

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕННО

на педсовете

Протокол №1 от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Первомайская СОШ»

 / Уткина С. А. /

Приказ №46 ОД от «28» августа 2023г.

Программа «Здоровье» на 2023-2026 год



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровьесберегающее обучение и воспитание отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровье детей – это актуальная проблема общества в целом. По данным Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье на 25% зависит от состояния окружающей среды и на 50% от образа жизни. В начале XXI века социально-экономическая и экологическая ситуация привела к резкому ухудшению состояния здоровья населения России, главным образом, детского. Катастрофический демографический спад привел к резкому сокращению численности населения, а также к биологической и психической деградации. Как свидетельствует статистика, тенденция эта продолжает развиваться:

- средняя продолжительность жизни по стране уменьшилась на 6-8 лет;
- резко сократилась рождаемость;
- только 15% детей рождаются практически здоровыми, около 7% выпускников средних школ признаются практически здоровыми;
- несбалансированность питания, излишнее употребление углеводной пищи как наиболее дешевой способствует развитию ожирения, болезням обмена веществ, кариеза и др. заболевания;
- молодежь приобщается к алкоголю, курению, наркотикам;
- главной отдушиной в жизни ребенка, жаждущего общения, нередко становится экранный мир и социальные сети; многочасовое сидение у экранов телевизоров, работа с компьютером приводит к росту заболевания глаз, нарушениям опорно-двигательного аппарата; результатом гиподинамии являются многочисленные невротические, сердечно-сосудистые заболевания и др;
- острой и требующей срочного решения является проблема низкой физической подготовки учащихся.

Школа является социальной средой, в которой дети находятся значительное время. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Поэтому

ЦЕЛЮ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ» является создание условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»:

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- предотвращение роста заболеваемости;
- формирование установки на жизненный приоритет здоровья и выработка лично мотивированного отношения школьников к проблеме здорового образа жизни;
- формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредных привычек;
- обучение учащихся практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья;
- стимулирование стремления школьников к самопознанию и самосовершенствованию своего здоровья;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

НОРМАТИНО-ПРАВОВАЯ БАЗА:

- Конституции Российской Федерации»;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы (Постановление правительства РФ от 7.02.2011 г. №61);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. №2106);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях» (Министерство здравоохранения и социального развития РФ, №206-ВС от 15 января 2008 года);
- Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Устав МОУ-СОШп. Осиновский;

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап - проектный — 2023 - 2024 гг.

- изучение и анализ ситуации в области здоровья в школе;
- создание материально-технической базы, системы учебно-воспитательного процесса в школе;
- создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап - практический — 2024 - 2025 г.г.

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

3 этап - обобщающий — 2025 - 2026 г.г.

- организация мониторинга эффективности реализации программы;
- коррекция основных направлений;
- создание системы физкультурно-оздоровительной, психолого-педагогической деятельности в школе.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

Принцип комплексности и интегрированности – решение оздоровительных вопросов в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности – реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Администрация должна:

1. Способствовать созданию психологического комфорта, доброжелательных взаимоотношений, взаимоуважения и взаимопомощи в коллективе.
2. Правильно составлять расписание урочной и внеурочной деятельности.
3. Способствовать соблюдению гигиенических требований к организации урочной и внеурочной деятельности.
4. Включить физкультминутки в систему жизнедеятельности школы.
5. Организовывать летний оздоровительный отдых учащихся.
6. Осуществлять контроль за горячим питанием в школьной столовой.

Классные руководители должны:

1. Создать мотивацию и соответствующие условия для реализации программы воспитания здорового человека в содружестве с учащимися, их родителями и специалистами.
2. Создать здоровый психологический климат в классе, способствовать его поддержанию.
3. Вести информационно-просветительскую работу в рамках проблем, касающихся здоровья и его культуры, как с учащимися, так и с их родителями.
4. Способствовать поддержанию физических, психических сил воспитанников: ходить вместе с ними на прогулки, в походы; проводить вечера отдыха; играть в различные игры и проводить спортивные соревнования.
8. Вовлекать учащихся в занятия физической культурой и спортом.
9. Защищать права воспитанников, их честь и человеческое достоинство.
10. Уметь оказать первую медицинскую помощь.

