболейками».

Наше путешествие подходит к концу. Это сегодня последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья, и сами можем стать жителями этого прекрасного города, стать

«неболейками». Жители города Здоровейска хотят рассказать нам еще об одной составной части здоровья - закаливании.

Крепыш:

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной.

Утром - бег и душ бодрящий. Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный.

Вас во век не одолеет. Не послушались - болеют!

Куталки:

Поздно, поняли мы, братцы, как полезно закаляться!

Кончим кашлять и чихать - станем душ мы принимать.

Из водицы ледяной!

Крепыш:

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйтесь постепенно!

Ну а подробнее, о том, как правильно закаляться, мы поговорим на следующем нашем занятии.

Итог занятия:

-Что вы узнали нового, о том, как сохранить свое здоровье?

-Какие советы вам дал доктор Чистюлъкин?

**Приложение 15**

**«Наше здоровье в наших руках». (обобщающий урок)**

Цель: помочь учащимся выяснить, что является непреложными условиями здоровья и что мешает быть здоровым.

Оборудование:

1. Карточки одинакового размера с надписями: «здоровье=», «Рациональное

питание+», «Активная деятельность+», «Положительные эмоции».

2. Макеты (муляжи) или рисунки продуктов питания (яйца, хлеб, крупы, овощи: свекла, морковь, картофель, огурцы, помидоры и т. д.; фрукты: яблоки, груши, апельсины и т. д.; творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т. д.).

3. Карточки с рисунками лекарственных растений (малина, шиповник, алоэ, подорожник и т. д.).

4. Три листа с рисунками и надписями (см. образец ниже).

5. Мяч.

6. Картинка «Органы пищеварения».

7. Небольшие сообщения, подготовленные учащимися:

- «Почему нельзя есть на ночь»;

- «Удивительная травка»;

- «Зачем нужна зарядка? Какой она должна быть?»;

- «Если трудно встать на зарядку...»;

- «Зачем нужно закаливание»;

- «Как правильно нужно закаливаться»;

- «Удивительные точки».

Оформление доски. Тема классного часа, три листа с рисунками и надписями (см. Оборудование, п.4), высказывание Д. С. Лихачева: «Чтобы не попадаться в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами».

Ход занятия

Ведущий.

Всем известна пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, а здоровье потерял - все потерял». Почему так говорят? (Ответы детей: «нездоровый человек не может полноценно жить, работать, учиться, радоваться жизни. Ему мешают боль, болезнь» и т. д.}. Сегодня мы ознакомимся со слагаемыми здоровья и выясним, что мешает нам быть здоровыми людьми. Ребята, а что нужно для того, чтобы быть здоровым человеком? (Ответы: «соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться и т. д.»).

Итак, назовем первую необходимую предпосылку здоровья.

I. Рациональное питание. (На доске лист с рисунком и надписью: «Любой жует, да не любой живет»).

Ведущий.

На первом месте, конечно, должно быть правильное, рациональное, то есть разумное питание. Мы то, что мы едим. Другими словами наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу. А что мы едим? (Ребята перечисляют продукты питания.)

Игра 1. «Полезные и вредные продукты».

На столе разложены макеты или рисунки продуктов питания, творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т.д.

Задание. Разделите продукты питания: в одну сторону - безусловно, вредные, а в другую - нужные и полезные для организма.

Игра 2. «Витамины».

Ребята вынимают поочередно из коробки муляжи или рисунки продуктов питания и рассказывают, чем полезен данный продукт и какие в нем витамины. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

Ведущий.

Важно не только то, что мы едим, но и в какое время. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь. Почему все в один голос утверждают, что это вредно? Давайте выясним.

Сообщение учащегося «Почему нельзя есть на ночь?»

Посмотрите на рисунок: желудок, двенадцатиперстная кишка, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа - это наши органы пищеварения. Как они работают?

Пища попадает в желудок, и там перевариваются самые крупные куски. Потом она отправляется в двенадцатиперстную кишку, где уже происходит полное переваривание пищи и разложение на такие мельчайшие частички (о них мы узнаем в VIII классе), которые могут поглощаться кровью и питать наш организм. Для того чтобы пища переработалась, нужны специальные вещества - желчь и поджелудочный сок. Печень вырабатывает желчь и хранит ее в желчном пузыре. Как только пища попадает в двенадцатиперстную кишку, желчный пузырь сокращается, и желчь по протоке попадает в двенадцатиперстную кишку, а в то же время поджелудочная железа выделяет сок. Начинается процесс пищеварения. Все прекрасно! Но все дело в том, что наша двенадцатиперстная кишка ложится спать вместе с нами, «засыпает», т. е. перестает работать.

Что же происходит? Желудок отправляет пищу на доработку в двенадцатиперстную кишку, а она уже спит. Кишка растянута, сигнал дан: желчный пузырь и поджелудочная железа выделяют желчь и поджелудочный сок, но двигаться им некуда - кишка спит и не сокращается, и они возвращаются обратно. Желчь застаивается в желчном пузыре, сгущается и постепенно каменеет. А ферменты поджелудочной возвращаются обратно и принимаются «переваривать» ткани самой поджелудочной железы. В итоге железа воспаляется (диагноз - панкреатит), а в худшем случае может омертветь (диагноз - некроз). I

Получается, что пока человек спит, в его организме идет настоящая химическая война. Поэтому не зря врачи говорят, что последний раз пищу нужно принимать минимум за два часа до сна, чтобы она полностью переработалась, и наш организм ночью спокойно отдыхал.

И конечно, огромное значение имеет качество водопроводной воды, которую мы пьем, используем для приготовления пищи. Качество ее в разных городах и территориях различно. Причин здесь много. Поэтому в очень многих семьях воду очищают с помощью различных фильтров от вредных примесей. Кто из вас это делает? Какие фильтры вы используете?

Ведущий.

Если мы недостаточно следим за своим здоровьем, то обязательно заболеваем и... лечимся. А чем лечимся? Какие вы знаете лекарства? (Называются разные таблетки. А какие природные лекарства вам известны? (Называются малина, шиповник, алоэ, подорожник и т. д.)

Послушайте рассказ об удивительно полезной травке, по которой мы ходим и не замечаем ее, а если будем о ней знать, то и в аптеку реже ходить придется.

Сообщение учащегося «Удивительная травка»

Эта травка растет у нас под ногами. Она самая обыкновенная. Ее можно встретить и в деревне, и в городе. Называют ее по-разному: птичий горец, гусятник, трава-мурава, птичья гречишка, а по научному ее называют спорыш. Ходим мы по ней, не замечаем и серьезной ее не считаем. А ведь она удивительная целительница и помогает при болезнях желудка, кишечника. Спорыш - это эффективное противовоспалительное, антисептическое средство, а при гриппе и ангине — сильное жаропонижающее. Витаминов в ней больше, чем в черной смородине, поэтому она помогает при авитаминозе.

Игра 3. «Зеленая аптека».

Задание: выбрать те растения (карточки с иллюстрациями), которые нам помогают при:

• порезе пальца;

• простуде;

• нехватке витаминов.

Итог.

Рациональное питание - это потребление чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами и обязательное соблюдение режима питания. На доске появляются карточки «Здоровье= рациональное питание+».

II. Активная деятельность. (На доске лист с рисунком и надписью: «Жизнь -это движение».)

Ведущий.

Все мы знаем, что нужно каждый день делать зарядку. А как правильно ее делать?

1. Сообщение учащегося «Зачем нужна зарядка? Какой она должна быть?»

Ведущий.

Проблема часто не в том, что не хочется делать зарядку, а в том, что очень не хочется вставать рано. Так что же делать?

2. Сообщение учащегося «Если трудно встать на зарядку...».

Ведущий.

Итак, мы делаем зарядку. А где ее лучше делать? (На свежем воздухе.) Это уже закаливание. Чем оно полезно? Как правильно этим заниматься?

Давайте послушаем.

3. Сообщение учащегося «Зачем нужно закаливание?».

4. Сообщение учащегося «Как правильно закаливаться».

Ведущий.

Послушайте рассказ об удивительных точках, при воздействии на которые наш организм становится крепче, повышается иммунитет.

