

Комплексы домашних заданий для 1-4 классов

КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Урок физической культуры по своей актуальности и значимости является, испокон веков, носителем здоровья. Но в настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представление о здоровом ребёнке. Безусловно, подготовка к здоровому образу жизни школьника, с позиции здоровьесбережения, должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого учителя, то есть каждый школьник должен получить за время учёбы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. А инновационная деятельность учителя физической культуры состоит в создании условий для усиления здоровьесберегающего потенциала урока. Нарращиванию и эффективной реализации потенциала урока физкультуры способствуют специальные упражнения для формирования осанки, упражнения для коррекции зрения, упражнения для профилактики плоскостопия. Мною разработаны и апробированы комплексы упражнений с предметами и без предмета для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия.

Комплекс № 1. Упражнения с малым мячом

1. И. п. – Мяч в левой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 – опуская руки вниз, - выдох (6 – 7 раз). Мяч передавать над головой или чуть сзади.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поворот в право, руки вперёд, передать мяч в правую руку. 2 – руки в стороны, и. п. (4 – 6 раз в каждую сторону). Руки выпрямлены, пятки от пола не отрывать, ноги прямые.
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 – наклон вправо, передать мяч над головой в правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки, и. п. – выдох (3 -4 раза в каждую сторону). Голову не опускать, грудь подавать вперёд.
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 - глубокий присед, ноги вместе, передать мяч в левую руку у носков ног – выдох. 3 – 4 - выпрямиться, руки в стороны – выдох (5 – 6 раз). Принять точное положение рук.
5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вверху. 1 - наклон вперёд, положить мяч на пол – выдох. 2 – выпрямиться, руки вверх - вдох. 3 – наклон вперёд, взять мяч – выдох. 4 – выпрямиться, мяч вверх – вдох (4 – 5 раз). Счёт вести медленно, ноги прямые. Выпрямившись, грудь подать вперёд.
6. И. п. – руки на поясе, мяч на полу впереди. 1 – 8 – прыжки по кругу (70 – 80 см) вокруг мяча (по 2 – 3 раза в каждую сторону).

Комплекс № 2. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться, переложить мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки – выдох (6 – 8 раз). Мяч передавать над головой, грудь подать вперёд.
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 наклон вперёд, мяч передать над головой, в правую руку, смотреть вперёд – выдох. 3 – 4 выпрямиться вдох (5 – 6 раз). Не опускать голову, смотреть вперёд.
3. И. п. – руки вверх, мяч в левой руке. 1 – глубокий присед, положить мяч у носков ног – выдох. 2 – встать, руки вверх – вдох. 3 – присесть, взять мяч правой рукой – выдох. 4 – встать, руки вверх – вдох (5 – 6 раз). Счёт вести медленно. Выпрямившись, подать грудь вперёд, руки прямые.
4. И. п. – упор на коленях, мяч на полу между рук. 1 – 4 – взяв мяч правой (левой) рукой, описать большой круг вперёд - вверх в боковой плоскости, положить мяч на место. Поднимая руку – вдох, опуская – выдох (4 – 5 раз каждой рукой).

5. И. п. – руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поднять согнутую в колене левую ногу, передать мяч под коленом в правую руку – выдох. 2 – и. п. – мяч в правой руке – вдох (4 – 5 раз в каждой ногой), опорную ногу не сгибать.
6. И. п. – правая (левая) нога впереди, руки на поясе, мяч на полу между ног. Прыжки на двух ногах. Каждым прыжком менять положение ног (20 – 40 прыжков).

Комплекс № 3. Упражнения с малым мячом.

И. п. – мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу назад на носок, руки дугами вперёд вверх, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (8 – 10 раз). Ноги прямые.

