|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор  МБОУ «НШ-ДС с.Илирней»  \_\_\_\_\_\_/Сошина Т.Л./  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_12\_\_г. | Согласовано  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_/ /  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_12\_\_г. | Рассмотрено  на заседании  методического объединения  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председ.м/о\_\_\_\_\_\_\_ Тынеймит Л.В..  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Начальная школа –детский сад» с.Илирней Билибинского муниципального района ЧАО

**Программа кружка**

**«Час здоровья»**

Составлена программа

учителем начальных классов

Тынеймит Л.В.

**Илирней**

**2011**

Пояснительная записка

Всем хочется быть здоровым и счастливым и видеть такими своих детей. Как жить владу с самим собой, окружающим миром, людьми? Хорошее здоровье во все времена считалось величайшей ценностью, но лишь в последние годы установлено, что образ жизни определяет здоровье на 50%, а изменить свой образ жизни, как известно, наиболее трудно. Нести ответственность за своё здоровье нужно учить с детских лет. Я предлагаю работать над формированием представлений о здоровье, здоровом образе жизни через систему воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий в себя уроки природоведения и окружающего мира. Важно, чтобы дети не просто получали теоретические знания, но и умели их использовать практически. Конечно, главная задача этой работы: сохранение здоровья младшего школьника.

Цели же её такие:

1. Повышение уровня учебной активности, создание оптимального баланса психических процессов;

2. Общее оздоровление и улучшение самочувствия;

3. Восстановление эмоционально – положительного состояния учеников.

В своей работе я могу выделить несколько направлений:

\* работа над физическим здоровьем

\* работа над нравственным и психологическим здоровьем детей

\* внеклассные мероприятия и работа с родителями.

**Первое направление: Работа с родителями и внеурочная деятельность.**

**(на родительских собраниях учащихся 1 класса)**

- Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

- Посещение учащимися спортивных кружков и секций.

- Лектории для родителей: “ Дети никогда не поступают так, как мы велим поступать, они поступают, как поступаем мы сами. Мы должны быть примером для своих детей и жить такой жизнью, какой хотели бы для своих детей” - Луиза Хей

- Режим дня школьника.

- Что нужно знать о навыках письма?

- Садимся за уроки.

- Возрастные и индивидуальные особенности младшего школьника.

- Воспитание гигиенической культуры детей.

- Роль положительных эмоций в процессе обучения и воспитания.

- Воспитание сознательной дисциплины.

**Второе направление: Работа над нравственным и нервно-психическим здоровьем детей.**

1. Учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, особенности темперамента и динамики работоспособности учащихся.

2. Формирование позитивного мышления: (положительные установки и оценки деятельности учащихся).

3. Классные часы:

- В гостях у Мойдодыра.

- Путешествие по стране здоровячков.

- Почему мы болеем и теряем своё здоровье?

- Как быть здоровым?

4. Создание благоприятного психологического фона на уроке.

5. Использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу.

6. Создание условий для самовыражения учащихся.

7. Использование разнообразных видов деятельности.

8. Предупреждение гиподинамии.

Что я предлагаю :

* Ориентироваться на личность ребёнка – т.е. стараться создать комфортные условия для развития природных возможностей и задатков.
* Использовать педагогику сотрудничества – т.е. стать не только наставником, но и другом для ребят, конечно же, без всякого панибратства.
* Проявлять гуманность по отношению к детям, т.е. такие качества как любовь, оптимистическую веру в них, терпимость к детским недостаткам и ошибкам. Приоритет положительного стимулирования, демократизацию отношений (всегда учу детей, что они могут и должны высказывать своё мнение, конечно же, в очень корректной форме, признаю право ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения).

Всё это будет оказывать благоприятное воздействие на психику учащихся и, следовательно, будет повышать уровень нервно- психического здоровья, приведёт к улучшению психологической обстановки в классе, повышению мотивации к учебной деятельности и, как следствие, к приросту учебных достижений.

**Третье направление: Работа над физическим здоровьем.**

- Смена видов деятельности на уроке; проведение физминуток, направленных на расслабление тех мышц ребёнка, которые испытывали на уроке наибольшее напряжение.

- Прогулки на свежем воздухе в любую погоду (от 15 мин до 40 мин)

- В 1 Кл. – Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений, физминуток, гимнастики для глаз, для пальцев рук.

- Во 2 Кл. – Разучивание упражнения для релаксации.

- В 3 Кл. – Обучение точечному массажу.

-В 4 Кл. – Самоконтроль за утомляемостью и снятие напряжения.

Что можно делать в этом направлении:

Во время часа здоровья делать зарядку. В неё входят упражнения: на развитие динамики шейного и поясничного отдела, разминка конечностей, потягивания, дыхательные упражнения.

Также можно проводить двигательную релаксацию с целью:

\* предупредить нарушение осанки;

\* снять напряжение с позвоночника и мышц спины;

\* восстановить эмоционально- положительный настрой.

Что делать конкретно:

- Следить за соблюдением правильной осанки, и чередую позы в течение часа здоровья.

- Для предупреждения преждевременного утомления и снятия мышечного статического напряжения проводить физминутки, в состав которых включаю упражнения по формированию осанки, на отдых позвоночника, упражнения для ног, потягивания.

Выполняемые упражнения дают нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую нагрузку.

- Упражнения для сохранения зрения – корригирующая гимнастика для глаз:

“ Палец движется” - рука вперёд, смотрим на палец, медленно приближаем к носу, не сводя с него глаз, до тех пор, пока он не начнёт двоиться.

“ Зоркие глазки” - рисуем 6 кругов глазами по часовой стрелке, а затем 6 кругов против часовой стрелки.

“ Стрельба глазами” - двигаем глазами вправо и влево медленно, глядя как можно дальше 5-6 раз, а затем вверх – вниз 5-6 раз.

“ Письмо носом” - закрыть глаза, писать носом в воздухе что- либо.

- Упражнения направленные на выработку рационального дыхания.

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. Поэтому надо с учащимися проводить упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиления выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Например:

1) “Задуй свечу” - глубокий вдох, задержка, медленный выдох через губы трубочкой, произнося звук [у].

2) “ Озорные щёчки” - набирать воздух, надув щёки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть как в 1 упражнении. Затем через сжатые трубочкой губы, вдохнуть воздух, втягивая его. Расслабить щёки и губы.

3) “Ленивая кошечка” - подтянуть руки вверх, потянуться, как кошечка. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук [a].

Д) Пальчиковая гимнастика.

Её несомненные плюсы в том, что она не только улучшает грамотность детей, путём развития межполушарных связей, но и стимулирует развитие речи, т.к. все упражнения делаются под стихи, что активизирует цент речи.

Е) Точечный само-массаж, он улучшает работу всего организма в целом и отдельных его органов.

Ж) Мозговая гимнастика.

Улучшает мозговую деятельность. Такие упражнения, как “ Качания головой” (упражнение стимулирует мозговые процессы): дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение (30 сек.)

“ Ленивые восьмёрки” (упражнение не только активизирует мозг, но и повышает устойчивость внимания, обеспечивает лучшее запоминание) – по 3 раза каждой рукой, а затем вместе

“Шапка для размышления” (улучшает внимание, ясность восприятия и речи). Надеть шапку, т.е. мягко завернуть уши от верхней точки до мочки – 3 раза.

“ Моргания” - моргать на каждый вдох и выдох.

“ Вижу палец” - палец перед носом на рассмотрении 25-30 см, смотреть по 5 сек. двумя глазами, потом левый глаз прикрыть ладонью и смотреть 5 сек. правым, затем двумя глазами, затем левым – 4-6 раз.

Литература

1. Косинова Е.М. Гимнастика для пальчиков. М.: “Олма-Пресс”. 2001

2. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М.: 1984

3. Новоторцева Н.В. Развитие речи детей. Ярославль: Гринд. 1995

4. Холодова. О. Юным умникам и умницам.

5. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. “Физкультура и спорт” М.: 2002