Учитель физической культуры:

1. Обогащать содержание уроков за счет эффективных систем оздоровления человека и за счет подвижных народных игр, забав и развлечений.
2. Расширить спектр дел, имеющих оздоровительный характер с учетом времен года.
3. Обеспечить эффективную работу спортивных секций.
4. Подбирать определенные комплексы физических упражнений с учетом проблем учащихся.
5. Принимать участие в разработке и реализации общешкольной программы «Здоровье».
6. Участвовать в просветительской работе педагогов, воспитанников и их родителей.

Родители должны:

1. Заниматься профилактикой заболеваний в семье.
2. Заботиться о нравственном, психическом и физическом здоровье ребенка.
3. Интересоваться проблемами ребенка, оказывать ему своевременную помощь в их решении.
4. Своевременно информировать учителей о проблемах здоровья ребенка.
5. Организовать полноценный досуг ребенка.
6. Стать активными участниками реализации программы «Здоровье» в школе и классе.

Учащиеся должны:

1. Вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня; соблюдать правила гигиены; гулять на свежем воздухе; закаляться; заниматься спортом, туризмом; заниматься интересным и полезным делом.
2. Меньше времени проводить у телевизора и компьютера, больше читать.
3. Участвовать в разработке и реализации программ, посвященных проблемам здоровья.
4. Быть инициаторами различных дел.
5. Составить свою собственную программу «Здоровье» с учетом своих нравственных и физических проблем.

Специалисты, сотрудничающие со школой:

1. Осуществлять профилактику заболеваний, выявление их на ранней стадии и их своевременное лечение.
2. Проведение диспансеризации учащихся школы.
3. Оказание профессиональной помощи учащимся, родителям, педагогам.
4. Проведение консультаций, тренингов.
5. Участие в мероприятиях школы.
6. Профилактика детского травматизма.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

| № | <i>Наименование мероприятия</i> | <i>Сроки исполнения</i> | <i>Исполнители</i> |
|---|---|-------------------------|-----------------------------|
| I. Нормативно-правовое обеспечение реализации Программы: | | | |
| 1 | Создание школьной программы «Здоровье» | 2023г. | Администрация |
| 2 | Издание приказов: <ul style="list-style-type: none"> • «Об охране жизни и здоровья школьников» • «О назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда» | Начало учебного года | Администрация |
| 3 | Обеспечение финансовой поддержки реализации Программы, направленной на формирование здорового образа жизни и физической активности подрастающего поколения | 2023-2026 гг. | Администрация |
| II. Организации здоровьесберегающего образовательного процесса | | | |
| 1 | Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий | постоянно | Администрация |
| 2 | Организация дежурства по школе | в начале учебного года | Зам. директора по УВР и ВР |
| 3 | Соблюдение воздушного и светового режима в школе | постоянно | Администрация |
| 4 | Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период | октябрь | Администрация |
| 5 | Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе | постоянно | Администрация |
| 6 | Содержание в исправности всех средств пожаротушения | постоянно | Администрация |
| 7 | Регулярное проведение учебных пожарных тревог | 1 раз в триместр | Администрация |
| 8 | Обеспечение хранения спортивного инвентаря | постоянно | Заведующий спортивным залом |
| 9 | Учёт посещаемости школы учащимися | ежедневно | Классные руководители |
| 10 | Обеспечение учащихся 1-11-х классов горячим питанием | постоянно | Администрация |

| | | | |
|---|---|-------------------------|--|
| 11 | Озеленение учебных кабинетов и территории школы. Содержание учебных кабинетов в соответствии с СанПиН | сезонно | Заведующие кабинетами, ответственные за участок. |
| 12 | Организация летней оздоровительной площади при школе | ежегодно, июнь | Администрация |
| III. Физическое воспитание | | | |
| 4 | Усиление контроля над мониторингом состояния здоровья и физической подготовленности детей и подростков | 2023-2026г. | Администрация |
| 5 | Обязательное проведение в ОУ трех уроков физической культуры в неделю, согласно государственной Программе. | 2023-2026г. | Администрация |
| 6 | Обеспечение выполнения детьми суточных норм двигательной активности: утренняя зарядка, подвижные игры на переменах, систематические занятия физкультурой и спортом. | 2023-2026г. | Классные руководители, учителя физической культуры |
| 7 | Осуществление тестирования уровня физической подготовленности учащихся ОУ на основе Положения «Президентских состязаний» | ежегодно. | Администрация, учителя физической культуры |
| IV. Организация учебной работы | | | |
| 1 | Контроль за составлением расписания уроков в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности | ежегодно | Администрация |
| 2 | Контроль за соблюдением гигиенических нормативов объема учебной, внеурочной нагрузки и домашних заданий | постоянно | Администрация |
| 3 | Контроль за организацией учебной деятельности на уроках с учетом динамики работоспособности | постоянно | Администрация |
| 4 | Контроль за состоянием методик и технологий обучения с учетом возрастных возможностей учащихся | постоянно | Администрация |
| 5 | Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды | постоянно 2 дня\нед. | Администрация |
| V. Спортивно-массовые мероприятия. | | | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 1 | Проведение «Дней здоровья» | 1 раз в триместр | Зам. директора по ВР |
| 2 | Организация динамических перемен | в течение учебного года | Классные руководители, учитель физической культуры |
| 3 | Организация спортивных секций по различным видам спорта. Всеохватность учащихся занятием спортом | в течение учебного года | Зам. директора по ВР, учитель физической культуры |
| 4 | Организация спортивных встреч родителей и учащихся | 2 раза в год | Зам. директора по ВР, учитель физической культуры |
| 5 | Участие в районной спартакиаде | ежегодно | Учитель физической культуры |
| 6 | Посещение катка, хоккейной площадки в зимний период | зимний сезон | Классные руководители, учитель физической культуры |
| 7 | Участие в «Кроссе наций» | сентябрь | Зам. директора по ВР |
| 8 | Участие в гонке «Лыжня России» | 1 воскресенье февраля | Учитель физической культуры |
| 9 | Участие в районном туристическом слете для учащихся | июнь | Учитель физической культуры |
| 10 | Привлечение учащихся с девиантным поведением к занятиям спортом | постоянно | Администрация |
| 11 | Проведение школьных спортивных соревнований: <ul style="list-style-type: none"> • первенство школы «Лучший спортивный класс», • первенство школы по мини-футболу, • осенний День бегуна, • осенний кросс, • неделя Здоровья, | сентябрь сентябрь сентябрь сентябрь сентябрь октябрь ноябрь | Зам.директора по ВР, учитель физической культуры |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • первенство школы по волейболу, • день Здоровья, • день Здоровья, • первенство школы по баскетболу, • весенний День бегуна, • весенний кросс, • неделя Здоровья, • соревнование по легкой атлетике | <p>декабрь</p> <p>декабрь</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>апрель</p> <p>апрель</p> <p>май</p> | |
|--|--|--|--|

VI. Медико-профилактическая работа

| | | | |
|---|--|------------------------|--------------------------|
| 1 | Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс | постоянно | Учителя |
| 2 | Проведение медицинского обследования, углубленных осмотров детей с последующим анализом, разработкой индивидуальных карт оздоровления детей. | ежегодно | Администрация, медсестра |
| 3 | Заполнение в классном журнале «Листка здоровья», паспорта здоровья. | в начале учебного года | Кл. руководитель |
| 4 | Прививки детей согласно приказам Минздрава | в теч. года | Медсестра |
| 5 | Профилактическая работа во время эпидемий | в теч. года | Медсестра |
| 6 | Обсуждение на педсоветах, МО, родительских собраниях проблемы состояния здоровья учащихся и мер по его укреплению | ежегодно, октябрь. | Зам. директора по ВР |
| 7 | Проведение тематических родительских собраний с целью улучшения состояния здоровья детей | ежегодно | Классные руководители |
| 8 | Организация медицинского ликбеза через уроки ОБЖ: 1) Подросток и проблемы полового воспитания. 2) Организация закаливания ребенка 3) Возникновение неврозов. 4) Представление о здоровом образе жизни и его составляющие | ежегодно | Преподаватель ОБЖ |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 9 | Проведение в школе классных часов валеологической направленности | в соответствии с планами классных руководителей | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 10 | Проведение всеобуча по проблеме ЗОЖ | в соответствии с планом воспитательной работы | Зам директора по ВР |
| 11 | Проведение оздоровительных мероприятий на всех уроках: физкультминуток, тренингов для снятия напряжения и активизации резервных возможностей детей | постоянно | Учителя |
| 12 | Организация активного отдыха на переменах | постоянно | Классные руководители |
| 13 | Организация консультативной работы по вопросам здоровья у учащихся, их родителями, педагогами | постоянно | Медсестра |
| 14 | Организация родительского всеобуча по тематике «Здоровый ребенок – здоровое общество» | 1 раз в год | Зам. директора по ВР |
| VII. Профилактика травматизма | | | |
| 1. | Занятия по правилам дорожного движения (тематические классные часы, викторины, конкурсы рисунков, плакатов) | в теч. года | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 2. | Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЖ | по программе | Преподаватель ОБЖ, учителя начальной школы |
| 3. | Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности | сентябрь, январь | Зам. директора по УВР и ВР, классные руководители |
| 4. | Статистика и анализ случаев травматизма в школе | в теч. года | Администрация |
| VIII. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек | | | |
| 1. | Реализация программы антинаркотической направленности | в соответствии с планом | Зам. директора по ВР |

| | | | |
|---|--|----------------------|---|
| | | реализации программы | |
| 2. | Проведение общешкольного родительского собрания, посвященного проблеме профилактики курения, алкоголизма и наркомании | во 2 полугодии. | Администрация, родительский комитет |
| 3. | Проведение тематических классных часов по профилактике курения, алкоголизма, наркомании | в течение года | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 4. | Проведение семинаров «Здоровый образ жизни» по темам: Для учащихся 1-4-х классов: <ul style="list-style-type: none"> • «Болезни века», • «Экология и здоровье ребёнка», • «Организация режима жизни в школе и дома». Для учащихся 5-9-х классов: <ul style="list-style-type: none"> • «Профилактика заболеваний: контроль массы тела», • «Повышение иммунитета», • «Питание и здоровье», • «Сложные отношения в переходном возрасте», • «Вредные привычки: как избежать увлечения ими», • «Вред телевизора и компьютерных игр», • «Сохраняем остроту зрения». • «Учёба на высоком пределе трудности. Как сохранить здоровье?», • «Методы предотвращения перегрузок», • «Профилактика переутомлений в последние месяцы учёбы и в период подготовки к экзаменам» | в течение года | Зам. директора по ВР, классные руководители, социальный педагог, психолог |
| IX. Информационное обеспечение реализации Программы: | | | |
| 1 | Освещение в средствах массовой информации роли физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения, вопросов организации досуга населения, профилактики правонарушений и заболеваний, повышение | 2014-2019г. | Зам. директора по ВР |

| | | | |
|---|---|-------------|----------------------|
| | работоспособности и пропаганды здорового образа жизни | | |
| 2 | Освещение в средствах массовой информации сведений о достижениях ведущих спортсменов ОУ | 2023-2026г. | Зам. директора по ВР |
| Х. Развитие материально-спортивной базы: | | | |
| 1 | Приобретение спортивного инвентаря, оборудования для ОУ | ежегодно | Администрация |
| 2 | Поддержание состояния спортивного зала в соответствии с нормами | ежегодно | Администрация |

