**МКОУ «Андийская СОШ №1»**

**Ботлихского района РД**

**Материал для здоровьесбережения**

**для учащихся начальных классов.**

****

**Подготовила учитель начальных классов**

**Гайкуева Мадина Гайрбековна.**

**Материал для здоровьесбережения.**

**Анкета для родителей.**

* + 1. Класс\_\_\_\_\_\_, пол ребенка\_\_\_\_
    2. В какое время Ваш ребенок обычно встает в учебный день?
    3. Делает ли Ваш ребенок утреннюю гимнастику? (да, нет, иногда)
    4. Делает ли Ваш ребенок закаливающие процедуры? (да, нет, иногда)
    5. Завтракает ли Ваш ребенок перед школой? (да, нет; если нет, то почему)
    6. Сколько времени в среднем проводит на воздухе Ваш ребенок?
    7. Какие спортивные секции посещает Ваш ребенок? Как часто?
    8. Сколько времени в среднем затрачивает ваш ребенок на подготовку домашних заданий (в учебный день, в выходные)?
    9. Сколько времени Ваш ребенок тратит на просмотр телепередач (в учебный день, в выходные)?
    10. Сколько времени тратит Ваш ребенок на занятия с компьютером и игровыми приставками?(в учебный день, в выходные)?

1. Во сколько ваш ребенок обычно ложиться спать? (в учебный день, в выходные)?
2. Бывают ли у Вашего ребенка жалобы на: головную боль, головокружение, расстройство сна?
3. Часто ли у Вашего ребенка проявляется: слезливость, капризы, плохое настроение, апатия?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**Физкультурные минутки (ФМ) для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3-4 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п. 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

**Ф.М. снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1.И.п. сидя или стоя, руки на поясе. 1- правую руку вперёд, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперёд, **[Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.]( )**голову наклонить вперёд. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3.И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп средний.

**Упражнения для мобилизации внимания.**

И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – леву руку на пояс, 12 – праву руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 средний, 4-5 быстрый, 6 – медленный.

**“Веселые физкультминутки”**

*Тренинг-настрой в начале первого урока. Слова произносятся негромко, но быстро.*

Громко прозвенел звонок –  
Начинается урок.  
Наши ушки на макушке,  
Глазки хорошо открыты.  
Слушаем, запоминаем,  
Ни минутки не теряем.

**“Считалочка”** *(Выполняется стоя у парты)*

Раз – подняться на носки и улыбнуться.  
Два – руки вверх и потянуться.  
Три – согнуться, разогнуться.  
Четыре – снова все начать.  
Пять – поглубже всем вздохнуть.  
Шесть – на пояс руки ставим.  
Семь – повороты туловища начинаем.  
Восемь – столько раз присядем.  
Девять – и урок наш продолжаем.

**Гимнастика для рук**

*(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)*

Наши пальчики проснулись.  
*(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)*  
С добрым утром! *(Пальцы рук переплести (рукопожатие)*  
Потянулись, потянулись, потянулись. *(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)*  
Стали дружно умываться. *(Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание)*  
Полотенцем вытираться.  
*(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)*  
Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.  
*(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)*  
Дружно делаем зарядку!  
*(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад.  
Пальцы расслаблены, взмахи кистями)*  
Пришли в школу.*(Руки на парте согнуты в локтях)*  
И уселись за тетрадку. *(Дети показывают готовую к работе ручку).*

***Комплекс специальных упражнений для укрепления здоровья первоклассников***

**Физкультминутка “Тюша - толстячок”**

Тюша-Плюша толстячок  
Спрятал шапку в сундучок.  
В сундуке проснулась мышка,  
Мышка – серая глупышка.  
Только шапку увидала –  
Сразу в обморок упала.

И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1– руки на пояс; 2 – руки к плечам; 3 – руки – вверх; 4 – руки через стороны вниз ви.п. 4 раза, темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – держать; 5-6 – и.п.; то же правой ногой. 6 раз темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища назад; 2-4 – держать; 5-6 – и.п. 4 раза, темп медленный.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – наклоны туловища вперед, руки в стороны; 2 – и.п. 4 раза, темп средний.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – руки через стороны вверх; 6 – и.п. 4 раза, темп медленный.  
И.п. – о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 сек. В и.п. – глаза открыть.