1. И. п. – правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. 1 – 4 – присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги. 5 – 8 встать, и. п. (6 – 8 раз). На счёт 8 – положить мяч в другую сторону.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх, взять мяч с правой руки – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (3 – 4 в каждую сторону).
3. И. п. – стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворачивая туловище вправо и наклоняясь, положить мяч между ступней. 2 – выпрямиться. 3 – повернуться налево и взять мяч левой рукой. 4 – выпрямиться (5 – 6 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вперёд – вверх, передать мяч под коленом в левую руку. 2 – опустить ногу, руки в стороны (5 – 6 раз каждой ногой).
5. И. п. – о. с., мяч с боку на полу. Прыжки на двух ногах через мяч (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 4. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую руку вверх – вдох, передать мяч в левую руку, 3 – 4 – руки через стороны вниз – выдох (5 – 6 раз). Мяч передавать прямыми руками над головой, голову не опускать.
2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (5 – 6 наклонов в каждую сторону). Голову держать прямо.
3. И. п. – упор сидя сзади. Мяч между ступнями. 1 – 2 – зажав мяч ступнями, поднять ноги до уровня плеч. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – упор присев, мяч между ногами и туловищем – выдох. 3 – 4 – выпрямляясь, взять мяч другой рукой – вдох (6 – 7 приседаний).
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклоняясь вперёд, прогнуться, руки вверх, передать мяч в левую руку, смотреть вперёд. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 наклонов). Упражнение выполнять с прямыми ногами.
6. И. п. – руки на поясе, мяч между ступнями. Прыжки на месте, удерживая мяч ногами (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 5. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую через сторону вверх – вдох. 3 – отводя руки назад, прогнуться, передать мяч в левую руку. 4 – руки через стороны вниз (8 – 10 раз).
2. И. п. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон к левой ноге, передать мяч в левую руку под ногой. 2 – выпрямиться, руки в стороны (5 – 6 наклонов к каждой ноге).

3. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених ног у стоп. 1 – 2 – поднимая ноги перекатить мяч к туловищу. 3 – 4 – опустить ноги и двумя руками переложить мяч, и. п. (8 – 10 раз).
4. И. п. – о. с. - мяч в правой руке. 1 – поднять вверх согнутую в колене правую ногу, мяч под колено. 2 – отвести согнутую ногу назад, прогнуться. 3 – согнутую ногу вперёд, взять мяч левой рукой. 4 – и. п. мяч в правой руке (6 – 7 раз каждой ногой). Счёт вести медленно.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. мяч в левой руке. 1 – 2 – сгибая левую ногу, левая рука вверх, выпустить мяч и поймать его правой рукой. 3 – 4 – выпрямляя ногу, и. п. (5 – 6 наклонов в каждую сторону).
6. И. п. – стойка на левой ноге, левая рука с мячом в сторону, правая на поясе. 1 – 8 – прыжки на левой ноге вокруг воображаемой опоры – мяча. Менять направление прыжков и опорную ногу (4 – 6 кругов).

Комплекс № 6. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку, потянуться - вдох. 3 – 4 – руки через стороны вниз, передать мяч сзади в правую руку – выдох (8 – 10 раз).. Руки прямые.
2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон, передать мяч сзади голених в левую руку. и. п. (7 – 8 раз). Ноги прямые.
 1. И. п. – мяч впереди, ладони «лодочкой». 1 – 2 подбросить мяч на 5 -10 см, приседая поймать. 3 – 4 –встать и. п. (7 – 8 раз).
 2. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених у стоп. 1 – 2 держа голени горизонтально, подтянуть голени к груди, взять мяч правой рукой. 3 – 4 – упор сидя сзади, мяч в правой руке. 5 – 6 – положить мяч обратно. 7 – 8 –и. п. (8 – 10 раз). Счёт вести медленно.
 3. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – правую ногу вверх , передать мяч под ногой в левую руку. Ноги в коленях не сгибать. 2 – и. п. (6 – 7 раз каждой ногой).
 4. И. п. – мяч под коленом правой (левой) ноги, руки на поясе. 8 прыжков на одной ноге. Переложить мяч под колено другой ноги (4 – 5 раз каждой ногой).