5. Сообщение учащегося «Удивительные точки». т

Ведущий.

Ну и конечно, соблюдение личной гигиены - это тоже активная работа над своим здоровьем. Что такое гигиена? (Ответы учащихся.) Вы соблюдаете ее? Давайте поиграем в игру «Незаконченное предложение». Я начну, а вы по цепочке продолжайте.

6. Игра «Незаконченное предложение».

Я - аккуратный, чистоплотный человек. Я умею следить за собой, потому что я уже взрослый, мне 10 лет. Я соблюдаю правила личной гигиены.

Утром я...

В школе я...

Когда прихожу из школы...

А вечером я всегда...

Существует прекрасное выражение: «В жизни все в твоих руках - держи их в чистоте!»

Итог.

Соблюдение личной гигиены, закаливание, зарядка - все это

составляющие активной деятельности.

На доске появляются карточки «Здоровье= рациональное питание+ активная деятельность+».

III. Положительные эмоции. (На доске лист с рисунком и надписью: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе». Л.Н. Толстой).

Ведущий.

Зная все это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни (т.е. то, как мы живем каждый день). Что же нам мешает? Какую причину вы считаете главной?

(Ребята перечисляют: отсутствие времени, лень и т.д. Идет обсуждение.) Да, конечно, лень, но с ней способна справиться только личная воля человека. Нужно поставить перед собой цель и добиваться ее во что бы то ни стало.

Немецкий философ Ницше сказал: «Тот, кто знает, зачем жить, может вынести любое как». Но бывает, что человек на протяжении долгого времени находится в переживании, стрессе, волнении или на кого-то сердится, кому-то завидует, даже злорадствует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. А они-то, оказывается, очень вредны для здоровья. Чтобы человек был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции. Конечно, обстоятельства бывают разные, всегда может произойти то, что принесет грусть, печаль, иногда и горе. А что зависит от самого человека? Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье?

(Надо быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты...).

1. Игра «Давайте говорить друг другу комплименты».

По кругу ребята кидают друг другу мяч, делая комплименты. Кто не находит нужных слов - выбывает из игры.

Итог.

Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаещъ от сердца, ты делаешь всегда себе» (Л.Н. Толстой). Дошло до нас и мудрое наставление древнего китайского философа Конфуция: «Поступай по отношению к другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали по отношению к тебе». Положительные эмоции - это третье слагаемое здоровья.

На доске появляются карточки «Здоровъе= рациональное питание+ активная деятельность+ положительные эмоции».

А в заключение познакомьтесь с самым ***лучшим рецептом здоровья и счастья:***

***«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».***

**Приложение 16**

**Исследование самооценки ( В. Щур, С. Г. Якобсон)**

 Нарисуйте три лесенки, каждая лесенка из пяти ступенек. Первая лесенка- лесенка здоровья, вторая лесенка –ума, а треть-счастья. А теперь определитесь, где будите стоять вы.

За одну ступеньку ребёнку ставится 1 балл. Подсчитываем. 14- 15 -самооценка завышена, 9-13-адекватная, 3-8 – занижена. В зависимости от уровня самооценки педагог работает с ребёнком, корректирует его поведение.

**Приложение 17**

Шкалы: уровень тревожности   
Возраст: Младший школьный

Назначение теста: Определение уровня тревожности ребенка.

**Описание теста**

Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5\*11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

##### Инструкция к тесту

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать».
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?».
10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
11. Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуются определения лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе.  
*Анали* результатов теста

**Количественный анализ**

На основании данных протокола вычисляется **индекс тревожности** ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

**ИТ = (число эмоциональных негативных выборов / 14) \* 100%**

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

* высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
* средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
* низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

**Качественный анализ**

Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают Рисунки №4 («Одевание»), №6 («Укладывание спать в одиночестве»), №14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим индексом тревожности ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках №2 («Ребенок и мать с младенцем»), №7 («Умывание»), №9 («Игнорирование») и №11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

##### Источники

* Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен) / Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития - СПб., 2002. С.19-28

**Приложение 18**

# Диагностика школьной мотивации учащихся начальных классов

# Инструкция к тесту

В каждом из вопросов выбери один ответ.

##### Тестовый материал

1. Тебе нравится в школе или не очень?
   1. не очень
   2. нравится
   3. не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
   1. чаще хочется остаться дома
   2. бывает по-разному
   3. иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошел бы в школу или остался дома?
   1. не знаю
   2. остался бы дома
   3. пошел бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
   1. не нравится
   2. бывает по-разному
   3. нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
   1. хотел бы
   2. не хотел бы
   3. не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
   1. не знаю
   2. не хотел бы
   3. хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
   1. часто
   2. редко
   3. не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
   1. точно не знаю
   2. хотел бы
   3. не хотел бы
9. У тебя в классе много друзей?
   1. мало
   2. много
   3. нет друзей
10. Тебе нравятся твои одноклассники?
    1. нравятся
    2. не очень
    3. не нравятся

##### Обработка и интерпретация результатов теста

Каждый ответ, совпадающий с ключом в строке:

* «высокий уровень», оценивается в 2 балла;
* «средний уровень» - в 1 балл;
* «низкий уровень» - 0 баллов.

Затем подсчитывается общая сумма баллов.

Уровни школьной мотивации у учащихся начальных классов определяются по следующим диапазонам:

* 14- 20 баллов - высокий уровень;
* 7-13 баллов - средний уровень;
* 1-6 - низкий уровень

**Приложение 19**

Личностные методики, где тревожность выступает как диагностируемый компонент

  Графическая методика «Кактус»

Методика предназначена для работы с детьми старше 3 лет.

Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и

простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских»

цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста

Люшера.

Инструкция:

«На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие

всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение

2. размер рисунка

3. характеристики линий

4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для

данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» ( дикий, домашний, женственный и т.д.)

2. характеристика манеры рисования ( прорисованный, схематичный и пр.)

3. характеристика иголок ( размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов:

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать

качества личности испытуемого ребенка.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно

торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают

высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в

центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу

листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе,

вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри

кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в

варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии,

использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие

цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение

дикорастущего, пустынного кактуса.

**Приложение 20**

**О.И.Мотков  
кандидат психологических наук**

**Методика "Образ жизни" (для начальной школы)**

**Инструкция-беседа:** Ребята! Вам предлагается ответить на несколько вопросов о том, насколько интересно и разнообразно вы живете, каков ваш образ жизни. Чтобы жизнь была здоровой и полной, нужно и решать задачи, учиться, и бегать и прыгать, общаться с друзьями и одноклассниками, помогать родителям делать обычные бытовые дела, иногда размышлять о "вечном" - как устроен мир, что такое жизнь и смерть, добро и зло...Важно не только жить в городе, но и общаться с природой - любить и заботиться о ней. Жить интересно, когда создаешь что-то новое. Но нужно делать и привычные дела. А еще полезно иногда побыть одному. Все это и составляет ваш образ жизни.

Отвечая на вопросы, выбирайте свой ответ из пяти возможных ответов, записанных в Шкале возможных ответов.

**Шкала возможных ответов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ------------------------------------------------------------------------- | | | | |
| нет | скорее, нет | когда как | скорее да | да |

Например, на вопрос №10 был выбран ответ "Скорее, да". После этого напротив номера этого вопроса 10 нужно записать свой ответ цифрой, которая соответствует такому ответу, то есть нужно написать "4". По такому правилу вы будете отвечать на все вопросы.