Реализация программы здоровья предполагает овладение детьми определенным уровнем знаний и умений.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- части тела, основные органы и системы своего организма;
- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма;
- основные правила безопасного поведения на улице, на воде, в школе и дома;
- правила поведения при чрезвычайных ситуациях (стихийных бедствиях);
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- телефоны специальных служб (пожарной, газовой, скорой помощи и полиции);
- меры профилактики инфекционных заболеваний, правила поведения во время болезней;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила личной гигиены, гигиены органов зрения, слуха, полости рта, ухода за одеждой;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- меры профилактики нарушений осанки, упражнения для коррекции нарушений осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощание;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру;

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- рационально использовать время, учитывая свой режим дня;
- выполнять комплекс упражнений, гимнастики;
- соблюдать правила личной гигиены: правильно ухаживать за полостью рта, волосами, ногтями, ушами;
- выполнять гимнастику для глаз; упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- использовать правила безопасного поведения в различных ситуациях: при переходе через улицу, обходе транспорта, при пожаре, встрече с незнакомыми людьми, дома в отсутствие родителей и т.д.;
- бережно относиться к природному окружению (растениям, животным и т.д.), ухаживать за комнатными растениями, подкармливать птиц;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми: близкими, знакомыми и незнакомыми;
- вести простейшие самонаблюдения за своим здоровьем;
- правильно оценивать собственные поступки и корректировать свои действия;
- использовать предлагаемую информацию с целью оздоровления организма.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник;
- улучшение состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости детей;
- создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни;
- правильная организация учебно-воспитательного процесса, включающая чередование всех видов деятельности;
- активизация физической культуры учащихся;
- 100% охват горячим питанием учащихся;
- вовлечение учащихся в спортивно-массовую работу;
- привлечение родителей по программе «Здоровье».

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ:

- мониторинг здоровья учащихся;
- контроль за состоянием кабинетов, спортивных сооружений школы;
- контроль за противоэпидемическим состоянием пищеблока;
- контроль за состоянием фактического питания;
- мониторинг и диагностика психологического климата в классах;

- анкетирование учащихся по выявлению комфортности пребывания на уроках;
- анкетирование педагогов по вопросам здоровья и здоровьесберегающим технологиям;
- анкетирование родителей, учащихся, учителей по вопросам питания;
- анкетирование с целью выявления вредных привычек.

Приложение 1. Комплекс упражнений физкультурных минуток¹

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле: 1 – голову наклонить направо, 2 – и. п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и. п., 5 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать, 6 – и. п.. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. – сидя, руки на поясе: 1 – поворот головы направо, 2 – и. п., 3 – поворот головы налево, 4 – и. п.. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

2. И. п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе: 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки опустить 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 расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия напряжения с мышц туловища

1. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за голову: 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 – то же в другую сторону, 7-8 – вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И. п. – стоя, ноги врозь: 1-2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх, 3-4 – и. п., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. И. п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и. п., 3 – поворот головы налево, 4 – и. п., 5 – голову наклонить вперёд, 6 – и. п.. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. И. п. – сидя, руки подняты вверх: 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе: 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево.

¹ «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» // «Юридический журнал директора школы», №4, июнь 2008 года

Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. 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 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бёдрам. Повторить 4-6 раз. Темп 1 раз – медленный, 2-3 раза – средний, 3-4 – быстрый, 1-2 – медленный.

Комплекс упражнений гимнастики глаз

для детей 6-9 лет (1-3 классы):

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. Исходное положение – сидя, руки вперёд. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

для учащихся 10-18 лет (4-11 классы):

1. И. п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке парты, - выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке