

Сборник  
валеологических  
упражнений

# Аннотация

Педагоги смогут повысить свое профессиональное мастерство, сберечь здоровье учащихся, сделать уроки эмоционально насыщенными, живыми и интересными. В сборнике собран в целостной системе ценный методический материал. Здесь даются подробные разработки:

- физкультминуток с дифференциацией по урокам;
- психотренинговых игр;
- адаптированных к начальной школе оздоровительных упражнений;
- пальчикового игротренинга;
- дыхательной гимнастики и массажа.

Учителя также найдут материал для работы с родителями учащихся: в сборнике описаны комплексы упражнений, которые должен выполнять ребенок во время выполнения домашних заданий.

Сборник адресован учителям, воспитателям, родителям.

# Содержание

1. Введение
2. Физкультминутки
3. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей.
4. «Оживлялки» для снятия перегрузки всех систем организма.
5. Пальчиковый игротренинг в начальной школе.
6. Дыхательная гимнастика.
7. Психогимнастика.
8. Комплекс оздоровительных мероприятий для мышц тела.
9. Комплекс упражнений для уроков изобразительного искусства, развития речи, математики.

# Введение

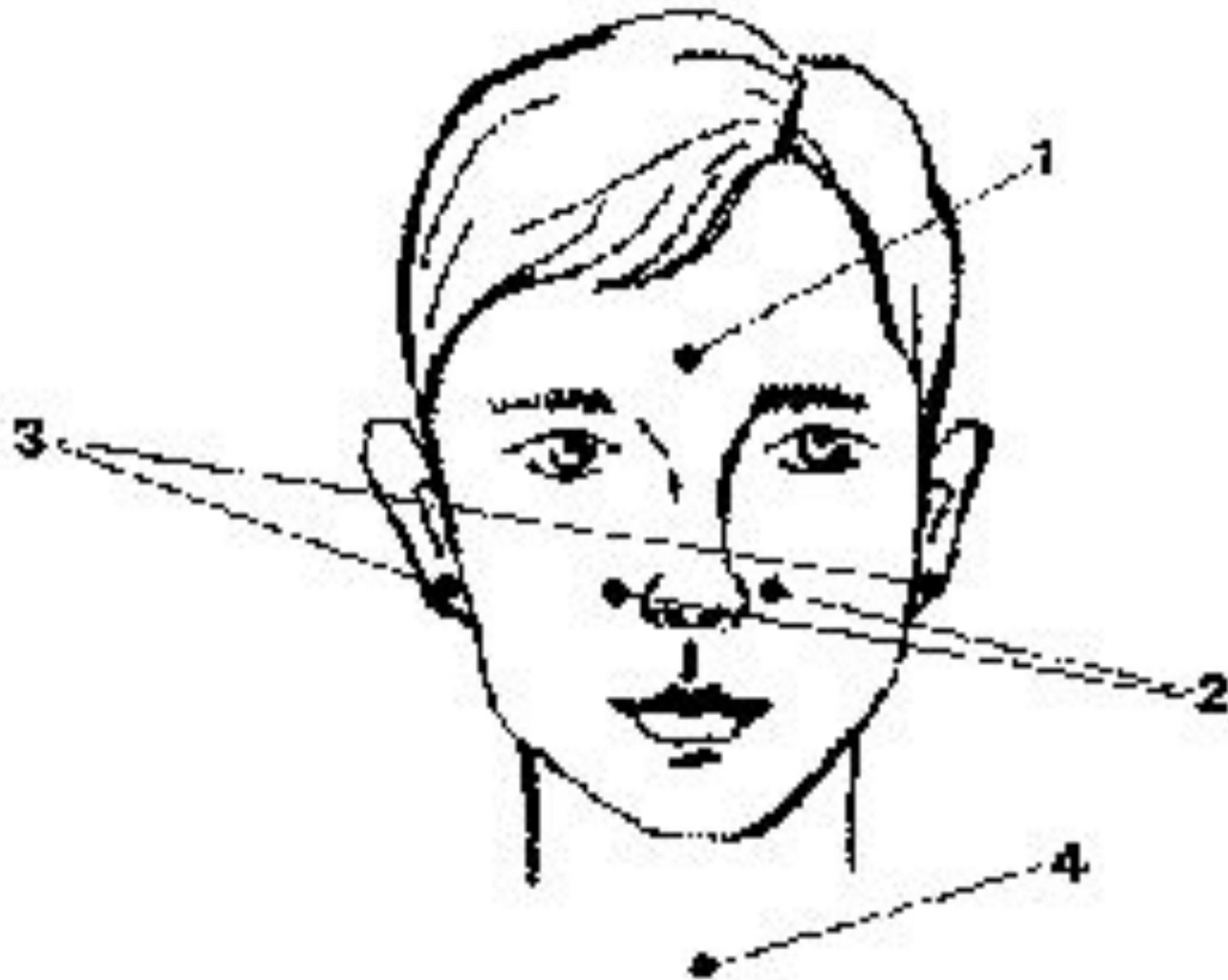
Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз. Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11% необходимой двигательной активности. В тоже время потребность в движениях у учащихся 7-10 лет должна составлять 4 ч в день а в неделю — от 18 до 24 ч. Увеличение объема двигательной активности за счет организации и проведения внешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий может решить проблему гиподинамии в раннем возрасте.