**Экспериментатору**: Заготовьте заранее бланки для ответов каждого ребенка. Если ученик не понял смысла вопроса или способ работы, повторите и объясните еще раз. Не торопите детей. Важно, чтобы дети отвечали в хорошем настроении и не путались. Для создания настроения можно принести и показать пейзаж или включить спокойную музыку. В процессе работы проверяйте, как идет дело у каждого. Списывание должно быть исключено. После подсчета результатов обсудите их со всей группой. Не указывайте публично на детей с низким уровнем гармоничности образа жизни. Таким необходимо дать индивидуальные рекомендации по гармонизации их образа жизни. Интересно попросить родителей ответить на те же вопросы о своих ребятах (конечно, независимо от их ответов) и затем сравнить родительские ответы с детскими. Слишком большая разница в ответах, например, на один средний балл и более, будет свидетельствовать либо о незнании образа жизни своих детей, либо о разных критериях оценки и самооценки, либо о тенденции к завышению или к занижению самооценки. В отличие от взрослого варианта методики здесь оценивается лишь степень прямой вовлеченности ребенка в определенный вид занятий, т.е. степень реализации данной линии жизни в его каждодневной жизнедеятельности. Подразумевается, что для здорового и гармоничного образа жизни характерно наличие в определенной мере всех видов занятий, описанных в вопросах методики. Все они адаптивно необходимы.

Методику рекомендуется применять с детьми младшего школьного возраста, начиная с 8 лет, со 2 класса обычной школы. Учитываемый в вопросах период жизни обследуемого - последние полгода.

**Вопросы**

(Методика **"Образ жизни"** для начальной школы)

1. Часто ли тебе приходится о чем-то думать, решать задачи?

2. Много ли ты двигаешься, занимаешься подвижными играми, физкультурой, танцами?

3. У тебя много быстрых ситуативных дел, в которых сразу получаешь какой-то результат (учебные, бытовые дела, игры, уборка комнаты и т.п.)?

4. Часто ли ты задумываешься о "вечном": как устроен Мир, для чего мы живем, что такое добро и зло, жизнь и смерть?

5. Много ли времени ты общаешься с природой,: бываешь в лесу, парке, возишься с животными, растениями?

6. Много ли времени ты проводишь в городской среде: дома, в школе, на улице, в магазинах и т.п.?

7. Часто ли ты придумываешь и создаешь что-то новое: рисунки, игры, предметы, стихотворения, способы решения задач, виды одежды и т.п.?

8. Часто ли ты делаешь что-то старым, известным образом, когда не возникает ничего нового?

9. Много ли тебе приходится общаться с людьми, делать общие коллективные дела (в классе, с родителями, с друзьями)?

10. Часто ли ты играешь или что-то делаешь в одиночку, без других людей?

11. Часто ли ты общаешься с людьми противоположного пола (если ты мальчик, то с девочками, мамой или другими женщинами, тетями, если девочка - то с мальчиками, отцом, другими мужчинами)?

12. Много ли ты общаешься с людьми своего пола (девочка - с девочками и женщинами, мальчик - с мальчиками и мужчинами)?

**Обработка результатов:** Изучается степень выраженности у ребенка различных, адаптивно необходимых занятий, или линий жизни, составляющих его образ жизни, и уровень гармоничности образа жизни обследуемого.  
**Образ жизни -** система стихийно и целенаправленно сложившихся линий жизни.  
**Линия жизни -** устойчивый интерес к определенному виду жизнедеятельности и регулярное совершение соответствующих занятий.   
**Гармоничный образ жизни -** система адаптивно необходимых здоровых интересов и видов жизнедеятельности, позволяющих поддерживать и развивать физическое, психическое, духовное и социальное здоровье и оптимальнее осуществлять свое жизненное предназначение. Такой образ жизни строится самим человеком или совместно с мудрым Учителем.  
Оценка может варьировать от 1 до 5 баллов.   
Критерий наличия линии жизни - констатируется в случае, когда оценка или самооценка   
равна или превышает 3 балла. По всем вопросам максимальная сумма - 60 баллов,   
минимальная - 12 баллов.

Парный показатель гармоничности образа жизни.  
В методике 12 вопросов соответствуют 12 адаптивно необходимым линиям жизни. Все линии представлены полярными парами, идущими одна за другой: пары вопросов №№ 1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-10, 11-12. Всего рассматриваются 6 пар. Чем больше пар с обеими выраженными линиями жизни - выраженных пар - когда каждая из линий пары больше или равна 3 баллам, тем гармоничнее образ жизни ребенка, оптимальнее согласования между полярными по направленности занятиями по затратам сил и времени на них.  
Подсчитываем сумму выраженных пар видов жизнедеятельности и умножаем ее на 16,7 %, (минуя таким образом деление суммы на 6 и умножение на 100 %):  
**Гож пар = сумма выраженных пар x 16,6 % ,**  
где Гож пар - показатель гармоничности образа жизни по парам линий жизни,  
сумма выраженных пар - сумма пар полярных занятий, в которых оба занятия внутри каждой пары оценены на 3 и более баллов. Полученный процент соотносим с табличными интервалами уровней гармоничности образа жизни и определяем этот уровень у данного испытуемого.

Показатель гармоничности образа жизни по числу выраженных линий жизни

Подсчитываем сумму выраженных линий жизни и умножаем ее на 8,33 %:  
**Гож лин = сумма выраженных линий жизни x 8,33 % ,**   
где Гож лин - показатель гармоничности образа жизни по числу случаев выраженных линий жизни, сумма выраженных линий жизни - сумма линий, оцененных на 3 и более баллов. Максимальная сумма - 12, минимальная - 0. Полученный процент также соотносим с Таблицей примерных уровней гармоничности образа жизни младшего школьника.

Показатель гармоничности образа жизни по среднему баллу выраженности линий жизни  
Сначала переводим все ответы испытуемых в "2" и "1" балла в **1,5 балла**. Затем подсчитываем сумму баллов данного ребенка по всем вопросам методики и делим ее на 12, т.е. на общее число вопросов (естественно, если обследуемый ответил на все вопросы). Полученное среднее арифметическое переводим в проценты путем его умножения на 20 %:  
**Гож балл = (сумма баллов по всем вопросам : 12) x 20 % ,**  
где Гож балл - показатель гармоничности образа жизни по среднему баллу выраженности всех линий жизни ребенка, сумма баллов по всем вопросам - сумма баллов по всем вопросам методики.

Далее соотносим получившийся процент с табличными интервалами уровней гармоничности образа жизни.

Более строгим является первый показатель - Гож пар.   
Однако к более реалистичным и мягким следует отнести второй и третий показатели. Показатель целостной гармоничности подсчитываем путем суммирования процентов по трем показателям и деления суммы на 3:  
**Гож = (Гож пар + Гож лин + Гож балл) : 3 ,**  
где Гож - целостный показатель гармоничности образа жизни, остальные обозначения - частные  
ее показатели по числу случаев выраженных пар, по числу случаев выраженных линий жизни и по среднему баллу выраженности всех линий.

Для более быстрой обработки рекомендуется воспользоваться мягкими показателями -  
Гож лин и Гож балл.   
Нужно просуммировать их проценты и затем найти среднее арифметическое.

**Примерные уровни гармоничности образа жизни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Уровень | Гож пар |  | Гож лин |  | Гож балл |  | **Гож** | |  |  | | | | | |  | |  | Число выр-х пар | % | Число выр-х линий жизни | % | Интервал в баллах (при Xср.=3,06) | % | целостная (%) |   **Высокий**   4,0 - 5,0    66,8 - 83,5   8,0 - 10,0   66,8 - 83,5  3,41 - 4,20  68,0 - 84,0  68,0 - 84,0  **Средне-**   5,1 - 6,0    83,51- 100  10,1 - 12,0   83,51 - 100  4,21 - 5,00  84,1 - 100   84,1 - 100 **высокий**  **Средний**   3,0 - 3,9    50,1 - 66,7   6,0 - 7,9    50,1 - 66,7   2,61 - 3,40  52,0 - 67,9  52,0 - 67,9  **Низкий**      0,0 - 2,9    0,0 - 50,0    0,0 - 5,9    0,0 - 50,0    1,50 - 2,60   0,0 - 51,9    0,0 - 51,9 |

