

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. СТАВРОПОЛЯ**

**Методическая разработка  
«Методы работы по укреплению здоровья учащихся»**

Педагог дополнительного  
образования:  
Кабанец Р.Н.

Ставрополь, 2020

**Цель:** обмен опытом с коллегами своего учреждения и других образовательных учреждений по здоровьесбережению учащихся.

**Задачи:**

1. Привлечь внимание педагогов к здоровьесберегающим технологиям.
2. Познакомить с разными формами работы по здоровьесбережению.

### **Физминутки.**

#### *Считалочка*

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 занятие продолжаем.

#### *Кузнечики*

Подымайте плечики. Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок! Стоп! Сели!

Травушку покушали. Тишину послушали.

Выше, выше, высоко. Прыгай на ногах легко!

#### *Мой конь*

Конь меня в дорогу ждет, (стоим ровно)

Бьет копытом у ворот, (взмахи ногой, поочередно)

На ветру играет гривой:

Пышной, сказочно красивой. (киваем головой)

Быстро на седло вскачу, (подпрыгнуть, ноги в стороны)

Не поеду – полечу. Цок (18). (вприпрыжку по кругу)

Там за дальнею рекой

Помашу тебе рукой. (помахать рукой).

#### *Лес*

(Руки подняли и покачали) Это деревья в лесу.

(руки нагнули, кисти встряхнули) Ветер сбивает росу.

(в стороны руки, плавно помашем) Это к нам птицы летят.

(присели на корточки, руки сложили) Крылья сложили назад.

#### *Солнечный зайчик*

Дети встают и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову, локти в стороны), спина прямая. Все вместе произносятся слова:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем педагог зеркальцем пускает “зайчика” и говорит: Скачут побегайчики,

Солнечные зайчики.

Мы зовем их – не идут,

Были тут, и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос "Где зайка?" говорят и показывают рукой.

### **Гимнастика для глаз**

(По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.)

1. Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
2. Медленно переводить взгляд вверх–вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
4. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, как описано выше.

### **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. (Ладонки 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).

-И уселись за тетрадку. (Руки на парте согнуты в локтях).

Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написание там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами продолжают список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу “спасибо”. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желание рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- я хочу быть здоровым;

- я могу быть здоровым;

- я буду здоровым.

Математический разбор пословицы (сложение и вычитание).

Вставай в 5, завтракай в 5, обедай в 5, ложись в 9 – проживешь 99.

1. Через сколько часов после подъема рекомендуется завтракать?  $9 - 5 = 4$  ч.

2. За сколько часов до сна пословица рекомендует ужинать?  $9 - 5 = 4$  ч.

3. Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна?

9 ч. вечера = 21 ч.;  $24 - 21 = 3$  ч.;  $3 + 5 = 8$  ч.

- Продолжительность сна в возрасте до 10 лет должна быть 10 часов, т.е. нужно ложиться в 9 ч., а вставать с 5 до 7 ч. Если выпался, не надо залеживаться в постели – “с курами ложись – с петухами вставай”.

### **Правильная поза учащегося во время занятий**

1. За столом (партой):

Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ребенка необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка.