Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Уршельская средняя общеобразовательная школа

**Практика использования**

 **Здоровьесберегающих технологий в условиях ГПД**

 Выполнила: Федорова А.В.

воспитатель в гпд

П. Уршельский 2012

**Практика использования**

**Здоровьесберегающих технологий в условиях ГПД**

 **Федорова А. В. воспитатель ГПД**

МБОУ Уршельская средняя общеобразовательная школа

 Гусь-Хрустального района Владимирской области.

**«Чтобы быть здоровым, нужны**

**собственные усилия,**

**и значит заменить их ничем нельзя» (И. Амосов)**

 Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Состояние здоровья детей – показатель здоровья нации, одна из характеристик социально – экономического, духовно – нравственного, научного и культурного развития общества.

 Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежесуточно. Дети должны иметь возможность в течение всего дня систематически двигаться.

 Физические упражнения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, скелетно – мышечной.

 В движениях школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития.

 Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого общеобразовательного учреждения для детей младшего школьного возраста. Это может выражаться через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития с использованием физкультминуток и подвижных перемен; проветривания и влажной уборки помещений; чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; ароматерапии, витаминотерапии; функциональной музыки.

 Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

 Цель современной школы – подготовка детей к жизни.

В тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами планирую свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

 Реализация здоровьесбережения и формирование ценностей здорового образа жизни в ГПД во внеурочной деятельности – это клубные часы, подвижные игры, спортивные часы, спортивные праздники.

 В практике своей работы использую здоровьесберегающие технологии Н. Щурковой. Для меня важен психологический климат и эмоциональный настрой детей, соблюдение санитарно – гигиенических требований, частое проветривание помещения, смена видов деятельности, своевременное и обязательное проведение физкультминуток, динамических пауз, дозировка домашних заданий.

Человек должен овладеть искусством вести здоровый образ жизни.

 Здоровый образ жизни – это форма и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функции, способности к профилактике наиболее распространенных заболеваний.

 Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми и хорошо развитыми физически.

 Для сохранения здоровья учу детей соблюдать режим дня. Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи. Режим дня записывают учащиеся на отдельном листике и ложат на письменный стол или вешают на стену дома. Многим требуется проявлять волю и твердый характер, чтобы соблюдать его. Однако режим придает жизни четкий ритм, создает наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности. Это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, прием пищи. Если установленный жизненный ритм соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, позволяет успешно справляться с учебными нагрузками, воспитывается организованность, воля, сознательная дисциплина.

 Формирование здорового образа жизни младших школьников в группе продленного дня является наиболее значимым в укреплении здоровья человека. Здоровый образ жизни – это личная гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом. В беседах рассказываю детям о том, как надо соблюдать личную гигиену тела, сна, питания, одежды и обуви, разумно чередовать труд и отдых, отказаться от вредных привычек. Рациональное питание необходимо человеку в связи с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Поэтому добиваюсь чтобы воспитанники мыли руки до и после еды (личные салфетки и мыло), пользовались чистой посудой, слежу за количеством и качеством пищи, необходимо тщательно пережевывать пищу, не отвлекаться и не разговаривать во время еды.

 Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды. В группе продленного дня используем закаливание солнцем и воздухом на прогулках, экскурсиях, спортивных часах.

 Закаливание солнцем повышает тонус центральной нервной системы, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию в коже витамина Д. Все это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека.

 Закаливание воздухом – это распространенное и доступное средство. Оно усиливает обмен веществ. Укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности.

 В ГПД соблюдаю санитарно – гигиенические нормы, провожу профилактические мероприятия по ведению здорового образа жизни (прогулки на свежем воздухе, спортивные часы, экскурсии в природу, на луг, к реке). Правильный подбор мебели позволяет обеспечить ученику наиболее физиологичную прямую посадку. Рассаживая учащихся, принимаю во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям. Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендую ходьбу босиком по неровной, но мягкой (песок, мягкий грунт, трава) поверхности. (Профилактика плоскостопия). При профилактике инфекционных заболеваний в ГПД производится более тщательная, чем обычно, влажная уборка с использованием дезинфицирующих средств. В деле охраны зрения детей важную роль играет создание рациональных условий учебной работы в школе и дома, упорядочение режима питания, своевременное выявление отклонений зрения от нормы, постоянное ношение учащимися очков. (Профилактика близорукости).

 Важное значение для воспитанников имеет правильная организация питания. Во время обеда обращаю особое внимание на осанку воспитанников, культуру приема пищи, культуру поведения за столом, аппетит и самочувствие детей, соблюдение санитарно – гигиенических норм и норм питания. После обеда предоставляю возможность учащимся отдохнуть в течение 15 – 20 минут в классной комнате. В это время дети читают, рисуют, играют в настольные игры, смотрят мультфильмы.

 Чтобы дети были здоровыми, использую оздоровительные мероприятия: физкультминутки на самоподготовке, клубных часах; пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, для улучшения слуха, игры разучиваем спокойные и подвижные. Активный отдых в ГПД способствует укреплению здоровья, физическому развитию учащихся, снижению утомления, повышению их умственной работоспособности. Важную роль в развитии ребенка младшего школьного возраста играет потребность в движении. Двигательная активность имеет тесную связь с формированием личности, самосознания ребенка. Дети, которые вынуждены подолгу не выходить на улицу, становятся раздражительными, плаксивыми, обидчевыми.

 В младшем школьном возрасте игра становится ведущим видом деятельности потому, что именно она вызывает качественные изменения в психике ребенка. Разнообразные подвижные игры с правилами способствуют развитию восприятия отдельных вещей, наблюдательности, формированию обобщений, совершенствованию координации движений, быстроты, силы, ловкости, меткости, выносливости и других психофизических качеств.

 По определению современных педагогов, «подвижная игра» относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений (Л.В. Былеев, Е.М. Геллер, И.М. Коротков, М.Н. Жуков).

 Подвижная игра с правилами – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Особенность подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Беги!», «Стой!», и др. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле и др.

 Сущность подвижной игры – это ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга – это положительно сказывается на усвоении учащимися знаний и представлений и создает предпосылки к успешному овладению учебной деятельности в будущем.

 При подборе подвижных игр учитываю возрастные индивидуальные способности физического развития детей, уровень физической подготовленности. Занятия провожу разнообразные по характеру и интенсивности, доступные, имеющие оздоровительную направленность. Подвижные игры эффективно содействуют нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма учащихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки.

 Во время прогулки на свежем воздухе проводим наблюдения за окружающим миром в течение 15-20 минут. При этом расширяется кругозор воспитанников, развивается речь, познавательный интерес. По возможности используем на прогулке спортивный инвентарь (мячи, кегли, флажки, скакалки), с ними игра становится интереснее, привлекательнее, способствует укреплению осанки и развитию координации движений, ловкости, силы, выносливости.

 Во время активного отдыха наибольший эффект дают игры. Изучению детской игры посвятили свои исследования многие учение. Авторы единодушны в том, что игра – это внутренняя потребность детей в активной деятельности, средство познания мира.

«В детском возрасте, как говорил А.С. Макаренко, игра – это норма жизни, ребенок играет даже тогда, когда делает серьезное дело». Вот почему игра является основным видом деятельности моих воспитанников, а также игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

 Разнообразные движения и действия детей во время игры эффектно влияют на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

 В игровой форме развиваются познавательные способности, воспитывается доброжелательное отношение к сверстникам, соперникам, сплачивается детский коллектив, формируются навыки коллективных дел. Даю возможность детям и приучаю самостоятельно организовывать собственную деятельность, наблюдая, чтобы воспитанники не несли вред собственному здоровью.

 С большим удовольствием дети играют в следующие игры: «Краски», «Арбузики», «Тише едешь, дальше будешь», «Третий лишний», «Салки», «Латки – присядки», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Море волнуется», «Бегущая скакалка», «Чей красивее прыжок», «Кто быстрее», «Совушка», «Дочки- матери», «Классики», «Резиночки».

 В подвижных играх дети проявляют творческую инициативу в выборе способов достижения цели. В таких играх, связанных с выполнением двигательных действий, всегда заложен элемент нового, непознанного. Например, игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Заводила», «Пустое место»

и многие другие.

 Но больше всего дети любят играть на свежем воздухе в свои любимые игры: «Футбол», «Баскетбол», русскую народную игру «Лапта».

В ГПД проводим спортивные игры. В этих играх дети выполняют каждое упражнение под счет. Это, например, прыжки, приседания, бег, ходьба.

 В ГПД воспитанники любят играть в эстафетные игры: «Веселые старты», «Сильные, смелые, ловкие», «Молодецкие забавы», «Веселые туристические старты».

 Проводим игры в любое время года на открытом воздухе. В прохладную погоду игры средней и большой подвижности. В осеннее – зимний период игры, во время которых дети бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи («Лошадки», «Прокати мяч», «Футбол», «Догони мяч», «Беги ко мне», «Подбрось и поймай», «День и ночь», «Третий лишний»).

 При плохой погоде отдыхаем в помещении учебного заведения, в рекреациях. В этих случаях используем игры низкой и средней интенсивности.

 Сюжетно – ролевые игры младших школьников имеют свои особенности. Так, например, они непродолжительны по времени и в них участвует небольшое количество человек. Мои воспитанники с удовольствием играют в игры: «Школа», «Магазин», «Моя семья», что способствует коммуникативному общению детей, снижает возможность возникновения стресса, позволяет актуализировать приобретенные знания и предыдущий опыт ребенка, повышает его ответственность за себя и своего товарища, хорошо раскрывает индивидуальные особенности, параллельно обеспечивая развитие общих свойств личности, в целом, создавая комфортные условия для развития базовой культуры.

 Самым сложным направлением деятельности воспитателя является организация самоподготовки. Во время самоподготовки провожу оздоровительные минутки, для того, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на занятиях в полную силу. Термином физкультминутка принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых, в основном, для активного отдыха. Физкультминутки проводим зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Время начала физкультминутки выбирает сам воспитатель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение самоподготовки проводится 1-2 физкультминутки.

 В своей практике использую детские физкультминутки в стихах для игр, массажа и гимнастики: «Буратино». «Ветер», «Бабочка», «Цветы», «Цапля», «Тучки», комплекс упражнений: «Ракета», «Самолет», «Мельница», «Насос». При этом уменьшается утомление и снижается отрицательное влияние однообразной рабочей позы; происходит эмоциональная встряска учащихся, возможность сбросить накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний. В состав упражнений для физкультминуток обязательно включаю упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Хорошие результаты дает проведение физкультминуток самими школьниками. Это вменяется в обязанность дежурным по здоровью и проводится под контролем воспитателя. Учащиеся предварительно подготавливаются.

 Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилию согласованной деятельности речевых зон, что стимулирует развитию речи. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Дети учатся концентрировать свое внимание и правильно его распределять. Развивается память, воображение, фантазия. Пальчиковая гимнастика: «Кулачки», «Ежик», «Веселые лягушки» и другие. В результате освоения упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность, гибкость, что облегчает овладение навыков письма.

 Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Поэтому провожу физкультминутки для глаз: «Круг», «Квадрат», «Покорчим рожи», «Буратино», «Жмурки», «Страшилки», «Чудесная бабочка», «Мечтатели».

 С большим удовольствием дети выполняют гимнастические упражнения.

Это, например, гимнастика для рук с обручами, гимнастика для глаз. Я подбираю специальные упражнения для укрепления всех мышц, для улучшения кровообращения и расслабления мышц глаз, снятия утомления глаз. Например:

- плотно закрыть глаза и широко открыть глаза;

- сесть, крепко зажмурить глаза, а затем открыть их;

- круговые движения глазами в одном и обратном направлениях.

 Дыхательную гимнастику использую для снижения стрессов и профилактики простудных заболеваний (дыхание уступами). Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляции крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

 В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Для этого ввожу упражнения для выработки глубокого дыхания, усиления выхода в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Правильное чередование вдоха и выдоха, умение произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым возможно при выполнении следующих упражнений:

- вдох через нос – выдох через рот;

- краткий глубокий вдох – замедленный выдох;

- медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох;

- выдох толчками;

- «погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох;

- произнесите скороговорку: во мраке раки шумят в драке.

 На протяжении ряда лет я провожу экскурсии и большие прогулки. Прогулка – активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней подвижности. Проведение прогулки требует такой же продуманности и подготовки, как все другие виды деятельности. Ее нужно сделать содержательной и интересной. А это требует разнообразия в проведении прогулки, учета физической нагрузки, рационального чередования занятий, что обеспечивает интересное проведение времени и содействует укреплению коллектива. Прогулки-практикумы («Красный, желтый, зеленый», «Правила поведения в природе»); творческие прогулки (Осенний сон», «Удивительное - рядом»); природоведческие экскурсии («Лесное царство», «В садах опять колдует листопад», «По следам пернатых», «Как прекрасен этот мир», «Зимняя сказка»).

 Клубную деятельность организовываю с учетом интересов и потребностей детей. Она создает условия для развития творческих способностей, для общения, самовыражения и самоутверждения школьников, предоставляет им возможность для отдыха и удовлетворения своих интересов, снимает эмоциональное напряжение, улучшает настроение, дает положительный заряд эмоций. Форма клубных часов разнообразна: викторины, конкурсы, загадки, кроссворды, беседы, коллективные и индивидуальные игры по интересам, спортивные состязания и эстафеты, праздники, просмотр мультиков, чтение сказок и рассказов, занятия по интересам.

 Провожу викторины: «Здоровье сгубишь – новое не купишь», «Друзья здоровья», «Лакомств тысяча, а здоровье одно», «Хорошие зубы – залог здоровья», «Если хочешь быть здоров, постарайся».

 Обязательно провожу в ГПД беседы о здоровье на темы: «Здоровый сон», «В гостях у доктора Неболита», «В гостях у Мойдодыра», «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «В здоровом теле здоровый дух», «Твое здоровье - в твоих руках», «Курить – здоровью вредить», «Здоровье - богатство на все времена». Из бесед учащиеся усваивают важные термины и понятия: здоровье, режим, наркотик, алкоголь, никотин.

 Дети на занятиях всегда активны, организованно выполняют все творческие задания, в конце каждого мероприятия учащиеся делают для себя выводы: каждый человек должен помнить, что его здоровье во многом зависит от него самого. Нужно уметь владеть собой, иметь силу духа. И только тогда человек будет здоровым, если он сможет сказать нет вредным привычкам. Ведь быть здоровым – это важно!

 Надеюсь, что все формы здоровьесберегающих технологий с детьми, которые я применяю на практике, делают повседневную жизнь и деятельность школьников разнообразной, содержательной. Здоровьесберегающие технологии помогают мне в решении задач и целей воспитания здоровья у школьников.

 Хочу остановиться на самообразовании воспитателя группы продленного дня. Считаю целесообразным постоянно следить за научными достижениями в данной области.

 Для выполнения поставленных задач постоянно повышаю свой профессиональный уровень через семинарские занятия, тесное сотрудничество с семьей и психологической службой, через организацию взаимодействия преподавательского коллектива школы, а также через подготовку и проведение методических объединений. Постоянно слежу за новинками в периодической печати, использую в практической деятельности интернет-ресурсы, информационно-коммункационные технологии. Считаю необходимым условием самообразования посещение открытых мероприятий коллег. Это по-прежнему актуально, ведь только специалист в данной области может плодотворно содействовать повышению методического, педагогического мастерства воспитателей посредством оперативного информирования о литературе, отражающей новейшие педагогические технологии, передовой педагогический опыт, новые подходы в организации народного образования.

 С детьми следует обращаться как со взрослыми, поощряя самостоятельность и другие качества, необходимые для взрослой жизни. Я ценю дружеский обмен мнениями, который создает атмосферу доверия и уважения к позиции другого человека. Поддерживаю взаимопонимание в коллективе, пытаюсь отыскать взаимосвязь между различными учениями и теориями, как правило, духовно – гуманитарного характера.

 Придерживаюсь демократичного отношения к детям, организовываю повседневность, наполняя каждый день интересными и полезными делами.

 Только комплексное использование оздоровительных мероприятий в ГПД позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, формирует всесторонне развитую личность.

 **Список использованной литературы**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Современные праздники: Сценарии воспитательных дел в начальной школе. – М. ТЦ Сфера, 2004
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004
3. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007
5. Осипова М.П., Козлович С.И., Панасевич З.М. Воспитание: Пособие. – Мн.: Книжный Дом; Экоперспектива, 2004
6. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня: Начальная школа. – М.: Айрис- пресс, 2004

**Приложение 1**

**Оздоровительные минутки**

1. **Движение для головы**

- вверх-вниз - 8 раз;

- из стороны в сторону - 8 раз;

- круговое движение влево - 2 раза (на счет 4);

- круговое движение вправо – 2 раза (на счет 4).

 **2. Движение плечами**

 - пожать плечами – 8 раз;

 - пожимать по очереди -8 раз;

 - круговое движение назад – 2 раза (на счет 4);

 - круговое движение вправо 2 раза (на счет 4).

 **3. Движения для рук**

 - поднять-опустить - 8 раз;

 - скрестить впереди – 8 раз;

 - круговое движение назад 8 раз;

 - круговое движение вперед -8 раз.

 **4. Движения для талии**

 - вращение в правую сторону - 8 раз;

 - вращение в левую сторону - 8 раз;

 - дотянуться до носков ног по очереди 8 раз;

 - наклон влево/ наклон вправо 8 раз.

 **5. Растяжение тела/ позвоночника**

 - потянуться вверх 8 раз;

 - вытянуться вперед 8 раз;

 - наклониться 8 раз;

 - потянуться вверх 8 раз.

**Другие примеры оздоровительных минуток**

 - потянуться 1-2 раза;

 - сесть ровно и спокойно подышать, а значит, отдохнуть;

 - изгнать плохие мысли и успокоить мозг;

 - сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу;

 - помассировать пальцы;

 - походить по камушкам;

 - сделать 1-2 упражнения для осанки.

**Физкультминутки в стихах**

**Ча, ча, ча**

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

**Наши ручки**

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

**Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

**Раз - подняться, потянуться**

Раз – подняться, потянуться,

Два – нагнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

**Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг

Кря- кря-кря.

Полетел зеленый жук

Ж – ж – ж.

Гуси шеи выгибали

Клювом перья расправляли

Зашумел в пруду камыш

Ш - ш – ш.

И опять настала тишина.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буквы писать.

(Дети вытягивают руки вперед, сжимают кулачки и разжимают).

Ежик топал по дорожке

И грибочки нес в лукошке.

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

(Дети загибают пальцы сначала на левой руке, потом на правой. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)

Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмет быстрее?

(Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими.)

**Гимнастика для глаз**

**Круг**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

**Квадрат**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**Рисование носом**

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный воспитателем предмет, букву и т. д.

**Приложение 2.**

**Клубный час «Я выбираю движение»**

**Цель:** формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, развивать быстроту двигательной реакции, быстроту движений ногами.

1. **Беседа по теме.**

 Сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Девиз нашего занятия: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

 На других занятиях вы многократно убеждались, что здоровье – это важно и что здоровье во многом зависит от вас и вашего поведения. И, конечно, от вас зависит, какой стиль поведения и образ жизни вы выберете.

 Вы принесете себе большую пользу, если не будете рассчитывать на чудесные силы медицины, а сами будете поддерживать свое здоровье. Одна из форм поддержания здоровья – это движение.

 Наше тело может выполнять различные движения. Также по - разному двигаются животные. Мы можем научиться движениям многих животных. Это полезно для нашего здоровья.

1. **Описание и имитация движений животных**

 **Жираф** – имеет длинную тонкую шею, может наклонять и вытягивать ее, совершать круговые движения, поворачивать голову вправо и влево, вверх и вниз. Встаньте и покажите, какие движения шеей совершает жираф.

 **Птицы** – хлопают крыльями вверх – вниз, вперед – назад, чтобы лететь. Встаньте и проделайте эти движения при помощи рук.

 **Обезьяна** – длинные руки до самого пола, поэтому она всегда наклоняется вперед, изгибается, доставая руками, пальцы ног, а также поднимает руки вверх и опускает, поднимает плечи, вращает ими вперед, назад. Встаньте и наклонитесь вперед, как обезьяна; покажите, как вращаются руки и плечи обезьяны.

 **Лошадь –** высоко поднимает ноги, когда бежит. Встаньте, и поднимайте колени, как бегущая лошадь.

 **Аист** – длинные ноги, стоит на цыпочках. Встаньте, поднимитесь на носки и опуститесь, как аист.

 **Кошка** – гибкое существо с мягкими лапками. Встаньте и потянитесь всем телом, как кошка.

**3. Заучивание слов**

 Сначала согнуться, потом потянуться,

 Затем ходить, ходить, ходить.

 И я буду здоров.

**4. Подвижные игры на воздухе**

**Игра «Веселые ребята»**

Вдоль двух противоположных сторон игровой площадки мелом чертят линии, дети встают вдоль линии. Ребенок, который «водит», находится в середине площадки. Дети хором говорят слова:

 Мы – веселые ребята,

 Любим бегать и играть.

 Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов все дети бегут на противоположную сторону площадки. «Водящий» старается прикоснуться руками к большему количеству бегущих детей, т. е. «запятнать их». Те, кого он коснулся, замирают на месте. Игра продолжается дальше. На обратном пути дети, которых не «запятнали», стараются выручить товарищей, коснувшись стоящих на месте детей рукой. После трех пробежек выбирают нового «водящего».

**5. Задание на лето**

Ежедневно организуйте с друзьями игру «Кто больше знает».

Повторяйте по очереди движения тех животных, которые мы описали.

**6. Итог клубного часа**

 В путь – дорогу собирайтесь,

 За здоровьем отправляйтесь.