Приложение № 1.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.
2. «Военный парад». Исходное положение основная стойка и двигаться, как военный на параде: вытянуть носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сесть по - турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить руки на колени и выпрямить спину.
4. «Любопытный» Лечь лицом вниз, все мышцы туловища прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперёд, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Встать спиной друг к другу, Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
6. Игра – состязание «Испугавшиеся лошади». Встать спиной друг к другу, взяться за одну и ту же гимнастическую палку, сделать один шаг вперёд, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра – состязание «Перетяни палку» Сесть по-турецки, спиной друг к другу, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Наклоняясь вперёд стараться перетянуть гимнастическую палку в свою сторону. Всё это время смотреть на палку.

Упражнения для укрепления «мышечного корсета».

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Эти упражнения целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами и так далее.

Упражнения для мышц шеи.

1. Медленные повороты головы вправо, влево, медленно наклонить голову вперёд, назад, руки на пояс или в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти в «замок».
3. Руки на пояс, медленно наклонить голову вперёд, выполнить движение полукруга, затем медленно наклонить голову, назад и снова выполнить движение полукруга.

Упражнения для плечевого пояса.

1. Круговые движения плечами.
2. Круговые движения кистями, руками, поднимать плечи вверх, опускать вниз, плечи вперёд, соединить лопатки.
3. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
4. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
5. Стоя в упоре на коленях прогнуться в грудном, поясничном отделе, вправо, влево, наклониться вперёд, руки в стороны, вытянуть руки вверх, потянуться и так далее.
6. Лечь лицом вниз, руки поднять вверх, ноги отвести от мата вверх, точка опоры мышцы живота, (покачивание).
7. Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться (покачивание – вперёд назад, вправо, влево).
8. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову.
9. Встать в основную стойку, руки на пояс или за голову, вращение таза вправо, влево.
10. То же самое, вращение туловища, вправо, влево. И так далее.

Упражнения для нижней части туловища.

1. Приседание, руки вперёд, вверх, в стороны, за голову.
2. То же в стойке ноги вместе, с сомкнутыми носками, с сомкнутыми пятками.
3. Приседание в стойке на носках ноги врозь, ноги вместе. Руки вверх, в стороны, за голову.
4. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, затем сохраняя равновесие (вертикальное положение туловища) встать в основную стойку.
5. Из основной стойки присесть, касаясь руками пяток, выполнить группировку, хватом за колени.
6. Из стойки ноги врозь, руки на пояс, поворот кругом в стойку ноги скрестно, сесть колени врозь, с поворотом кругом встать в исходное положение.

Приложение № 2.

Упражнения с профилактической направленностью:

1. «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все системы организма.
2. «Перекрёстные движения» - активизируют оба полушария головного мозга, готовят к усвоению знаний.
3. «Качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение.
4. «Ленивые восьмёрки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.
5. «Симметричные рисунки» - улучшают зрительно – моторную координацию, улучшает память.

Специальные знания сообщаются перед выполнением строевых команд и построений, упражнений малой интенсивности, упражнений на внимание, например: перед выполнением упражнений по профилактике простудных заболеваний сообщаются теоретические сведения о важности ведения ЗОЖ, о значении сна и отдыха, правила личной гигиены. Так же, в процессе, урока включаются эмоциональные разрядки в виде поговорок, стихов, загадок. Используются плакаты с мыслями философов о здоровье, нарисованные схемы, где указано, из каких компонентов складывается понятие «здоровый образ жизни» и так далее.

В ходе каждого урока решаются оздоровительные задачи (укрепление здоровья средствами физкультурно – оздоровительной деятельности; выработка адаптации к условиям жизни; формирование первичных знаний о здоровом образе жизни; овладение оздоровительными комплексами утренней гимнастики); упражнений для снятия напряжения. Например:

1. Упражнение «Лобно-затылочная коррекция» - сидя с закрытыми глазами, правая рука кладётся на лоб, левая – на затылок, упражнение выполняется в течение 1 минуты, улучшает мозговое кровообращение.
2. «Медвежья покачивания» - это упражнение расслабляет мышцы позвоночника, головной мозг, мышцы шеи и глаз.
3. Упражнение «Поза скручивания» - улучшает кровоснабжение в позвоночнике, снимает спазмы сосудов, питающих позвоночник.