**Педагогу**  
С помощью методики можно определить слабовыраженные виды адаптивно необходимых линий жизни у учащихся, дисгармонизирующие их образ жизни.  
Наличие некоторого негативизма по отношению к школе, например, может проявиться в низкой самооценке по первому вопросу об умственных занятиях.  
Школьные перегрузки, дополнительные занятия могут сказаться на общении с природой и с другими детьми - оно постепенно исчезает и обедняет жизнь детей.  
Преимущественная работа по готовым образцам и под чересчур бдительным оком родителей или педагогов оборачивается редукцией творческих занятий и проявлений ребенка.  
Слишком большая поглощенность сиюминутными заботами , суетными занятиями приводит к тому, что уже некогда думать о духовных, "вечных" вопросах, хотя это также необходимо нашим детям, как есть и пить. Ребенок сам или с помощью мудрых взрослых может находить такие вечные опоры для своей жизни в виде развитого чувства красоты , чуда жизни, чувства уважения ко всем людям на Земле, чувства единства со всей живой и неживой природой, с небом и звездами.  
Ослабленность и болезненность организма, недооценка родителями важнейшего значения физической деятельности своего ребенка, помимо остальных занятий, приводят к сокращению и без того небольших физических нагрузок.  
Здесь перечислены лишь некоторые причины, обусловливающие снижение уровня гармоничности образа жизни наших детей. Если обнаружен низкий или средний уровень Г ож, то педагогу рекомендуется провести с этими школьниками беседу, в которой ярко, на примерах , показать жизненную необходимость ведения более сбалансированного и разнообразного образа жизни. Ведь ребенку в определенной мере необходимы все занятия, содержащиеся в вопросах методики. Все они несут адаптивный характер, вносят свою лепту и в общую оценку удовлетворенности своей жизнью, и в целостное ощущение своего самочувствия.  
Педагог должен с помощью доходчивых примеров объяснить детям, как можно реально распределить время недели на все основные и необходимые для здоровой (и психологически, и физически) жизни занятия. Конечно, какие-то виды деятельности будут по затратам времени доминировать в этом расписании, какие-то будут осуществляться лишь один-два раза в неделю (вылазки на природу, беседы и размышления духовного плана о вечных вопросах жизни, и т.п.). Но желательно, чтобы все они присутствовали в жизни наших детей.

Хотелось бы особо отметить, что эти рекомендации одинаково важны и для самих педагогов. В идеале это они в первую очередь должны быть примерами людей, ведущих гармоничный образ жизни. Однако наши данные показывают, что таких педагогов мало, хотя резервы сил и времени у них для этого есть. Отсутствие гармоничного образа жизни - это отсутствие существенного компонента общей культуры жизнедеятельности человека. И в этом мы полностью солидарны с древними греками, поставившими вопрос выработки такой культуры в процессе обучения детей на небывалую до них высоту (например, ежедневные, помимо прочего, занятия музыкой, подвижными играми или плаванием, философией и др.).

**Приложение 21**

АНКЕТА 1 . МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, понимание ими важности физического совершенствования.

Поставьте, расспросив ребёнка, соответствующий балл рядом с позицией, с которой он согласен: 3 - да, 2 - частично, 1 - нет.

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

а) из-за простудных заболеваний -

б) из-за отсутствия закалки -

в) по другим причинам -

2. Делаешь ли утром физическую зарядку?

3. Регулярно ли посещаешь уроки физкультуры?-

4. Занимаешься на уроке физкультуры:

а) с полной отдачей?-

б) без желания -

в) лишь бы не ругали -

5. Занимаешься ли ты спортом длительно:

а) в школьной секции -

б) в спортивной школе -

6. Оцени степень усталости на уроках сегодня:

а) на математике -

б) на физкультуре-

7. Были ли сегодня физические паузы на ваших уроках? -

АНКЕТА 2. МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Цель: изучить мнение родителей о влиянии школьного режима дня на здоровье ребенка. Оцените баллами 1,2, 3 (т.е. низкий, допустимый, оптимальный уровни), выставьте их в каждом пункте анкеты

1. Как часто болеет ваш ребенок:

а) каждый месяц -

б) раз в год и реже -

в) раз в четверть -

2. Оцените значимость (важность) физической зарядки, для здоровья вашего ребенка -

3. Оцените выполнение физзарядки вашим ребенком -

4. Оцените соблюдение им режима дня в школе -

5. Оцените выполнение режима вашим ребенком дома -

6. Оцените влияние уроков физкультуры на здоровье вашего ребенка -

7. Оцените участие вашего ребенка во внеклассных спортивных занятиях.

**Приложение 22**

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Каково состояние Вашего здоровья?

