**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Здоровье - это ничто,**

**но без него мы никто.**

Сократ

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

**АКТУЛЬНОСТЬ** создания авторской учебной программы “Мое здоровье”, утвержденной Институтом повышения квалификации работников образования Иркутской области в 2005 году, для начальной школы продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

Как показывают материалы кафедры охраны здоровья ребенка Института повышения квалификации работников образования, решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что и направлена программа “Мое здоровье”.

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

**НОВИЗНА представленной** программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Начиная с первого класса даются элементарные представления об индивидуальных и личностных особенностях человека, в том числе о чувствах, настроении, эмоциональных переживаниях, о способах самопознания: определения ведущего глаза, уха, индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции.

Учащиеся узнают, что здоровье зависит от микроклимата в классе, что такое психологическое и личное пространство. Знакомятся с тем, как психологическое пространство влияет на общение. Определяют личное психологическое пространство

Рассматривается вопрос о значении семьи в жизни человека. Коллективно составляются и расширяются правила семейного общения, правила знакомства. Дети практически применяют эти правила через проигрывание различных ситуаций во время занятий.

Дети обсуждают вопрос о том, что такое здоровье и что такое болезнь, узнают, что здоровье человека связано с его образом жизни, исследуют свой образ жизни, составляют правила и нормы здорового образа жизни.

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на уроке проводится психотренинг. Под руководством учителя дети учатся снимать с себя усталость, раздражительность, недовольство и т. п. Учитель старается научить детей принимать как положительные, так и отрицательные эмоции, воспитывает способность управлять своим внутренним миром.

Через применение различных тестирований учитель сможет заглянуть во внутренний мир каждого ребенка, грамотно организовать работу с детьми и родителями:

Открыть глаза на самих себя, изменить отношение к себе, воспитать культуру тела, культуру чувств поможет книга Георгия Юдина “Главное чудо света”. Она содержит необходимую информацию из области анатомии, физиологии, гигиены, соблюдающую принципы корректного и доступного просвещения детей и не дублирует программу природоведения.

Ученики получают ответы на свои вопросы: Какие пять машин живут в одном носу? Что это за круглосуточная телефонная станция в каждом из нас и как ей помочь в работе? Что это за волшебные точки? Как выполнить самомассаж? Почему его нельзя применять, не зная “техники безопасности”?

Знания о режиме дня, коллективное составление режима дня, изучение НОТ школьника, знания о гигиене труда и отдыха, практическое научение умению отдыхать – помогут детям правильно распределить свое время в течение дня, следовательно, избежать переутомления.

Немаловажное значение придается и вопросам безопасности жизнедеятельности. В этом разделе программа продолжает следовать своему основному принципу - формированию у ребенка чувства ответственности за свою безопасность и здоровье.

На уроке учитель использует различные формы фантазирования. Важно постоянно ставить детей в ситуацию аргументированного выбора: нужно чистить зубы или не нужно; заниматься гимнастикой или нет; беречь себя или относиться к себе безразлично. В такую ситуацию, например, ребенок попадает участвуя в игре "Хорошо - плохо". Эта игра дает возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи. Другая форма фантазирования предполагает самостоятельное составление детьми различных загадок.

**Цель курса –** формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

**Средства достижения цели:**

Интегрированный подход к обучению, фантазирование, психогимнастика, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов. Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита, пресс-конференция, комбинированный урок. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

**Предлагаю описание разделов программы для 1 класса.**

**Раздел 1. Самопознание и саморегуляция – 10 ч**

*Содержание учебного материала:*

Я не похож на других. Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции.

*Практическая работа:*

определение ведущего глаза, уха;

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №1”.

Моя семья. Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения.

*Практическая работа:*

диагностика взаимоотношений в семье: тест “Кинетический рисунок семьи”.

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №1”.

Я как член коллектива.

Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.

*Практическая работа:*

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №1”.

**Путешествие в “Страну Здоровья”.**

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

*Практическая работа:*

диагностика здорового образа жизни;

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №1”.

Мои эмоции, чувства и здоровье.

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

*Практическая работа:*

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №2”.

**Режим дня.**

Есть ли режим в природе (на примере растений и животных Краснодарского края). Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 1 класса.

*Практическая работа:*

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №2”.

**Учёба и здоровье.**

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.

*Практическая работа:*

диагностика принятия первоклассником нового возрастного статуса;

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №2”.

**Домашние задания и здоровье.**

Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий.

*Практическая работа:*

упражнения для развития межполушарных связей “Комплекс №2”.

