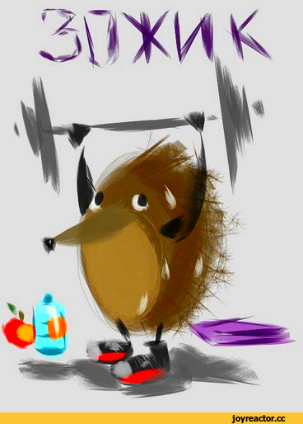
**КГУ школа –лицей № 16 город Павлодар**



**ПРОГРАММА**

**спортивно-оздоровительного направления**

«ЗОЖик»

**(1- 4 классы)**

Составитель:

Турчак Наталья Леонидовна

учитель физической культуры

(высшей квалификационной категории)

2021 год.

Содержание:

1. Пояснительная записка

2. Общая характеристика спортивно-оздоровительного направления

3. Описание ценностных ориентиров содержания программы «ЗОЖик»

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты.

5. Содержание программы «ЗОЖик»

6. Тематическое планирование программы 1класс

7. Тематическое планирование программы 2класс

8. Тематическое планирование программы 3класс

9. Тематическое планирование программы 4класс

10.**Планируемые результаты освоения программы** «ЗОЖик»

**11.Комплексы упражнений**

**12.Список литературы**

**Пояснительная записка**

Программа «ЗОЖик» реализуется по **спортивно-оздоровительному направлению.**

Современное образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся, особенно учащихся начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всей образовательной деятельности в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на уровне начального образования.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик» направлена на осуществление следующих **целей**:

* Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* Развитие навыков самооценки, самоконтроля в отношении собственного здоровья формирование навыков правильной осанки, рациональ­ного дыхания и саморегуляции;
* Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Цели конкретизированы следующими задачами:**

**Формирование:**

* представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* формирование у учащихся основных социальных норм, воспитание гуманного отношения к людям, всему живому;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

***Обучение и воспитание:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям для сохранения зрения, укрепления мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диа­фрагмы;
* воспитание привычки сохранять правильную осанку, потребности в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой;
* жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

**Общая характеристика спортивно-оздоровительного направления**

**«ЗОЖик»**

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных

ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным

видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с

разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем

воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных

привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей

в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского

травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

Программа «ЗОЖик» построена на **принципах:**

* развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи, классифицировать;
* действенного подхода, при котором ребенок становится активным субъектом деятельности;
* свободы, сотрудничества, партнерства учащихся, учителей начальной школы, учителей-предметников, психологической свободы, атмосфера тепла и доверия - предоставят возможность школьнику утвердится в поиске новых идей и новых знаний.

Занятия могут проводиться в спортивном зале, учебном кабинете, на улице. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия**  **и виды деятельности** | **тематика** |
| Игры и физические упражнения | Подвижные и спортивные игры в зале, на улице;  ОФП, упражнения на коррекцию и формированию правильной осанки, профилактику плоскостопия, для глаз, дыхательная гимнастика, танцевальные и ритмические упражнения; |
| Беседы | Полезные и вредные продукты.  Гигиена правильной осанки.  Мой внешний вид – залог здоровья.  Как защититься от простуды и гриппа. |
| Тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»  «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» Мои отношения к одноклассникам»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
|  | |
| Просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»  «Быстрое развитие памяти»  «Мышление и мы»  Вредные и полезные привычки |
| Дни здоровья, спортивные мероприятия | «Хочу остаться здоровым»  «За здоровый образ жизни»  «Веселые старта»  «Мама, папа, я – спортивная семья» |
| Конкурсы рисунков, | «В здоровом теле здоровый дух»  Вредные и полезные привычки  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!» |
| Решение ситуационных задач | Культура питания.  Этикет  Вредные привычки |

Программа «ЗОЖик» соответствует возрастным особенностям учащихся начальных классов, реализация программы способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

***Формы контроля промежуточных результатов реализации программы***

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

* тестирование;
* творческие задания;
* викторины;
* конкурсы;
* олимпиады;
* подвижны, интеллектуальные, ролевые игры;
* выставки творческих работ учащихся;

**Описание ценностных ориентиров содержания**

**программы «ЗОЖик»**

В ходе реализации программы у учащихся формируются первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации. Учащиеся овладевают умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, здоровое питание). Одним из результатов занятий является решение задач воспитания – осмысление и осознание младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к себе, другим людям и к природе.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы люди, заботящиеся о своем здоровье и благополучии и заботящиеся о здоровье и благополучии других людей.

**Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения программы «ЗОЖик»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья **у** учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

***Личностными результатами*** программы по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик» является формирование следующих умений:

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Мета предметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик» - является формирование следующих действий**

* Регулятивные определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказыватьсвоё предположение (версию) на основе работы с информацией Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценкудеятельности других учеников на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные:***

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках или занятиях.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы с другими учениками.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

***Коммуникативные****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы:***

* осознание учащимися необходимости заботы о своём 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик» учащиеся научатся**:**

* различать «полезные» и «вредные», привычки;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, COVID-19;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;

**получат возможность научиться:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* составлять последовательность выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхательной гимнастики;
* гигиенические правила и правила безопасности при выполнении физических упражнений, правила закаливания и его значение;
* выполнять упражнения на формирование правильной осанки
* наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбор

**Содержание программы «ЗОЖик»**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик» состоит из разделов и тем теоретической и практической направленности:

* «Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма»;
* «Физические упражнения и ОФП»;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖик», предполагает обучение в трех основных направлениях: **первый** - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; **второй** — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения, **третий** физической направленности, позволяющий повысить двигательную активность обучающихся.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование программы «ЗОЖик» с определением основных видов деятельности учащихся**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | | Основные виды деятельности учащихся |
| I | Введение «Вот мы и в школе». Вводное занятие (прави­ла техники безопасности) | | Сравнение, что изменилось в их с приходом в школу  Слушание и анализ выступлений своих товарищей  Знакомство с правилами техники безопасности |
| II | Моё здоровье в моих руках теоретические основы | | Слушание и анализ выступлений своих товарищей  Работа с раздаточным материалом  Самостоятельная работа с наглядным материалом  Объяснение новых понятий |
| III | Питание и здоровье | | Определять и сравнивать полезные и неполезные продукты |
| IV | Гигиенические и этичес­кие нормы | Выполнение заданий  Изучают и объясняют смысл новых понятий гигиенические правила и правила безопасности при выполнении физических упражнений, правила закаливания и его значение | |
| V | Чтоб забыть про докторов.  Я в школе и дома | Устанавливают связь между занятиями физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма.  Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп. | |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | Обсуждают, делают выводы обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким | |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях | |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Основные виды деятельности учащихся |
| I | Что мы знаем о ЗОЖ. Движение – это жизнь. Подвижная игра – «Пустое место» Путешествие по стране «Здоровья». | Повторяют правила техники безопасности и правила работы в группе. Определяют и формулируют цель деятельности  Обобщают и систематизируют знания о ЗОЖ. |
| II | Моё здоровье в моих руках | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой своего организма. Анализируют положительное влияние физическими упражнениями и выполнением правил ЗОЖ на организм и развитие человека.  Учатся выполнять и составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки |
| III | Питание и здоровье | Обосновывают важность правильного питания  Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи. |
| IV | Чтоб забыть про докторов | Выполняют физические упражнения, участвуют  Изучают и объясняют смысл новых понятий гигиенические правила упражнений, правила закаливания и его значение. |
| V | Я в школе и дома | Устанавливают связь между физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма.  Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп.  Определяют правильное распределение своего времени, составляют памятки по соблюдению режима дня |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | Учатся работать в команде  Обсуждают, делают выводы, обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Основные виды деятельности учащихся |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | Повторяют правила техники безопасности  Определяют формулируют цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.  Дают совместно с учителем и другими учениками эмоциональную оценку деятельности других учеников  Обобщают и систематизируют знания о ЗОЖ. |
| II | Питание и здоровье | Обосновывают важность правильного питания.  Получают представление о работе органов пищеварения.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи.  Определяют и сравнивают полезные и неполезные продукты |
| III | Моё здоровье в моих руках | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой своего организма. Анализируют положительное влияние занятий физическими упражнениями и выполнением правил ЗОЖ на организм и развитие человека.  Учатся выполнять и составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки |
| IV | Я в школе и дома | Выполняют физические упражнения  Гигиенические правила упражнений, правила закаливания и его значение. |
| V | Чтоб забыть про докторов | Устанавливают связь между физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма.  Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп.  Определяют правильное распределение своего времени, составляют памятки по соблюдению режима дня |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | Учатся работать в команде, Обсуждают, делают выводы, обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Основные виды деятельности учащихся |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | Повторяют правила техники безопасности определяют и формулируют цель деятельности  Проговаривают последовательность действий.  Получают самостоятельно информацию из различных источников.  Дают совместно с учителем и другими учениками эмоциональную оценку своей деятельности и других учеников на занятии.  Обобщают и систематизируют знания о ЗОЖ. |
| II | Питание и здоровье | Обосновывают важность правильного питания.  Получают представление о работе органов пищеварения.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи.  Определяют и сравнивают полезные и неполезные продукты |
| III | Моё здоровье в моих руках | Устанавливают связь между физических качеств и работой своего организма. Анализируют положительное влияние физическими упражнениями и выполнением правил ЗОЖ на организм и развитие человека.  Учатся выполнять и составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Определяют значение физкультурных занятий и спорта в жизни человека. |
| IV | Я в школе и дома | Выполняют физические упражнения, Генетические правила упражнений, правила закаливания и его значение. |
| V | Чтоб забыть про докторов | Устанавливают связь между з физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма.  Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп.  Определяют правильное распределение своего времени, составляют памятки по соблюдению режима дня |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | Учатся работать в команде, оценивают себя и своих товарищей.  Обсуждают, делают выводы, обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях |

Упражнения для дыхательной гимнастики.







**Планируемые результаты освоения программы «ЗОЖик»**

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья обучающихся

- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.

- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата

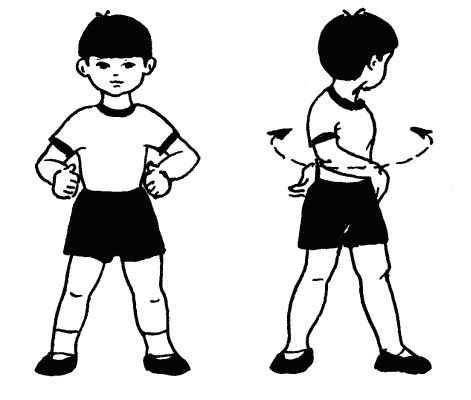
В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Комплекс №1.**

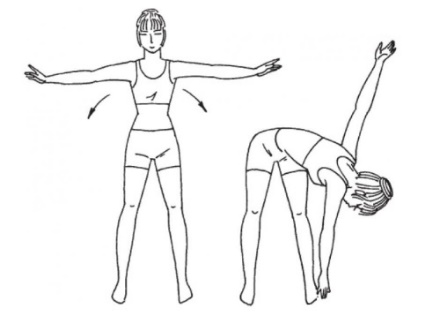
(при ожирении)

**ИП — исходное положение**

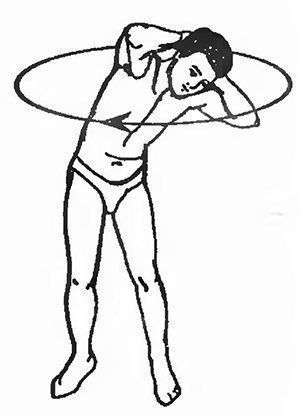
ИП — стоя, руки на талии. Выполнять повороты туловища вправо-влево

 Выполнить 3-5 раз.

ИП — стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. В дальнейшем, при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног.

 Выполнить 3-5 раз.

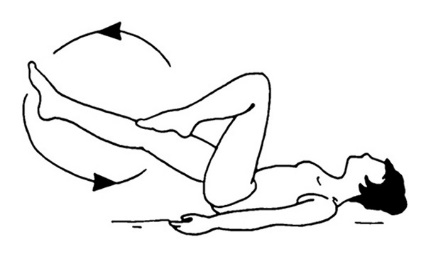
ИП — стоя, руки в замок за головой. Выполнять вращение туловища в обе стороны по 6 раз.

 Выполнить 6 раз

ИП — лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимать колено к животу руками.

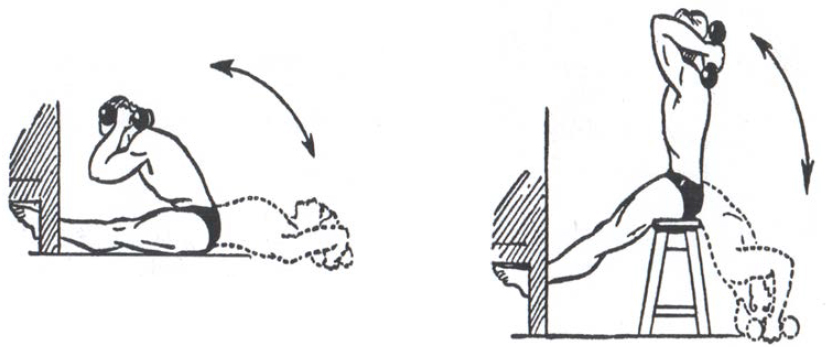
Выполнить 3-5 раз

ИП — лёжа, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение — «ножницы».

Выполнить 3-5 раз

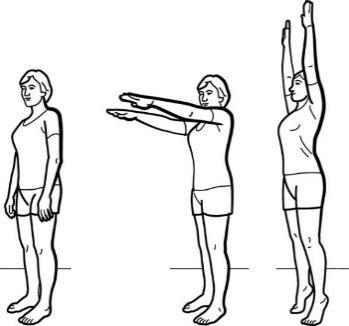
ИП — лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение сидя.

. Выполнить 3-5 раз

ИП — сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а колени — головой.

 Выполнить 3-5 раз

ИП — стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох — медленно подняться на носки на вдохе, выдох — опуститься на пятки, при этом слегка присев и не отрывая пятки от пола.

 Выполнить 5 раз

ИП — стоя. Сделать приседания в медленном темпе.

**** Выполнить 3-5 раз

ИП — стоя. Выполнять ходьбу с высоко поднятыми коленями.



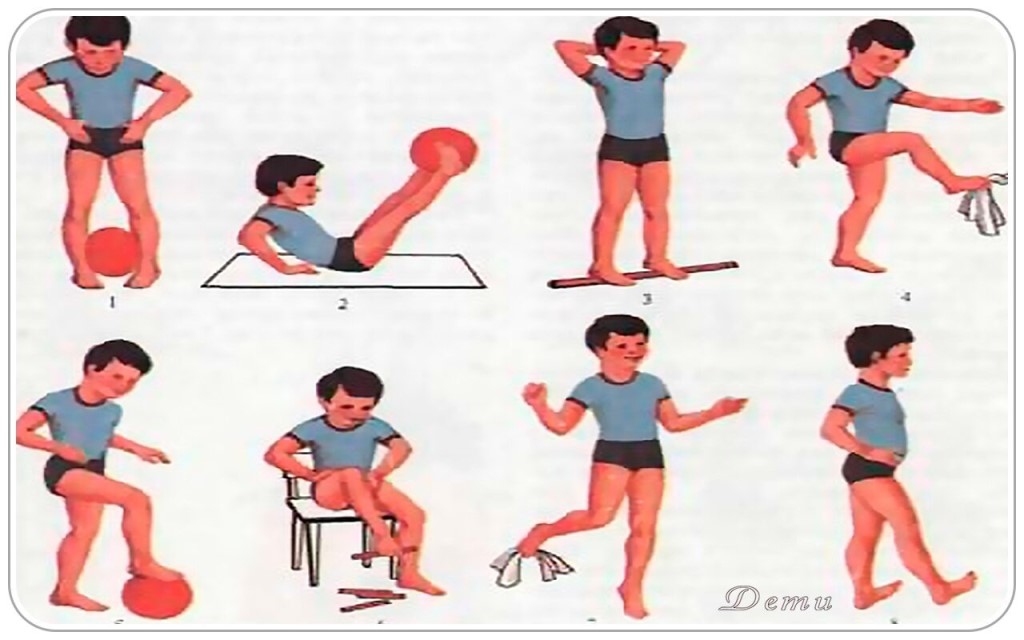
**Комплекс№2**

**(профилактика сколиоза и плоскостопия)**

Для предупреждения плоскостопия необходимо ежедневно делать утреннюю  гимнастику, практиковать прогулки, бег, прыжки, ходьбу босиком по грунту и т.д.  
       Необходимо  всегда помнить о своей осанке. Правильная осанка делает нас не только более привлекательными, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза.  Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

**Упражнения, предупреждающие плоскостопие**.

****

**Упражнения при плоскостопии**

Если вовремя начать заниматься, выполнять регулярно физические упражнения,

можно избежать нарушение осанки и плоскостопия.

****

****

****

****

**Список литературы для учителя:**

1. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
2. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.