а) очень хорошее

б) хорошее

в) нормальное

г) плохое

2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?

а) хорошее

б)нормальное

в)плохое

3. Когда в последний раз 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 ребенка?

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. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а)постоянно

6) часто

в)очень редко

г) не занимается

7. Вы употребляете спиртные напитки?

а) не употребляю

б) очень редко

в)часто употребляю

8. Вы курите?

а) нет

б) очень редко

в) часто

г) бросил

9. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) да

б)отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

10. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

11. Как Вы проводите свой отпуск?

а) на море

б)дома

в)в санатории

г) в деревне

д) когда как

12. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

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

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

14. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с \_

г) в школе

15. Вы ведете здоровый образ жизни?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

17. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

18. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

**Приложение 23**

**Тестирование личных свойств и качеств. « Яблоко»**

На небольших листах бумаги просят нарисовать яблоко. Никаких дополнительных инструкций не даётся. .Тест направлен на изучение степени удовлетворения.

Большие размеры яблока указывают на широту интересов. Маленькое- на узость жизненного пространства испытуемого.

Яркое, крепкое, здоровое яблоко означает, что человек доволен существующим положением вещей, чувствует себя комфортно. Бедное, хилое яблоко означает, что человек неудовлетворён чем- либо. Он не чувствует себя защищённым.

**Приложение 24**

ТЕСТ: «Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым» (для педагогов и родителей)

Пометьте выбранный вами ответ:

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

а) непривычная утомляемость;

б) зимняя простуда;

в) хроническое несварение в желудке.

2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

а) не включаю на полную громкость;

б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

а) два раза в год;

б) каждые 3-6 месяцев;

в) как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

а) частое мытье рук;

б) противогриппозная прививка;

в) отказ от прогулок в холодную погоду.

5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?

а) ранним вечером;

б) с восходом солнца;

в) в середине дня.

6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

а) каждый час;

б) каждые полчаса;

в) каждые 10 минут.

7. Какое из утверждений соответствует истине?

а) можно загореть даже в облачный денек;

б) если я захочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами;

в) смуглым людям не нужна защита от солнца.

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

а) отказ от завтрака, обеда, ужина

б) сокращение потребления алкоголя

в) исключение из рационов крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать?

а) ртом;

б) носом;

в) ни один из вариантов не хуже и не лучше любого другого.

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

а) химическая завивка;

б) обесцвечивание волос;

в) сушка волос феном.

Подведите итог: запишите себе по одному очку за каждый из следующих правильных ответов: 1 – «б»; 2 – «в»; 3 – «б»; 4 – «в»; 5 – «а»; 6 – «в»; 7 – «а»; 8 – «б»; 9 – «6»; 10 – «в».

Сложите полученные очки. Если Вы набрали:

8 -10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5-7 баллов - возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 - и менее баллов - не отчаивайтесь, еще не все потеряно.

**Приложение 25**

**Памятки родителям**

**Программа здоровья для семьи**

* Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
* Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
* В выходные дни отправляться в туристские походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
* По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
* Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
* Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
* Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
* Научить детей плавать.
* Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
* Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
* Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

**Полезные советы на каждый день.**

Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.

Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

**Уважаемые папы и мамы!**

Еще несколько советов перед тем, как вы начнете серьезно и целенаправленно бороться за здоровье и счастье своего ребенка!

Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.

Постарайтесь быть примером своему ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.

Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.

Подчеркивайте, пусть маленькие, достижения ребенка.

Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!

Успехов и удачи!

**Памятка для родителей**

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.**

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка- первоклассника составляет 40 % от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

• Приучать своего ребенка к гимнастике с 2- 3 лет.

• Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

• Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

• Включать веселую и ритмичную музыку.

• Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха

• Выполнять зарядку вместе со своим ребенком

• Выполнять зарядку в течение 10- 20 минут

• Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений

• Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки

• Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать с ним новые упражнения.

**Памятка**

**Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий.**

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий

- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более З минут

- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.

- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой- для снятия напряжения. Они могут быть такими:

-- «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.

-- «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.

-- «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате.

Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

• После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

• Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

• Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.

• Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость.