МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Артемовского муниципального округа
МБОУ "СОШ № 16"

Образовательная программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для детей с ОВЗ

для 7- 9 класса
направление: общеинтеллектуальное

Составитель: учитель
Жигулева И.А
высшая квалификационная категория

п. Сосновый Бор

2026г.

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями, в основу которых входит:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.05.2021 г № 287,

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»2.4.3648-20 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

5. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с "Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ");

7. Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

8. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;

9. ООП ООО МБОУ «СОШ № 16»

10. Устав ОО

11. Социальный заказ (образовательные потребности и запросы учащихся, их законных представителей).

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 7-9 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

1.1. Актуальность программы

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза.

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения среди учащихся ежегодно увеличивается число заболеваний: опорно-двигательного аппарата (47%), органов зрения (16%), желудочно-кишечного тракта (14%), сердца и сосудов (8%), органов дыхания (7%), эндокринной системы (4%), нервно-психические расстройства (4%).

Согласно статистике, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, детей в возрасте 15-17 лет - на 65%. "Свыше 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, - отмечает главный педиатр РФ академик РАМН Александр Баранов. За последние 15 лет эта цифра постоянно увеличивается, и это крайне тревожная тенденция.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, классных руководителей.

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 7-9 классов состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание

и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней» и развить умения применять их на практике.

Цель программы состоит в том, чтобы использовать данные занятия на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней”.

При организации, планировании и проведении данных уроков активно использовать: инновационные методики и технологии физического воспитания; современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения; подбор эффективных оздоровительных систем с целью профилактики и коррекции отклонений в здоровье.

В программу уроков здоровья включить: физкультурно-оздоровительные системы на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, цветотерапия, точечный самомассаж, релаксация и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

1.2. Цель программы:

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение школьных болезней.

1.3. Задачи программы:

Образовательные:

Формировать: представления об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Воспитательные:

- желание быть здоровым;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- физкультурно-оздоровительным комплексам и упражнениям, направленным на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения школьных болезней и умению применять их на практике.
- знаниям о понятии здоровый человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, разучат средства предупреждения этих заболеваний, овладеют необходимыми знаниями и умениями для улучшения и укрепления своего здоровья.

Программа построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Условия реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть – ЗДОРОВО!» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, согласно требованиям ФГОС основного общего образования. Данная программа предназначена для обучающихся 7-9х классов и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю, всего 17 часов в год.

Занятия проводятся в кабинете, оборудованном ИКТ .

Срок реализации программы – 1 год.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья учащихся, снижение количества заболеваний;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- уменьшение количества учащихся с подготовительной группой здоровья;
- приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания;
- умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые результаты

Личностные результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжение средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушения состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны

знать:

-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
-особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
-основы рационального питания;
-правила оказания первой помощи;
-способы сохранения и укрепления здоровья;
-соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
-знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
-воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

уметь:

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
-различать «полезные» и «вредные» продукты;
-использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
-определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
-заботиться о своем здоровье;
-применять коммуникативные и презентационные навыки;
-использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
-находить выход из стрессовой ситуации;
-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

-адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
-отвечать за свои поступки;
-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
-применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
-сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание

Программа состоит из 5 разделов:

- «Здоровье и здоровый образ жизни»
- «Школьные болезни»
- «Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений»
- «Питание и здоровье»
- «Личная гигиена»

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- Рассказ
- Объяснение
- Групповая работа
- Творческая работа
- Беседа
- Метод показа (демонстрации)
- Практические занятия с применением ТСО, ИКТ
- Просмотр видеосюжетов

Календарно-тематическое планирование курса (7-9-В класс)ОВЗ

№	Содержание	Кол. часов	Дата провед
Здоровье и здоровый образ жизни (2ч)			
1	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни. Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	1	
2	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Закаливание. Правила закаливания.	1	
«Школьные» болезни (5 ч)			
3	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система. Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	1	
4	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	1	
5	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	1	
6	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	1	
7	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1	
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (5 ч)			
8	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1	
9	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	1	
10	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1	
11	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1	
12	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1	
	Личная гигиена (2 часа).		
13	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	1	
14	Питание и кожа. Уход за ногтями, за волосами.	1	

	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.		
Питание и здоровье (3ч)			
15	Питание и здоровье. Белки. Жиры. Углеводы. Режим питания. Витамины. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1	
16	Витамины. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1	
17	Полезная и «вредная» еда. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1	

Итого: 17 часов в год.

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ЗНАНИЕ

Естественно-научная грамотность.

Учащиеся получат знания о понятии «здоровый» человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, ознакомление со значением оздоровительных систем и упражнений, направленных на поддержание и укрепление здоровья, умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

Критическое мышление.

На занятиях ребята научатся не только владеть новой информацией, но и критически оценить, осмыслить, применить её к теме проекта, использовать исследовательские методы в обучении, ставить перед собой вопросы и планомерно искать на них ответы.

Получив новую информацию, ученики научаться рассматривать ее с различных точек зрения, делать выводы относительно ее ценности и точности.

На занятиях будут использованы приемы, включающие мыслительные операции, определяющие процесс рассуждения и аргументации: постановка цели, выявление проблемы, выдвижение гипотез, приведение аргументов, их обоснование, прогнозирование последствий, принятие или непринятие альтернативных точек зрения.

Креативность.

На занятиях ребята будут учиться видеть и ставить проблемы, проявлять творческую инициативу в решении поставленной проблемы, активно мыслить, уметь высказывать собственное мнение, анализировать. А также воспитывать в себе умение переносить знания и опыт в новую

ситуацию, альтернативность, желание сделать что-то новое и разнообразить свою деятельность, способность к самоуправлению.

Коммуникации.

Ученики будут работать в команде. Общаться, вести беседы в классах. Дети научатся:
- сотрудничать в данном виде деятельности - коллективно ставить цели, планировать пути их достижения, совместно выполнять, анализировать и оценивать достигнутое;
- уметь находить противоречия и слабые места в рассуждениях партнера и подвергать их конструктивному обсуждению;
- уметь ясно и последовательно выражать свои мысли и идеи.

Сотрудничество.

Ребята будут работать в командах, вместе разрабатывать планы, реализовывать их в жизнь. Чтобы работа была комфортна для всей команды, на занятиях необходимо использовать следующую организацию совместной работы:
1. Каждому ребенку дать эмоциональную и содержательную поддержку. Это необходимо для того, чтобы у робких и слабо подготовленных детей не развилась школьная тревожность, а у лидеров не проявились неприятные черты характера.
2. Каждому ребенку дать возможность утвердиться в себе, попробовать свои силы в новом деле.
3. Каждому ребенку дать опыт выполнения учительских функций, которые составляют основу умения учиться. Это могут быть функции контроля и оценки, постановки задач и планирование деятельности.

Любознательность.

Ученики проявят любознательность при нахождении материала по программе, при разучивании разнообразных средств и методов укрепления здоровья. Узнают много нового о причинах заболеваний и путей оздоровления.

Инициативность.

Ученики проявят инициативность во время проведения практических занятий (комплексы оздоровительных упражнений), практических и творческих работ.

Перечень технических средств, необходимых для организации курса

1. Ноутбук.
2. Мультимедиапроектор.
3. Средства телекоммуникации (выход в Интернет, электронная почта).

Список литературы:

1. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическаая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
3. Гогулан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
4. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
6. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
7. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.

Приложение 1

Примерные физкультурно-оздоровительные комплексы и упражнения, направленные на поддержание и укрепление здоровья

Предложенные упражнения рекомендуется использовать в практической части реализации данной программы.

При составлении комплексов необходимо учитывать разную степень физического состояния учащихся в классе и использовать индивидуальный подход при дозировке повторений.

Необходимо использовать принцип постепенности при увеличении нагрузки и внимательно следить за внешними признаками утомляемости при работе с учащимися.

Комплексы упражнений для укрепления зрения

Комплекс №1

Гимнастика, которая поможет школьнику снять зрительную усталость:

- Переводите взгляд с одного дальнего предмета на другой без поворота головы.
- Нанесите фломастером на оконное стекло на уровне глаз метку диаметром в 3 мм. Отойдите от окна на 30 см и смотрите 5 секунд на метку, 5 секунд вдаль на вид за окном, и так 3 – 5 мин.
- Слегка помассируйте глазные яблоки через веки от внешних углов глаза к внутренним, чуть – чуть надавливая – 18 раз.
- Вращайте глазами, переводя взгляд с книги на более далекие предметы: на потолок или картину на стене.
- Боковыми поверхностями больших пальцев поводите от крыльев носа к углам глаза, от начала бровей до их конца - 18 раз.

Комплекс №2

- Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо - налево, и вертикали: вверх-вниз.
- Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
- Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
- На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На

следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

- «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.
- Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.
- Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.
- Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.

Комплекс №3

Общеразвивающие упражнения в сочетании с движением глаз:

1. и.п. – основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться – вдох, опустить руки – выдох. При этом смотреть на руки. Повторять 4-6 раз.

2. и.п. – руки вперёд, стоя, круговые движения руками в одном и другом направлении. Сопровождать взглядом движения рук, выполняя 5 с в левую сторону, 5 с в правую.

3. и.п. – руки вперёд. Одну руку поднимать, другую опускать, сопровождая движение рук взглядом, выполнять 10-15 секунд.

4. и.п. – основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять 10-15 секунд.

5. и.п. – стоя, руки вперёд. Вращать кисти рук в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую – смотреть на правую.

6. и.п. – основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз с движением глаз.

7. и.п. – основная стойка. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторять 6-8 раз.

Комплекс №4

Упражнения, предложенные профессором Э.С.Аветисов.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы век, способствующие улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза:

и.п. –сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с, повторять 5-7 раз.

2. Упражнение улучшает кровообращение:

и.п. – сидя. Быстро моргать в течение 20-30 с.

3. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости:

и.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с пальцы убрать. Повторять 3-4 раза.

4. Упражнение улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаза:

и.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью лёгких круговых движений пальцев 20-30 с

5. Упражнение снимает напряжение, облегчает работу на близком расстоянии:

и.п. – стоя. Смотреть перед собой 2-3 с, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторять 5-6 раз.

6. и.п. – стоя. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторять 4-6 раз.

7. и. п. – стоя. Вращательные движения головой, её наклоны вперёд, назад, в стороны. Повторять 10-15 с.

Рекомендуемая литература по данной теме:

- Г.Г. Демирчоглян, В.И. Янкулин. Гимнастика для глаз. Москва Физкультура и спорт, 1999 – 32с.,

- Гейден К. Рецепты для улучшения зрения. 2016.- 126 стр.

- Храмова, Елена Тренинги и игры для глаз. - Ростов: Феникс, 2016. — 127 с. — (Медицина для вас)

- Кислинская Т. Как восстановить и сохранить зрение у ребенка.

- Троицкая С. Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей (комплект из 2 книг + DVD-ROM). Изд. Питер, 2011, 384 с.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия

Многие упражнения для лечения плоскостопия используются и для его профилактики. Все они выполняются босиком.

Комплекс №1

1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №2

Данный комплекс упражнений для снятия усталость с ног. Исходное положение для первых четырех упражнений одинаковое: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Колени сводим вместе, носки стоп тоже поворачиваем друг к другу, пятки разводим наружу, руки ставим на пояс. Поднимаемся на носочки, потом опускаемся. Упражнение повторяем 5-6 раз.
2. Приседаем с одновременным поднятием рук вперед - выдох, возвращаемся в исходное положение вдох. Упражнение выполняем несколько раз.

3. Руки ставим на пояс. Наклоняем туловище вперед вниз, достаем руками ноги - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Наклоны повторяем несколько раз.
4. Гимнастическую палку удерживаем за спиной на уровне локтевых изгибов. Стопы перекатываем с пяток на носки. Упражнение повторяем 5-6 раз.
5. Исходное положение: садимся прямо, на край стула. Перекатываем стопой предметы округлой формы (мяч, гимнастическую палку). Упражнение повторяем 5-6 раз каждой ногой.
6. Исходное положение: ложимся прямо, на спину, руки вдоль туловища. Выполняем сгибание и разгибание носков ног.
7. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Поднимаем прямые ноги, потом сгибаем их в коленях и поджимаем к животу, фиксируем в таком положении с помощью рук на несколько секунд. Стопы при выполнении этого упражнения согнуты под углом 90 градусов относительно ног. Упражнение повторяем 3-4 раза.
8. Исходное положение: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Согнутыми пальцами ног захватываем носовой платочек, карандаш или любые другие мелкие предметы. Упражнение выполняем 3-4 раза.
9. Исходное положение: становимся прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки ставим на пояс, выполняем ходьбу на месте, поочередно ставя стопы параллельно, повернув носки друг к другу, опираясь только на внешние края стоп.

Комплекс №3

Упражнение «Каток» - катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять вначале одной, затем другой ногой.

Упражнение «Разбойник» - сидя на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног стараться подтащить под пятку разложенное полотенце (салфетку), на котором лежит какой-либо груз (небольшой камень или книга). Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Маляр» - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Сборщик» - сидя на полу или стоя собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, шишки, прищепки для

белья и т.д.), и складывать их в кучки. Другой ногой повторить то же самое. Затем пальцами ног без помощи рук переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Гусеница» - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

Упражнение «Кораблик» - сидя на полу с, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (стараться придать ступням форму кораблика).

Упражнение «Серп» - сидя на полу с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

Упражнение «Мельница» - сидя на полу с выпрямленными коленями, описывают ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «Окно» - стоя на полу разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

Упражнение «Барабанщик» - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх-вниз, касаясь, пола только пальцами ног. В процессе выполнения - колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «Хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Каждое упражнение повторяется несколько раз. Продолжительность таких занятий 10минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное.

Рекомендуемая литература по данной теме:

- Курумчина В.В. Позвоночный столб - основа здоровья? // Физическая культура в школе. - 2003. - 6. - с.34-36.

- Алексеева Л. М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 208 с.

- Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. - Л.:Феникс, 1963. - 64 с.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, при нарушении осанки

Наиболее полезными упражнениями при развивающейся сутулости является разгибание корпуса (из положения, лежа на спине), наклон корпуса вперед с прямой спиной. При усилении поясничной кривизны позвоночника целесообразно укреплять мышцы живота путем выполнения (в положении лежа на спине) следующих упражнений:

- попеременное поднимание прямых ног;
- движения ногами, имитирующие езду на велосипеде;
- одновременное сгибание ног к животу.

Комплекс №1

Упражнение 1 - Исходное положение стоя, руки на поясе; Разведение локтей со сведением лопаток - вдох, возвращение в исходное положение-выдох, (повторить 4-5 раз).

Упражнение 2 -Исходное положение стоя, руки в стороны: круговые движения руками назад (повторить 8-10 раз), дыхание произвольное.

Упражнение 3 -Исходное положение стоя, ноги врозь, руки к плечам; наклоны корпуса вперед с прямой спиной - выдох, возвращение в исходное положение - вдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 4-Исходное положение стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо-влево, дыхание произвольное (повторить 5-6 раз)

Упражнение5-Исходноеположение стоя с палкой в руках; приседание до создания угла 90º с вытягиванием рук вперед - вдох, возвращение в исходное положение - выдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 6- Исходное положение стоя с палкой в руках; поднимание палки вперед - вдох, возвращение, в исходное положение - выдох (повторить 4-5 раз).

Упражнение 7- Исходное положение лежа на спине; попеременное поднимание ног вверх (повторить 3-4 раза).

Упражнение 8- Исходное положение лежа па животе, руки на поясе; разгибание корпуса -вдох, возвращение в исходное положение -выдох (повторить 3-4 раза).

Упражнение 9-Исходное положение стоя, руки на поясе; подскоки с последующей ходьбой.

Упражнение 10-Исходиоеположение стоя, руки перед грудью; Разведение рук в стороны-вдох, сведение-выдох (3-4 раза).

Комплекс №2

1. И. п.— основная стойка. Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потягивание). Руки вниз. Повторить 3—4 раза.
2. И. п.— стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук. Наклон вперед, руки вверх до касания стула (спина и руки в одной линии) — выдох; и. п.— вдох.
3. И. п.— основная стойка, руки за голову. Руки вверх ладонями внутрь, левая нога назад на носок — мах правой ногой вперед, руки вниз и назад — руки за голову, ногу назад на носок; и. п. То же правой ногой. Повторить 4—6 раз.
4. И. п.— сидя на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях (опора на пол). Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе,— разогнуть правую ногу, согнуть в коленном суставе, и. п. То же левой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.
5. И. п.— основная стойка. Руки назад, ладонями вперед, поворот головы влево — вдох; и.п.— выдох. То же, но поворот головы вправо. Повторить 2—3 раза.
6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 10—20 раз.
7. Ходьба на месте 1 мин. Дыхательные упражнения.

Примечания:

1. В упражнении 1 не рекомендуется совмещать потягивание с подниманием на носки, так как оно способствует увеличению поясничной кривизны, и без того развитой у детей этого возраста; кроме того, в указанном исходном положении значительно легче можно достичь максимального выпрямления всех искривлений позвоночника.
2. Следует иметь в виду, что напряжение мышц спины увеличивается, если ребенок в положении руки вверх поднимет голову.

Комплекс № 3

1. И. п.— основная стойка, на «раз» — руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потягивание), на «два» — руки вниз. Повторить 3—4 раза.
2. И. п.— стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук. Наклон вперед, руки вверх до касания стула (спина и руки в одной линии) — выдох; и. п.— вдох.
3. И. п.— основная стойка, руки за голову. Руки вверх ладонями внутрь, левая нога назад на носок — мах правой ногой вперед, руки вниз и назад — руки за голову, ногу назад на носок; и. п. То же правой ногой. Повторить 4—6 раз.
4. И. п.— сидя на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях (опора на пол).
Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе,— разогнуть правую ногу, согнуть в
коленном суставе, и. п. То же левой ногой. Повторить 6—8 раз каждой ногой.
5. И. п.— основная стойка. Руки назад, ладонями вперед, поворот головы влево — вдох; и.п.— выдох. То же, но поворот головы вправо. Повторить 2—3 раза.
6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 10—20 раз.
7. Ходьба на месте 1 мин. Дыхательные упражнения.

Примечания:

1. В упражнении 1 не рекомендуется совмещать потягивание с подниманием на носки, так как оно способствует увеличению поясничной кривизны, и без того развитой у детей этого возраста; кроме того, в указанном исходном положении значительно легче можно достичь максимального выпрямления всех искривлений позвоночника.
2. Следует иметь в виду, что напряжение мышц спины увеличивается, если ребенок в положении руки вверх поднимет голову.

Комплекс № 3
с гимнастической палкой

1. И. п.— основная стойка палка в руках, опущена в низ. Поднимая палку вверх подняться на носочки, потянутся. Опустить, палку вниз, опуститься на полную стопу, спинку выпрямить, смотрим вперёд. Повторить 4—5 раз в медленном темпе
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку,

выпрямиться. То же в другую сторону По 2—3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

3. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.
4. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой, палка находиться параллельно полу, стопы на месте не отрываем. Выполнить повороты туловища вправо, влево. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.
5. И.п. - лёжа на спине, палка в руках поднята вверх вперёд. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). По 8—10 раз каждой ногой Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.
6. И.п. - лёжа на спине, палка в руках, ноги согнуты в коленях. Поочередное касание палкой левого, правого колена, приподнимая туловище и тянемся вперёд. Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.
7. И.п. - лежа на животе, руки с палкой вытянуть вперёд, голова опущена с, смотрим вниз (можно выполнить и без гимнастической палки , но тогда, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз.) Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3—5 По 4—6 раз каждой ногой.
8. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд (упр. выполнить без гимнастической палки) Выполнить имитацию плавания «кролем» Повторить 6-7 раз.
9. И.п. – упор стоя на коленях. (упражнение выполнить без гимнастической палки». Упражнение «Кошечка»: прогнуться в спине «кошечка ласковая», выполнить покачивающее движение тазом влево, вправо «кошечка покрутила хвостиком», выгнуть спинку дугой «кошечка обиделась». Повторить 6-8раз.

Методические рекомендации:

- При выполнении упражнений надо следить, чтобы дети правильно дышали, не задерживая дыхание.
- После выполнения упражнений рекомендуется походить по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку.
- Дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5—6 —полный выдох).
- Продолжительность ходьбы 2—3 мин.

Рекомендуемая литература по данной теме:

- Копылов Ю.А. Беречь осанку смолоду //Физическая культура в школе. 1998, № 2, с. 16-17.

- Степкина М.А., Жуков С.Ю., Сарнадский В.Н. Распространенность нарушений осанки и деформации позвоночника школьников // Человек и его здоровье. - Санкт-Петербург, 2001. - С.175-176.
- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. - 210 с.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000. С. 21-23.

Комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс № 1

Внимание! Предложенные комплексы с задержками дыхания выполняются только здоровыми школьниками, имеющими хорошуюподготовленность. Школьники, не имеющие достаточной подготовки, делают упражнения без задержки дыхания.

. **Упражнение № 1**
- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

Упражнение № 2
- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 3
- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 4
- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 5
Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.
• Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
• Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
• Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
• С силой выдохнуть воздух через рот.

Комплекс № 2

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Упражнение «Ладошки». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются ви.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

Упражнение «Кошка».Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать

танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа -вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае ихне менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Комплекс № 2

Подготовительное упражнение
Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.
Выполнение. Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»
Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.
Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»
Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.
Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.
Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Обдуваем плечи»
Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо
Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем наверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Потягушечки»
Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх
Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…»
Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Горнист»
Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.
Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф».
Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Дерево на ветру»
Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.
Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемот»
Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.
Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, живот при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы живот втянулся.

Рекомендуемая литература по данной теме:

- Дыхательная гимнастика по Стрельниковой; Рипол Классик - Москва, 2008. - **562** с.
- Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей; Человек - Москва, 2012. - 160 с.
- Краткий пересказ и изложение взглядов систем исцеления дыхания по методике К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика; М.: АСТ - Москва, 2005. - **247** с.

Заключение

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Из школы должны выходить здоровые, образованные, всесторонне развитые люди, которым предстоит решать сложные задачи и им понадобится и развитый интеллект, и большой багаж знаний и, конечно же – здоровье. Если жизнь ребенка находится в надежных руках современного учителя, являющегося прежде всего компетентным педагогом и активным гражданином, применяющим инновационные технологии в своей работе, то в совместном сотрудничестве с родителями наши дети будут здоровыми!

Педагог должен научить своих учеников быть здоровым, способствовать формированию у них осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Эта одно из важнейших направлений внедряемых новых ФГОС.

Список литературы:

8. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
9. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическаая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
10. Гогулан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
11. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
12. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
13. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
14. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829989

Владелец Березина Анна Николаевна

Действителен С 28.10.2025 по 28.10.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829989

Владелец Березина Анна Николаевна

Действителен С 28.10.2025 по 28.10.2026