**Пальчиковая гимнастика**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является"ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА". Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальности окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**Моя семья**

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,    
Этот пальчик – папочка ,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик – я ,  
Вот и вся.  
моя семья!  
Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого , на последнюю показать ладошки –

**Поиграем в пальчики**

Большаку дрова рубить,   
А тебе дрова носить,   
А тебе печь топить,   
А тебе тесто месить,   
А малышке песни петь.   
Песни петь да плясать,   
Родных братьев потешать.   
Загибать по очереди все пальцы на обеих руках.

На последние строчки – шевелить пальцами обеих рук

**Вышли пальчики гулять**

Раз, два, три, четыре, пять вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять в домик спрятались опять.    
  
Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

**Мышка**

Мышка в норку пробралась,   
На замочек заперлась.  
В дырочку глядит-  
Кошка не бежит?  
На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под нее.

**Черепаха**

Черепашка, черепашка  
В панцире живет.   
Высунет головку,   
Обратно уберет.   
  
На первые две строчки - положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью - высунуть указательные пальцы; на четвертую- убрать обратно.

**Пальчик-мальчик**

Пальчик-мальчик, где ты был?   
С этим братцем в лес ходил,   
С этим братцем кашу ел,   
С этим братцем щи варил,   
С этим братцем песни пел.   
    
На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочерёдно соединять их с остальными пальцами.

**Если устали глаза**

Плотно сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.

Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.

**Если устала спина**

Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз

Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.

Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

**Если устали ноги**

Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами

Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге.

**Релаксационные упражнения**

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара

**Штанга Ралли**

По команде “едем на гоночной машине” вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — “крепко держимся за руль”, туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой.  
Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

**Маятник**

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

**Неваляшка.**

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.  
Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название.

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

**Упражнения для мускулов души, направленные на развитие любви к себе, повышению самооценки и самоуважения**

**Упражнение «Головы дракона».**

Каждый ребенок — голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторять предыдущую «голову»

**Игра «Цветок».**

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле     семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Этюд «После дождя».Жаркое лето, только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело

**Дыхательные упражнения.**

Как говорят наши дети? Нечетко, захлебываясь своим дыханием, разрывая фразы, а то и слова шумными вздохами. Если ребенок умеет правильно использовать возможности своего дыхания, если он способен соотнести размеры объема легких с силой голоса и длиной произносимой фразы, то его речь будет схожа с мелодией, в которой не будет неоправданных провалов, пауз. Какие упражнения способствуют разработке дыхания? Эти упражнения не занимают много времени.  Их можно включать  в утреннюю гимнастику, а так же использовать на уроках чтения, русского языка, естествознания, когда материал урока в основном устного содержания.

Например:

**1*.    «Зал вздохов»***

     С силой выдохнуть воздух коротко, долго, с силой, слабо. Дышать коротко, отрывисто вдох долгий выдох.

**2.     *«Ветер и ветерок».***

     Перышко или легкая бумага привязана на карандаш. Короткий вздох (носом) – длинный, выдох (ртом).

Сначала легкий ветерок, затем сильный ветер.

**3.     *«Щеки – воздушные шары».***

     Надуваем щеки как шарик, вдыхаем воздух носом, а выдыхаем с закрытым ртом, раздувая щеки.

**4.    *«Насосик».***

Дети ставят руки на пояс. Делают легкий вдох и выдох. Затем слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох –  длительнее.

***Звуковая дыхательная гимнастика.***

А – а – а! Ту – ту – ту! Пых – пых – пых!

***Сила голоса и протяженность***

А – а – а – а – а – а и т.д.

Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний поражения дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**Окружающий мир. 4 класс.**

Фрагмент урока по теме «Живые рычаги».

На доске записана пословица:

*Здоровый человек не тот, кто в детстве прыгает, а тот, кто под старость бегает.*

- Прочитайте пословицу, записанную на доске, и объясните, как понимаете её смысл.

**Ученик:** Человека можно назвать здоровым, если он дожил до старости и всё ещё может бегать, прыгать, быстро ходить и что-то делать.

**Ученица:** Если человек преклонного возраста может быстро двигаться, сам поднимается по лестнице, выполняет различную работу, то его можно назвать здоровым человеком.

**Ученик:** Если ребёнок бегает, прыгает, резвится, танцует, то это ещё не значит, что когда он станет взрослым, будет здоровым человеком.

**Учитель:** Вы правы, человека, который достиг преклонного возраста и сохранил двигательную активность, мы уверенно можем назвать здоровым человеком.

- А что позволяет человеку совершать различные движения?

**Ученик:** Кости скелета!

**Ученица:** Не только кости, они сами по себе не могут совершать движения. Им помогают мышцы: сокращаясь и расслабляясь, они и заставляют кости двигаться.

**Учитель:** Я согласна с вами. Благодаря костям и мышцам мы совершаем движения и выполняем любую работу.

- Про какие части тела можно сказать: «Это наши труженицы!»

**Ученики:** Руки!

**Учитель:** Почему вы так считаете?

- Какую работу Вы умеете делать с помощью рук?

(руками можно вышивать, шить, вязать, рисовать, писать, при этом ноги могут не участвовать в работе)

**Учитель:** Рукам с рожденья нет покоя. Человек своими руками может сделать очень много прекрасных дел, и чтобы они не уставали, были крепкими и сильными, а пальцы быстрыми и ловкими в движении им надо помогать. Для этого мы должны хорошо их знать.

- Сейчас вам предстоит добыть новые знания о скелете пальцев рук на основе своих наблюдений.

Положите руки на стол ладонями вверх. Сгибайте и разгибайте пальцы. Обратите внимание, в каких местах каждый пальчик сгибается и разгибается.

**Учитель:**  Большой палец сколько имеет сгибов?

**Дети:** Большой палец только в одном месте сгибается и разгибается.

**Учитель:** Пошевелим большим пальцем ещё и убедимся в этом.

- Что можете рассказать об остальных пальцах?

**Ученик:** Остальные пальцы сгибаются и разгибаются в двух местах.

**Учитель:** Исследуйте пальцы каждой руки, надавливая и поглаживая вдоль каждого из них.

- Расскажите о том, что вы чувствуете внутри каждого пальчика.

**Ученик:** Я чувствую, что пальцы внутри твёрдые, значит там кости.

**Учитель:** По толщине каждый палец одинаковый или нет?

**Ученица:** На сгибах пальцев кости толще, чем в других местах.

**Учитель:**  Там, где пальцы сгибаются и разгибаются, соединяются косточки подвижными суставами. Утолщения на пальцах вы чувствуете там, где находится сустав.

- Сколько суставов у большого пальца? (один сустав)

- Значит, в скелете большого пальца сколько косточек? (две косточки)

- Сколько суставов у других пальцев? (по два сустава)

- Значит, сколько косточек в скелете этих пальцев? (по три косточки)

**Учитель:** Когда вы исследовали свои пальчики, вы надавливали на них, поглаживали.

- Как называются такие движения?

**Ученик:** Я знаю! Это массаж. Мне мама часто делает массаж спины. Она поглаживает спину, постукивает, перекатывает и прищипывает кожу.

**Учитель:** Значит, вы сейчас тоже массажировали пальцы рук**.** Массаж любой части тела снимает напряжение, усталость, восстанавливает двигательную активность и оздоравливает весь наш организм. Повторим эти движения.

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая.

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга. Обратите внимание на то, как большой палец возвышается над другими, когда они сжаты в кулак, – как голова над нашим туловищем. Это поможет вам запомнить связь большого пальца с головным мозгом. Массаж указательного пальца улучшает работу желудка; среднего пальца - кишечника и позвоночника, безымянного – печени, а массаж мизинца помогает работе сердца. Зная это, вы сможете помочь себе в некоторых ситуациях.

Например, на контрольной работе тщательно помассируйте большой палец. Мозг будет лучше работать и поможет вам быстрее найти правильное решение.

Если вы плотно пообедали или поужинали, помассировав указательный палец, вы улучшите работу желудка. Ему будет легче переваривать пищу, он быстрее справится со своей работой.

Когда ваше сердце учащённо бьётся после сильного эмоционального напряжения или физических нагрузок, помассировав мизинец, вы поможете сердцу быстрее успокоиться и начать работать в привычном ритме.

После массажа встряхните кисти рук, словно сбрасываете с них капельки воды. Делайте дома такой массаж в свободное время и оздоравливайте свой организм.