

*Принято на заседании
Педагогического совета школы
31.09.2018 г., протокол №2*

*«Утверждаю»
Директор МКОУ «Чипляевская ООШ»
Спас-Деменского района
Калужской области
_____ Н.А. Борисова
«31» сентября 2018 года*

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

на 2018 - 2023 годы

2018 г.

«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, кариеса 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

ЦЕЛЬЮ 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 вредным привычкам;
- 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.

НОРМАТИВНО-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 МКОУ «Чипляевская ООШ» Спас-Деменского района Калужской области ;
- Комплексная программа развития МКОУ «Чипляевская ООШ» на 2018—2023 гг.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап - проектный — 2018-2019 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 — 2019-2022 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 — 2022-2023 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, своевременный 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. Предоставить помещение для создания и деятельности кабинета психологической и эмоциональной разгрузки для ребят и взрослых.
6. Организовывать летний оздоровительный отдых учащихся.
7. 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.

Психолог должен:

1. Разработать и реализовывать на практике программу психологической грамотности педагогов и родителей.
2. Проводить диагностику с последующими рекомендациями для педагогов, воспитанников и их родителей.
3. Способствовать улучшению морально-психологического климата в школе.
4. Проводить психологические игры, тренинги для взрослых и детей.
5. Организовать работу Комнаты психологической разгрузки.

Учителя 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.

Специалист ФАПа, сотрудничающий со школой должен:

1. Осуществлять профилактику заболеваний, выявление их на ранней стадии и их своевременное лечение.
2. Проведение диспансеризации учащихся школы.
3. Своевременно делать профилактические прививки.
4. Проводить профилактические мероприятия.
5. Оказание профессиональной помощи учащимся, родителям, педагогам.
6. Участие в мероприятиях школы.

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»	2018г.	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	2018-2023 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	Оформление кабинета ОБЖ	2018-2019	Администрация
7	Содержание в исправности всех средств пожаротушения	постоянно	Администрация
8	Регулярное проведение учебных пожарных тревог	1 раз в четверть	Администрация
9	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	постоянно	Заведующий спортивным залом
10	Учёт посещаемости школы учащимися	ежедневно	Классные руководители
11	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	постоянно	Администрация
12	Обеспечение учащихся 1-9-х классов горячим питанием	постоянно	Администрация
13	Озеленение учебных кабинетов и территории школы. Содержание учебных кабинетов в соответствии с СанПиН	сезонно	Заведующие кабинетами, ответственные за участок.

14	Организация летней оздоровительной площадки при школе	ежегодно, июнь	Администрация
III. Физическое воспитание			
4	Усиление контроля над мониторингом состояния здоровья и физической подготовленности детей и подростков	2018-2023г.	Администрация
5	Обязательное проведение в ОУ трех уроков физической культуры в неделю, согласно государственной Программе.	2018-2023г.	Администрация
6	Обеспечение выполнения детьми суточных норм двигательной активности: утренняя зарядка, подвижные игры на переменах, систематические занятия физкультурой и спортом.	2018-2023г.	Классные руководители, учитель физической культуры
7	Осуществление тестирования уровня физической подготовленности учащихся ОУ на основе Положения «Президентских состязаний»	ежегодно.	Администрация, учитель 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 1 день \нед.	Администрация
V. Спортивно-массовые мероприятия.			
1	Проведение «Дней здоровья»	1 раз в четверть	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

			культуры
5	Участие в районной спартакиаде	ежегодно	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"> • осенний День бегуна, • осенний кросс, • неделя Здоровья, • первенство школы по русским шашкам, • личное первенство по настольному теннису, • первенство школы по волейболу, • день Здоровья, • зимнее многоборье, • неделя Здоровья, • личное первенство школы по настольному теннису, • соревнования по легкой атлетике, • весенний День бегуна, • день Здоровья, • весенний кросс 	<p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>декабрь</p>	Зам.директора по ВР, учитель физической культуры
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	Обсуждение на педсоветах, МО, родительских собраниях проблемы состояния здоровья учащихся и мер по его укреплению	ежегодно, октябрь.	Зам. директора по ВР
4	Проведение тематических родительских собраний с целью улучшения состояния здоровья детей	ежегодно	Классные руководители
5	Организация медицинского ликбеза через уроки ОБЖ: 1) Подросток и проблемы полового воспитания.	ежегодно	Преподаватель ОБЖ, учитель биологии

	2) Организация закаливания ребенка 3) Возникновение неврозов. 4) Представление о здоровом образе жизни и его составляющие		
6	Проведение в школе классных часов валеологической направленности	в соответствии с планами кл. руководителей	Зам. директора по ВР, классные руководители
7	Проведение оздоровительных мероприятий на всех уроках: физкультминуток, тренингов для снятия напряжения и активизации резервных возможностей детей	постоянно	Учителя
8	Организация активного отдыха на переменах	постоянно	Классные руководители
9	Организация консультативной работы по вопросам здоровья у учащихся, их родителями, педагогами	постоянно	Фельдшер
10	Организация родительского всеобуча по тематике «Здоровый ребенок – здоровое общество»	1 раз в год	Зам. директора по ВР
VII. Профилактика травматизма			
1.	Занятия по ПДД (выступление сотрудников ГИБДД, 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 нач. 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 реализации программы	Зам. директора по ВР
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, Кл. рук.-ли
4.	Организация индивидуального консультирования с психологом	в течение года	Психолог
5.	Проведение семинаров «Здоровый образ жизни» по темам: Для учащихся 1-4-х классов: • «Организация режима жизни в школе и дома». • «Вред телевизора и компьютерных игр». Для учащихся 5-7-х классов: • «Повышение иммунитета», • «Питание и здоровье», • «Сохраняем остроту зрения». Для учащихся 8-9-х классов: • «Вредные привычки: как избежать увлечения ими», • «Профилактика переутомлений в последние месяцы учёбы и в период подготовки к экзаменам»	в течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители, 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 работоспособности и пропаганды здорового образа жизни	2018-2023г.	Зам. директора по ВР
X. Развитие материально-спортивной базы:			
1	Приобретение спортивного инвентаря, оборудования для ОУ	ежегодно	Администрация
2	Поддержание состояния спортивного зала в соответствии с нормами	ежегодно	Администрация
3.	Пополнение ОУ необходимым медицинским и спортивным оборудованием, ростовой ученической мебелью	2018-2023г.	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 отсутствии 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. 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.

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

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