# Задачи:

- снять психическое напряжение у учащихся, путём переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

# Игры и упражнения для укрепления здоровья детей

Игры и упражнения на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.



# Оживлялки

---

Это – средства быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только замечены первые признаки неблагополучия – применяйте их.

# ПАЛЬЧИКОВЫЙ ИГРОТРЕНИНГ

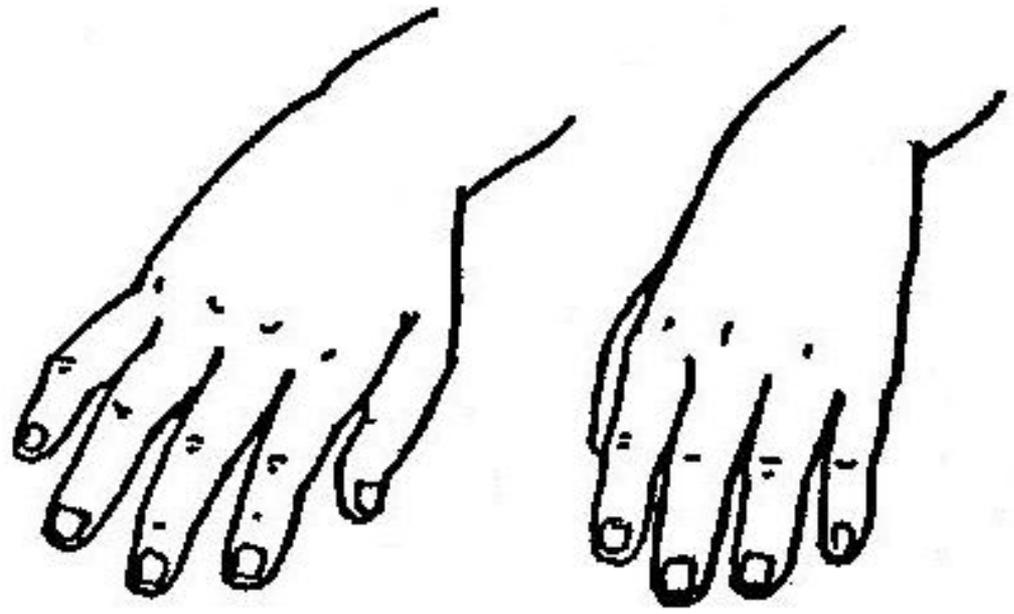
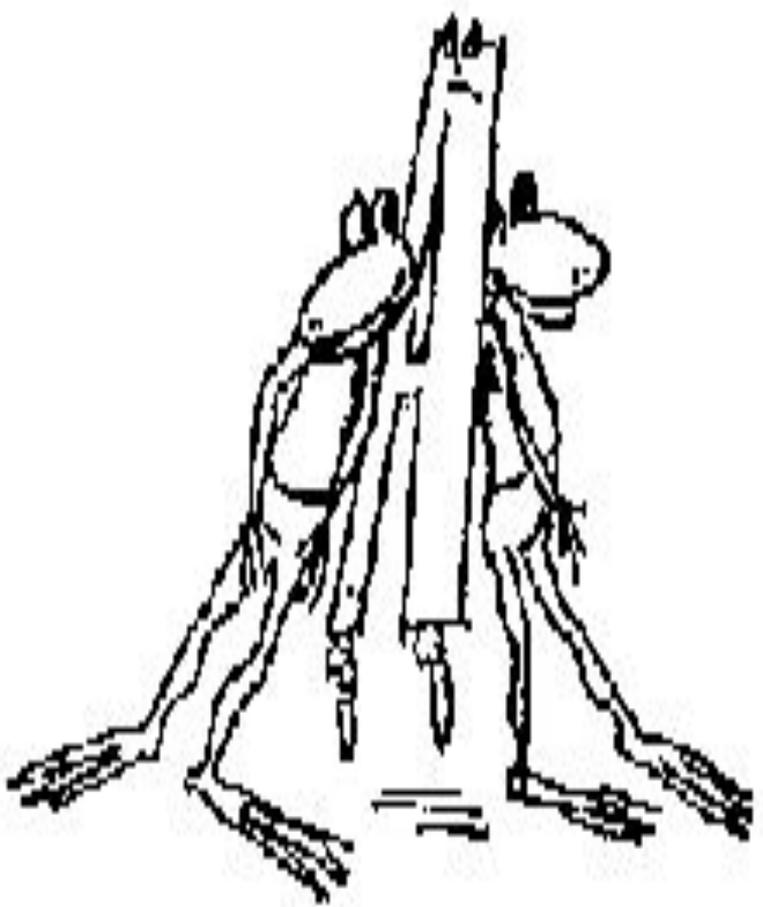
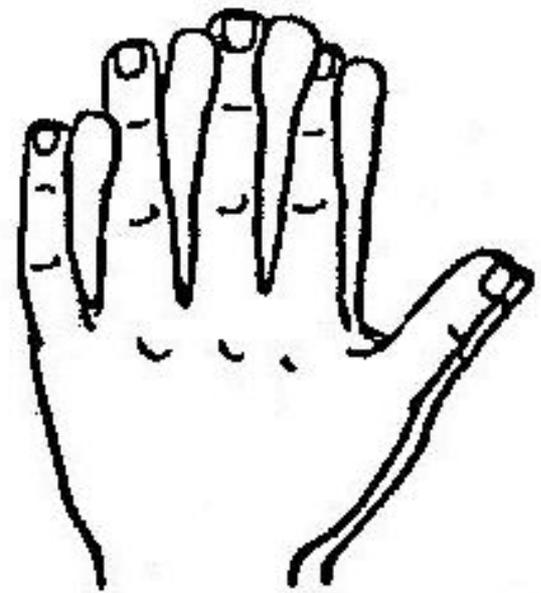
Пальчиковые игры применяются для развития моторики, памяти и внимания, а также для обучения навыкам совместной деятельности.

Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмёт быстрее



# Дыхательная гимнастика

---

Для профилактики заболеваний органов дыхания можно систематически включать в комплексы оздоровительных и физкультурных занятий дыхательные упражнения.

# Психогимнастика

Выражает какой –либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функции (мышления, эмоции, движения и внутреннего внимания).

# Комплекс оздоровительных мероприятий для мышц тела

---

Позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке. Обеспечивает сохранение работоспособности на последующих уроках и при выполнении домашних заданий.

# Комплекс упражнений для уроков изобразительного искусства, развития речи, математики

---

Упражнения до начала уроков обеспечивают быстрое включение школьников в активную работу, помогают удерживать правильную позу за партой, воспитывают привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.

# Литература.

- Брехман И.И. «Валеология- наука о здоровье». Физкультура и спорт. 1990г.
- Бехин Н.Б. Практические занятия по психологии – М:Просвещение, 1972. 200 с.
- Боричевская В.И. Развитие самостоятельности мышления / Начальная школа. – 1992. - №1- с.2-3
- Бурмистрова Н.И. « Физкультминутки - активный отдых на уроках». //Начальная школа.с. 39-41 № 5,1989г.
- Исаев А.- « Если хочешь быть здоров». М., Физкультура и спорт. 1998г.
- Кайков Г.Д. «Работа с ослабленными детьми». Физическая культура в школе. 1995г.6,стр78.
- Ковалько В.И. « Школа физкультминуток» Москва. «ВАКО», 2005г.(240стр).
- Кондратьева М.М. « Звонок на урок здоровья». Просвещение: М.,1991г.
- Кузьмин П.П. « Наш семейный доктор». М., Мир книг.2001г.
- Лаптев А.А. « Закаляйтесь на здоровье». М., Медицина. 1991г.
- Лисицин Ю.Г. « Образ жизни и здоровье населения».Знание. 1987г.
- Макурочкина М.М. « Массаж для пальцев» Начальная школа №6,1990г. с31-32
- Милейко В.Ф. « Игры и упражнения для укрепления здоровья детей». Педсовет№4.2006 с.3-5  
« 135 уроков здоровья» Москва « ВАКО» 2004г. (240стр.)
- Пензулаева Л.И. « Физкультурные минуты». Начальная школа №10,1987г, с.54-59
- Пензулаева Л.И. « Физкультурные занятия с детьми». Москва. « Просвещение». 1998г.
- Полиевский А.А. « Физкультура и закаливание в семье». М., Медицина 1984г.
- Ряховская К.В. « Игровые упражнения на релаксацию ( мышечное расслабление). Начальная школа №5-6, 1992г, с.7.
- Соловьёв Г.М. «Основы ЗОЖ и методика оздоровительной физической культуры» Ставрополь СГУ. 1998г.
- Узорова О.В., Нефёдова Е.А. « Пальчиковая гимнастика». Москва. АСТ «Апрель» № 2003г.,127стр.
- Филинкова О.В. « Моё кредо - быть здоровым». Физкультура в школе. 1997г.