**Отдых для здоровья**.

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. Природа края как источник отдыха и восстановления сил.

**Зачем и как я одеваюсь?**

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская и бурятская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.)

*Практическая работа:*

проведение мини-исследований “Национальная русская и казацкая одежда”, демонстрация мод.

**Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма – 1ч.**

*Содержание учебного материала.*

**Я и опасность.**

Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом и от здоровья Земли родного края. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

*Практическая работа:*

упражнения для развития правого полушария “Комплекс №1”.

**Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья – 15 ч.**

*Содержание учебного материала.*

**С чего все началось.**

Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы –основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.

*Практическая работа:*

инсценировка “Рост и деление клетки” (по В.М. Мельничук); упражнения для развития правого полушария “Комплекс №1”.

**Удивительные превращения.**

Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Мать с младенцем как источник вдохновения художников. Дарим мамам и папам добрые слова. Все живое в природе растет и изменяется.

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека.

Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура.

*Практическая работа*:

диагностика здорового образа жизни.

диагностика на основе составления исследовательской карты (по В.М. Мельничук)

“Каким я был в раннем детстве”, “Как я расту”

подготовка выставки фотографий: “Моя семья”, “Наши мамы”, “Наши папы”.

диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”

освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки;

упражнения для развития правого полушария “Комплекс №1”, “Комплекс №2”.

упражнения для развития левого полушария “Комплекс №1”,

**Раздел 4. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья –1 ч.**

**Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи.** Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль. Провести конкурс рабочих тетрадей.

*Практическая работа:*

диагностика здорового образа жизни;

составление индивидуальной программы здоровья.

упражнения для развития левого полушария “Комплекс №1”,

**Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.**

**(По А. Л. Сиротюк)**

**Комплекс № 1.**

**Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**Кулак – ребро – ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (,,кулак – ребро – ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

**Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону,кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Ухо – нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Горизонтальная восьмерка.** Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно.

**Комплекс №2**

**Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**Перекрестные движения.** Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

**Качание головой.** Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

**Симметричные рисунки.** Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

**Медвежьи покачивания.** Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

**Поза скручивания.** Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 – 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

**Дыхательная гимнастика.** Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

**Гимнастика для глаз.** Выполните плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории “ восьмерки ”. Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Веселые физкультминутки в период обучения грамоте**

Мониторинг состояния здоровья младших школьников свидетельствует о том, что уровень последнего во всех его проявлениях демонстрирует низкие показатели. Здоровый ребёнок – успешный ученик! Мышление младшего школьника особенно своей наглядно-образной структурой. Чтобы сделать процесс овладения алфавитом более ярким, запоминающимся и здоровьесберегающим, самое главное, предлагаем весёлые авторские физминутки, которые являются одним из режимов создания здоровьесберегающей среды в школе. Каждая буква будет для ученика ассоциироваться с игрой, которая способствует сохранению его здоровья. Уверены , дети будут ждать урок обучения грамоте как чего-то необычного, поэтому уровень мотивации к овладению чтением тоже будет высок.

**Аа**

Антилопе каждый день

Поразмяться уж не лень.

Встанет рано поутру,

Скачет быстро по двору.

Головой своей качает,

Повороты выполняет.

**Бб**

Бабочка порхает

Нежно над цветком.

Кружится, летает.

Я бегу с сачком.

Вот она присела

Тихо на листок.

Я поймать хотела,

Дунул ветерок.

И несёт по ветру

Бабочку мою.

Я с сачком за нею

По тропе бегу.

**Вв**

Воробьишка потянулся,

Распрямился, встрепенулся.

Головой кивнул три раза,

Подмигнул он правым глазом.

Лапки в стороны развёл.

И по жёрдочке пошёл.

Прогулялся и присел,

Свою песенку запел:

Чик-чирик-чирик-чирик…

**Гг**

Утром встал гусак на лапки,

Приготовился к зарядке.

Посмотрел он вправо, влево,

Повороты сделал смело.

Пощипал немного пух

И с разбега в воду плюх!

**Дд**

Дятел долбит старый сук:

Тук-тук-тук и тук-тук-тук.

Он стучать не устаёт,

Клювом мошек достаёт.

Замолчит на миг. И вдруг

Снова слышим тук – тук – тук.

**Ее**

На реке живёт енот.

Чешет лапкой он живот.

Своим хвостиком виляет,

К верху лапки поднимает.

Шустро он по кочкам скачет,

Под корнём запасы прячет.

Он среди воды живёт

Добродушный наш енот.

**Ёё**

Ёж спешил к себе домой,

Нёс запасы он с собой.

Через кочки он скакал,

Быстро по лесу бежал.

Вдруг он сел и изменился,

В шарик круглый превратился.

А потом опять вскочил

И к детишкам поспешил.

**Жж**

На болоте жабы жили.

И друг с другом так дружили.

Прыгали они по кочкам,

Спали вместе тёмной ночкой.

А проснувшись поутру,

Начинали вновь игру.

Сесть и встать

И два прыжка.

Вместе весело всегда.

**Зз**

Был один малыш – зайчишка.

Он всего боялся слишком.

Мчался по лесу бегом,

Иль садился под кустом.

Он от всех зверей таился,

Раньше всех он спать ложился.

А, уснув, он видел сон,

Что он храбр и силён.

**Ии**

Ходит по двору индюк.

Словно перьевой сундук.

Он шагает не спеша

С боку на бок, чуть дыша.

Важно крыльями трясёт,

Индюшат к себе зовёт.

А они гуськом бегут

От отца не отстают.

**Кк**

Кустик гнётся на ветру

И роняет он листву.

Ветерок его качает,

Ветки до земли сгибает.

Лишь затихнет ветерок

Кустик ветками взмахнёт.

**Лл**

Лист сорвался и летит,

Тихо в воздухе кружит.

Он всё ниже, ниже, ниже.

Всё к земле он ближе, ближе.

Только дунет ветерок

Лист поднимется с дорог.

Будет дуть осенний ветер,

Будет лист кружить на свете.

**Мм**

Мишка толстый, косолапый.

В зоопарке машет лапой.

То он сядет, то привстанет,

Головой всем покивает.

Целый день гостей смешит.

Ну, а ночью сладко спит.

**Нн**

Ходит важный носорог.

Слышен всюду топот ног.

Вертит он огромным рогом

И глядит на всех он строго.

Топнул раз одной ногой,

А теперь удар другой.

Тяжело шагает он.

Очень толст он и силён.

**Оо**

Вы сегодня обезьянки.

По - английски просто манки.

Покривляемся немножко

И похлопаем в ладошки.

Головой кивнём друг другу

И пожмём соседу руку.

Сядем – встанем и прыжок.

Ты же манки, мой дружок.

**Пп**

Неуклюжий шёл пингвин

Посреди холодных льдин.

И по ледяной дорожке

Прыгал он на правой ножке.

А теперь подскок на левой

И присел, согнув колени.

Встал, присел

И пять прыжков.

Очень климат уж суров.

**Рр**

Так проворны наши руки

Нет им времени для скуки.

Руки вверх, вперёд, назад.

С ними можно полетать.

Мы на пояс их поставим

И наклоны делать станем.

Ими можно помахать.

А, прижав, тихонько спать.

Руки вверх поднимем выше

И легко-легко подышим.

**Сс**

Самолёт летит по небу,

Крылья, подставляя ветру.

Он легонечко парит

И по воздуху кружит.

А теперь пора спускаться,

На посадку приземляться.

Опустились мы легонько

И садимся потихоньку.

**Тт**

Мы, покинув этот класс,

Станем тиграми сейчас.

Ну-ка выпрямись, дружок.

Тигр делает прыжок.

А теперь ещё один.

Ну, а, прыгнув, посидим.

Поглядим по сторонам

И присядем по местам.

**Уу**

Ползёт улитка по тропе

Свой домик носит на спине.

Ползёт тихонько, не спешит

По сторонам всегда глядит.

Ну, а когда устанет очень

И отдохнуть она захочет,

То может быстренько свернуться

И шаром круглым обернуться.

**Фф**

Филин спал в дупле глухом.

Вдруг услышал где-то звон.

Вылез он и посмотрел

Всю округу оглядел.

Повернулся, посидел.

Вдруг вспорхнул и улетел.

В каждый глянул уголок,

Прилетел, и спать залёг.

**Хх**

В норке спал хорёк зимой,

Но проснулся он с весной.

Вверх он лапки потянул,

Головой своей кивнул.

Два прыжка он сделал смело,

Хвостиком вильнул умело.

И помчался он вприпрыжку

Словно озорной мальчишка.

**Цц**

Шёл цыплёнок по дорожке,

Прыгал он на правой ножке.

А ещё кружился смело,

Лапками махал умело.

Он спешил к себе домой

К милой мамочке родной.

**Чч**

Тик да тик часы стучат.

Целый день вперёд спешат.

Три часа на них сейчас,

А теперь вот 6 как раз.

Снова тикают часы

9 нам пробьют они.

У часов тяжёлый труд

Всё они идут, идут.

**Ш**

Я с утра сегодня встал.

С полки шар воздушный взял.

Начал дуть я и смотреть

Стал мой шарик вдруг толстеть.

Я всё дую – шар всё толще,

Дую – толще, дую – толще.

Вдруг услышал я хлопок.

Лопнул шарик, мой дружок.

**Щ**

Во дворе щенок играл

Прыгал, бегал и считал:

Раз – прыжок и три кивка,

Два – направо голова.

Три – налево поворот

И помчался до ворот.

Вдруг он встал, вздохнул и сел

И на всех вокруг глядел.

**Юю**

Стану я сейчас юлой.

На ноге крутнусь одной.

А теперь сменю я ножку

И на ней крутнусь немножко.

Покрутились. А сейчас

Я прошу садиться вас.

**Яя**

Яблоня в моём саду

Гнётся низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево.

Покачаться захотела.

Ветки вниз и вверх качнула

И вперёд их протянула.

А как стихнет ветерок

Моя яблонька заснёт.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Урок «Игровая технология на уроках физической культуры»**

**Цели:** формировать знания и умения о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника, стимулирование индивидуальности на уроках.

**Задачи:**

1. Образовательные: обучать ловле и передаче мяча в баскетболе. Совершенствование умения ловить и передавать мяч в движении в игровых ситуациях.
2. Воспитательные: воспитание осмысленного отношения к выполнению заданий, самостоятельности, духа коллективизма.
3. Оздоровительные: развитие координации движений.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: игровой, индивидуальный, групповой.

**Место проведения**: спортивны зал

Инвентарь: мячи баскетбольные (по количеству детей); обручи красный, желтый, серый. Воздушные шары (по количеству детей).

**Подготовительная часть. 8 мин.**

Класс входит в зал. На полу лежат обручи: красный, желтый, серый. Учитель задает вопросы ученикам: Ребята! Что у нас на полу? Зачем нам это? А что можно с этим сделать? Как вы думаете, что мы будем на уроке делать? Назовите тему занятия? Давайте возьмемся за руки, посмотрим в глаза друг другу. Мы уверены, что все у нас получится!

Ответ детей на все вопросы.

Для начала надо выполнить разминку. Измерение пульса.

Каждый ребенок измеряет пульс.

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Пальчик-пальчик где ты был?

Этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарить сам.

Этот пальчик сам все съел, оттого и потолстел.

Молодцы! Давайте встанем в круг и порисуем.

Выполнение комплекса упражнений.

Комплекс упражнений «Рисуем шары».

Хотите порисовать?

Но у нас нет ни мела, ни кистей, нам помогут в этом части тела.

- «Рисуем головой»: ноги на ширине плеч, руки на поясе; круговые вращения головой.

- «Рисуем локтями»: ноги на ширине плеч, руки к плечам; круговые движения локтями вперед (4 раза); круговые движения назад (4 раза).

- «Рисуем туловищем»: ноги на ширине плеч, руки сторону (4 раза).

- «Рисуем коленом»: одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе; круговое движение коленом левой (правой) ноги; вернуться в и.п. (4 раза)

- «Рисуем стопой»: одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе; вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раз).

Давайте почувствуем себя великим спортсменом – баскетболистом! (создание атмосферы заинтересованности).

Дети встают в круг и выполняют упражнение.

Довольно часто по телевидению показывают баскетбольные матчи. Думаю, что вам очень хочется взять мяч и… оказаться на площадке. Но сначала нужно научиться играть. Это сложное дело, но достижимое. Давайте начнем работать.

Несколько слов о баскетболе.

Вы будете самостоятельно работать, а я буду наблюдать за вами.

Дети в течение 1 минуты берут из обручей мячи, каждый по одному.

**Основная часть. 28 мин.**

Внимание! Начинаем работать. Удачи Вам!

Наблюдаю, консультирую.

Оцениваю деятельность ребенка в ходе достижения результата каждого упражнения.

Каждый начинает выполнять упражнения с мячом:

Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. (2 мин.)

Бросок мяча вверх, хлопок руками. (2 мин.)

Бросок мяча вверх, хлопок за спиной. (2 мин.)

Бросок мяча вверх, присесть, вставая поймать мяч.

Бросок мяча правой (левой) рукой об пол, ловля двумя руками. (2 мин.)

Бросок мяча вверх правой (левой) руками, ловля двумя руками. (2 мин.)

Бросок мяча вверх, после удара о землю поймать. Два раза ловить двумя руками, по одному разу левой и правой руками. (2 мин.)

Бросить мяч на пол, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. (1 мин.)

**Работа в группах.**

Самостоятельное (творческое) выполнение ловли и передачи мяча в парах (по договоренности с партнером). Выигрывают пары, придумавшие и выполнившие новые задания в ловле и передаче мяча. (5-6 мин.)

Ребята разбиваются по колоннам.

Выбирает пару. Игровое упражнение: «Мяч водящему». Все стоят в колоннах. Водящий впереди с мячом на расстоянии 2 м. По сигналу учителя водящие бросают первому игроку мяч, те возвращают мяч водящим и становятся в конец колонны. Когда первым окажется игрок, начавший игру, он поднимает руки вверх. Игра окончена. (4 мин.)

У вас были интересные задания. Это ваши достижения. Оценка по правильности выполнения заданного упражнения, по оригинальности, рациональности пути решения проблемных заданий. Молодцы!

Начнем играть! Игровое упражнение. *(малой подвижности)* Играющие, образуют круг. Выбирается водящий. Он становится за кругом. Ребята становятся плотно и передают мяч. Водящий должен угадать у кого в руках мяч. (4 мин.)

**Заключительная часть. 4 мин.**

Предлагает игровые упражнения.

Дыхательные упражнения.

Ребята! На полу находятся обручи. Каждый должен выбрать свой цвет обруча:

красный – очень понравился урок;

желтый – хочу еще прийти;

серый – не понравилось на уроке.

*Подходят к обручам и берут по цвету.*

- Вот и закончен урок. Спасибо за сотрудничество! В начале урока мы рисовали шары, а теперь возьмите их себе на память о нашем уроке.

*Разбирают шары.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Урок здоровья**

***Тема: «Если хочешь быть здоров»***

***I. Беседа по теме.***

* Вспомните «Сказку о микробах». Где поселяются микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие по­лезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно при­готовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, по­падая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

* Как попадают микробы в организм? *(Варианты ответов: при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разле­таются на 10 метров); не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой); пользуется чужими вещами; не моет овощи и фрукты; не закаляется и т.д.)*
* Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
* Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все нипочем? *(Они закаляются.)*
* Как они это делают? Какой доктор помогает? *(Доктор Вода.)*

***II. Если хочешь быть здоров*** – ***закаляйся!***

1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или прини­майте душ.

3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

***III. Оздоровительная минутка.***

* Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так дума­ете? *(Ответы детей.)*
* Можете ли вы себя назвать закаленными?Приведите при­меры закаленных людей,
* Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровячкой?

Вспомним волшебные слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

***IV. Сделайте рисунок для классной выставки «Мы дружим с физ­культурой и спортом».***

***V. Шесть признаков здорового и закаленного человека.***

1. Очень редко болеет.

2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

3. Имеет хороший сон.

4. Живет не менее 80 лет.

5. Может без одышки пробежать пять километров.

6. Если заболел, то быстро поправляется.

* Какие признаки выбираются главными и почему?
* Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте.

**VI. Это интересно!**

* Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, что­бы получить почетное звание долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет – хороший характер. Третий сек­рет – правильное питание и режим дня. Четвертый секрет – еже­дневный физический труд.

* Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долго­жителем?

**Задание.**

* Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий

сутулый бледный стройный неуклюжий

сильный румяный толстый подтянутый

**Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Спортивно-оздоровительные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки исполнения** | **Исполнитель** |
| 1 | Утренняя зарядка | ежедневно | классный руководитель, физорг класса |
| 2 | Игровые перемены | ежедневно | дежурный учитель |
| 3 | День здоровья | ежемесячно | классный руководитель, физорг класса |
| 4 | Оформление уголка здоровья | 1 раз в четверть | учащиеся под руководством классного руководителя |
| 5 | Походы: в осенний лес; лыжные прогулки; весенний поход; совместный поход с родителями | по плану | классный руководитель |
| 6 | Неделя физической культуры | по плану | классный руководитель, учитель физической культуры |
| 7 | Соревнования-конкурсы: «День бегуна»; «Веселые старты» | по плану | классный руководитель, учитель физической культуры |

**Тематическое планирование уроков проектной деятельности**

**на I полугодие**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Форма работы** | **Срок** | **Конечный результат** |
|  | «Сохранение зрения»  «Режим дня и здоровья»  «Уход за зубами»  «О вреде курения»  «Предотвращение нарушения осанки» |  |  |  |