Используются упражнения на концентрацию внимания, на профилактику нарушения осанки, зрения; разнообразные упражнения с различной дозировкой нагрузки; по профилактике плоскостопия; по профилактике инфекционных заболеваний; по профилактике близорукости; для укрепления отдельных мышечных групп.

1. Обязательным элементом здоровьесберегающей организации на уроках физической культуры является овладение основами дыхательной гимнастики и выработка привычки правильного дыхания – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.
2. Например: Упражнение «Дыхательная гимнастика» - ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
3. Либо сделать глубокий вдох, медленный выдох «струечкой» до полного выдоха.
4. Упражнение «Свеча» - ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха.
5. Упражнение «Погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох. Все упражнения дыхательной гимнастики гармонизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечно – сосудистой систем.

Овладение навыками мышечной релаксации.

Упражнения для мимики лица:

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его.
2. Нахмуриться (сердиться) – расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веи (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем запах; выдыхаем страстно) – расслабление. Зажмуриться, расслабить веки.
5. Сузить глаза – расслабиться.
6. Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться.
7. Оскалить зубы – расслабить щёки, нос.
8. Оттянуть вниз нижнюю губу – расслабиться.

Уверенно выполнять упражнения на концентрацию внимания и упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, зрения. Эти упражнения позволяют быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

Приложение № 3.

Примерный перечень вопросов о ЗДОРОВЬЕ:

1. ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НАДО...

1. заниматься спортом;
2. закаляться;
3. соблюдать режим дня;
4. правильно питаться;
5. делать зарядку
6. умело отдыхать, высыпаться;
7. делать добрые дела;
8. отказаться от дурных привычек;
9. вести здоровый образ жизни.

2. ЕСЛИ Я ЗДОРОВ...

1. на душе весело, хочется помочь маме;
2. чувствую себя хорошо;
3. хорошее настроение;
4. счастлив;
5. хочется учиться, учить уроки, гулять с друзьями;
6. ликует душа, радостно, весело;
7. бегаю, прыгаю, смеюсь, визжу, радуюсь всему что вижу.
8. Всем дарю улыбку.

1. ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ?

1. стараюсь одеваться по погоде; гуляю на улице, катаюсь на санках и на лыжах;
2. правильно питаюсь;
3. делаю утреннюю зарядку;
4. ем лук, чеснок, пью мяту;
5. соблюдаю режим дня;
6. Занимаюсь физкультурой;
7. Ем фрукты, овощи.

1. НАЗОВИТЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ.

1. есть снег;

2. облизывать руки;
3. грызть ногти, целоваться с животными;
4. ходить зимой легко одетым;
5. лень;
6. собирать на улице грязь;
7. не мыть руки перед едой;
8. не чистить зубы;
9. не соблюдать правила гигиены;
10. не соблюдать правила хорошего тона;
11. много смотреть телевизор;
12. работать с компьютером;
13. вредят здоровью и вредные привычки (алкоголь, курение, наркомания, таксикомания и др).

ЕСЛИ Я БОЛЕН...

1. из дома не выхожу;
2. плохое настроение;
3. лечусь народными средствами;
4. скучно, полный упадок сил, грустно;
5. болит голова, весь мир кажется серым;
6. ничего не радует;
7. ничего не хочется делать;
8. полный дискомфорт,
9. полный упадок сил.

ОТ ЧЕГО И ОТ КОГО ЗАВИСИТ МОЁ ЗДОРОВЬЕ...

1. от родителей;
2. от погоды;
3. от условий жизни;
4. от окружающего мира;
5. от общения с окружающими;
6. от стрессов, от нервов, от плохих мыслей, от переутомления.
7. От самого себя (гордость, злость, обида, агрессия и так далее).

Приложение № 4.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.

Упражнения при плоской спине

1. Наклоны назад, прогнувшись из и. п. стоя на коленях.
2. Лёжа на животе «корзиночка», то же поочередно правой, левой ногой.
3. «Мост» из положения лёжа.
4. Висы прогнувшись на гимнастической стенке.
5. Смешанное висы прогнувшись.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ УВЕЛИЧЕННОМ ПОЯСНИЧНОМ ИЗГИБЕ.

1. Наклоны назад, стоя на коленях.
2. Сесть на пятки, руки вперёд, плечами коснуться колен.
3. Сесть ноги скрестно, наклониться вперёд, поочередно касаясь головой колен.
4. Из упора присев разгибание ног в коленях, руки у носков.
5. Поднимание ног в упоре сидя.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ.

1. роняем руки, трясём кистями
2. стряхиваем воду с пальцев,
3. поднимаем и опускаем плечи,
4. «мельница».

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОТДХА

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движение,

Исчезает напряжение...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Приложение № 5.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ПРЕДЛАГАЮТСЯ УЧЕНИКАМ НА УРОКЕ.

1. Что такое здоровье?
2. Как выглядит здоровый человек?
3. Как выглядит больной человек?
4. «Почему чистота – залог здоровья»
5. Что такое здоровый образ жизни?
6. Почему здоровье нужно укреплять постоянно?
7. Как нужно укреплять здоровье?
8. Сколько часов в сутки нужно спать здоровому школьнику?
9. Каковы правила здорового сна?
10. Что может случиться со школьниками, если он постоянно не досыпает.
11. Что такое культура питания?
12. Сколько раз в день нужно есть школьнику?
13. Что дают школьнику уроки физкультуры?
14. Почему нужно заниматься физической культурой регулярно?
15. Что такое физические качества человека?
16. Что такое гибкость?
17. Как стать сильным?
18. Какого человека можно считать ловким?
19. Как совершенствовать ловкость?
20. Что такое закаливание организма?
21. Почему школьникам нужно быть закалённым?
22. Каковы средства закаливания организма? Их использование?
23. Почему курение приносит вред организму?

24. Почему школьникам нужно поддерживать нормальный вес?
25. Что такое гигиена тела?
26. Правила мытья рук; уход за волосами; гигиена полости рта; гигиена одежды и обуви.
27. Почему надо ухаживать за кожей?
28. Почему надо стричь ногти?
29. В чём состоят три правила поведения водных процедур для закаливания?
30. Что такое режим дня?
31. Почему в режим дня обязательно должны входить физические упражнения?
32. Что такое осанка?
33. Каковы признаки правильной и неправильной осанки?
34. Какие упражнения применяются для формирования правильной осанки?
35. Каковы правила проведения утренней гимнастики?
36. Чем полезен активный отдых?
37. Что такое самоконтроль?
38. Каким должен быть пульс в покое?
39. Как быстро он должен восстанавливаться?
40. Какие мотивы лежат в основе формирования ЗОЖ?
41. Основные факторы, обеспечивающие возможность для ЗОЖ?
42. ЗОЖ и воля – как взаимосвязаны эти понятия?
43. Пища должна быть безвредной и не опасной для здоровья человека?
44. Сколько положено двигаться ученику начальной школы?
45. Как вы понимаете, что такое движение и здоровье?
46. Труд и здоровье?
47. Что такое сознание и здоровье?
48. Что такое культура и здоровье?
49. Что такое экология и здоровее?
50. Что такое питание и здоровье?
51. Что ты знаешь о вредных привычках?
52. Что ты делаешь для укрепления своего здоровья?
53. Какие детские болезни вам известны?
54. Какие заболевания передаются воздушно – капельным путём при кашле и чихании?
55. Определите понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни».
56. Вредные привычки детей и их профилактика.
57. Профилактика плоскостопия (упражнения для укрепления мышц стопы; упражнения для уплощённой и плоской стопы).
58. Профилактика близорукости (рекомендации по предупреждению развития близорукости; упражнения для коррекции зрения; упражнения для глаз (И.В. Чупах). Релаксационные упражнения для мимики лица (И.В. Чупах).
59. Какие пословицы и поговорки о здоровье вы знаете?
60. Какие скороговорки вы знаете?
61. Какие вы знаете летние и зимние развлекательные игры на воздухе? И так далее.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

1. Болит голова. Сделать пять круговых движений головой вправо, пять влево. Полностью расслабить мышцы шеи и позволить голове «упасть», выполнить упражнение пять раз. Выпить сладкий чай или съесть конфетку, запить её водой.
2. Устали глаза. Закрывать глаза и представить образно луг, заросший сочной зелёной травой. Мысленно сосредоточиться на этой картине в течение 2 – 3 минут.
3. Устал слуховой анализатор, вас раздражает шум. Крепко прижмите ладони к ушам и с силой, резко отдерните руки. Повторить упражнение 5 -7 раз.
4. Устал плечевой пояс. Сделать несколько дыхательных упражнений.
5. Устала поясница. Поменяйте положение туловища.

6. Устали голосовые связки. Бросить в стакан горячей воды таблетку валидола и подышать парами в течение 1 минуты.

Приложение № 6.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ (А до Я)

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Бег не красен, да здоров.

Без надобности не лечись, здоровее будешь.

Без работы человек гибнет также, как мясо без соли портится.

Без сна не проживёшь.
Болезни входят через рот.

Болезнь не бед коли есть хлеб да вода.

Болезнь приходит бегом, а уходит медленным шагом.

Болезнь с грязью в дружбе.

Болезнь человека не красит.

Боль даже на пальце ноги отражается в груди.
Боль легче переносится, если не думаешь о ней.

Больному всё не мило.

Больному не до разговора, уставшему – не до игры.

Вода всё очищает.

Всякое дело поправимо, если человек здоров.

Где больно - там рука, где мило – там глаза.

Где вода там и жизнь.

Гнев человеку сушит кости и рушит сердце.

Головная боль сном уходит.

Дай работу телу – отдохнёт голова.

Дерево держится своими корнями, а человек пищей.
Чем легче вешишь, тем быстрее идёшь.
Доброе семя, добрый и всход

Долог день до вечера. Коли делать нечего.

Если занемог, лечи болезнь в самом начале.

Жизнь дана на добре дела.

За общим столом еда вкуснее

Забот – источник ста болезней.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье и труд рядом идут.

Здоровье подорвать – самому себя обворовать.

И из маленького прыщика может образоваться большая опухоль.

И лекарство в излишке - яд

И сахарная болезнь не сладкая.

Излишняя сладость пуще горечи.

Когда ешь бойся подавиться, когда идёшь –бойся спотыкнуться.

Коль ешь понемногу, аппетит всегда будет.

Крепок телом – богат и делом.

Кто день пропустил зарядку, тот надень постарел.

Кто зря сердит, у того голова болит.

Кто от жира еле дышит – здоровьем не пышит

Ложись спать с голодным желудком – проснёшься бодрым.

Люди друг для друга и лекарство, и болезни.

Мало хотеть , надо уметь.

Мозоль не пуля, а с ног сшибает.

На руке нарыв, а с ног валит.

Научись ценить здоровье, прежде чем заболеешь.

Не бранись состаришься.

Не всякое лекарство на пользу, как и не всякая пища.

Не глотай, не прожевавши, не болтай ,не подумавши.

Не горячись: на черепе трещина будет

Не знать – не страшно, страшно – не узнать.

Не зная броду, не суйся в воду.

Не работа сушит, а забота.

Не рад больной и золотой кровати.

Не тот спортсмен, кто в детстве прыгает, а тот, кто под старость бегаёт.

Небо желтеет – к дождю, человек – к болезни.

Не осмотрительный в яму падает.

Нога споткнётся, а голове достаётся.

От радости старики молодеют, от печали молодые худеют.

От сладкой еды жди беды.

Правильное дыхание так же необходимо, как пища.

Про болезни говорить, себе вредить.

Работай сидя, отдыхай стоя.

Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки.

Скучен день до вечера, коли делать нечего.

Соблюдай режим труда и быта, - будет здоровье крепче гранита.

Союзник болезни – уныние.

Спорт сочтёшь с делом – здоров душой и телом.

Средство к исцелению – передвижение.

Ужин не нужен, был бы обед дружен.

Укоротить ужин – это удлинить жизнь.

Ум да здоровье всего дороже.

Умеренный в еде - всегда здоров

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Царапина была – не лечил, стала язвой – вылечить хочет.

Чего себе не хочешь того и другому не делай.

Чем крепче сон, тем ярче мысли.

Чесал царапину – расчесал до кости.

Шутка – минутка, а заряжает на час.

Приложение № 7.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Алкоголизм – вреднейший пережиток, здоровья – враг, источник зла и пыток.

Безволие, неряшливость и лень – к заболеванию первая ступень.

Вени себя за вид болезненный и хмурый, не занимаешься ты, видно физкультурой.

Гуляй на воздухе не ешь ты перед сном, а летом спи с распахнутым окном.

Дружи с водой, купайся, обтирайся, зимой и летом физкультурой занимайся.

Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая правильный режим.

Жизнь замечательна, твори её, любя – жизнь удлинить зависит от тебя.

Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет, здоровый человек и старым не болеет.

Изжить привычки вредные старайся, курить и выпивать никак не соблазняйся.

Коль заболел, то врач тебя пусть лечит, а знахарь оберет и только искалечит.

Лекарство лишь тогда больному помогает, когда назначенный режим он выполняет.

Могучим фактором задержки увяданья является рациональное питание.

Не забывай в числе других продуктов побольше ешь ты овощей и фруктов.

Организуй досуг разумно и с умением: активно отдыхай, не мучаясь бездельем.

Предупредить болезнь должны мы сами - здоровье есть – и ты под небесами.

Рецепт врача поможет вам, без спора, лекарством сам себя не пичкай без разбора.

Самолечение пользы не приносит, оно здоровье лишь уносит.

Треть жизни нам отведена для сна, пусть будет спальня воздухом полна.

Уют в жилище жизнь нам укрепляет, но вещи лишние нас воздуха лишают.

Физическим трудом полезно заниматься, а если нечем, то хотя бы отжиматься.

Храните спокойствие везде и всегда, укрепляются нервы, стресс – ерунда.

Цените жизнь во всяком проявлении, Жизнь – не покой, а действие, движение.

Чем меньше страха и сомнения, наступит тем скорей выздоровление

Шути, будь добр, носи повсюду радость, при бодрости такой и сотня лет – не старость.

Щади здоровье и не нежься в холе, воспитывай в себе характер воли.

Эпиграфом твоим пусть будет в книге жизни: «Жизнь каждого из нас нужна родной Отчизне».

Юг для здоровья, говорят, полезный, но и полярники дрейфуют без болезней.

Ясной будет жизнь твоя, сделай всё ты для себя.

Приложение № 8

ИГРЫ «ЭТО Я, ЭТО Я, ЭТО ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ»

Кто ватагою весёлой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю... (зарядку).

ЗАГАДКИ

Кто в дни болезней

Всех полезней

И лечит нас

От всех болезней? (ДОКТОР)

Стоит он в баночке в аптечке,

Коричневый, пахучий

А на локтях и на коленках

Он жёлтый и шипучий. (ИОД)

Горькой бывает,

Сладкой бывает,

Ойкают дети, её запивая. (ТАБЛЕТКА).

Горшок умён,

Семь дырочек в нём. (ГОЛОВА),

Чтобы в цель попасть не раз,

Зоркий требуется ... (ГЛАЗ).

М на них стоим и пляшем,

Ну, а если им прикажем,

Нас они бегом несут,

Подскажи как их зовут. (НОГИ).

Врач тем редко нужен, кто со мною дружен.

Кожа потемнеет, сам похорошеет. (СОЛНЦЕ)

Дождик тёплый и густой,

тот дождик не простой, он без туч, без облаков, целый день идти готов.(ДУШ).

Не кормит, не поит

А здоровье дарит. (СПОРТ),

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Зелёный луг,

Сто скамеек вокруг

От ворот до ворот

Бойко бегают народ,

На воротах этих

Рыбацкие сети. (СТАДИОН).

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу

- Расскажите вот о чём-

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

Очень просто,

Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю, я... (ГАНТЕЛИ),

Костыль кривой так и рвётся в бой.(КЛЮШКА).

Льётся речка – мы лежим,
Лёд на речке – мы бежим. (КОНЬКИ).

Кто по снегу

Быстро мчится,

Провалиться

Не боится? (ЛЫЖНИК)

По пустому животу

Бьют меня – невоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (МЯЧ).