



**Л.В.Ефимова**

**НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ  
И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НАЧАЛЬНОГО  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РОСТОВСКИЙ ИНСТИТУТ  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

---

**Л.В.Ефимова**

**НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ  
И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Методические рекомендации**

Ростов-на-Дону  
Издательство ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО  
2021

**ББК 74.200.26.6+74.200.55**

**Е91**

**Автор**

*Ефимова Л.В.*, учитель начальных классов  
МБОУ Займо-Обрывская СОШ,  
Азовский район

**Ефимова, Л.В.**

**Е91** Нравственное воспитание и здоровый образ жизни обучающихся начального общего образования [Текст]: методические рекомендации /Л.В.Ефимова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО, 2021. – 72 с.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Половое воспитание – это система медицинских и педагогических мер, направленных на воспитание у детей и подростков разумного, здорового отношения к вопросам пола и половой жизни. Изучение данного вопроса является необходимым в современной жизни. Во-первых, половое воспитание, как экологическое, политическое, нравственное и др., является важной составляющей всей системы воспитания. Во-вторых, широкое применение полового воспитания в семье и школе дает возможность детям стать более развитыми в данном аспекте. И наконец, педагогика должна осуществлять полоролевою социализацию, и некоторые педагогические процессы должны проходить с учетом половой дифференциации детей.

### **ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Гендерный подход в начальной школе изучали Н.П.Андропова, Е.Н.Каменская, Л.В.Тарасенко и другие ученые. Если *пол* – характеристика человека как индивида, то *гендер* рассматривается как социально-психологический пол личности. Гендерное самоопределение личности – это процесс осознания себя как представителя того или иного пола, понимание собственных возможностей в роли мужчины или женщины, определение своего места в мужском и женском обществе, семье, избранной сфере общественной и трудовой деятельности, личной жизни и карьере. Одновременно в процессе собственной деятельности, в зависимости от социальной ситуации, у индивида (мальчика или девочки) экстерииоризуются качества, присущие ему как мужчине или женщине.

Гендерное самоопределение – двусторонний процесс: с одной стороны, это форма самореализации и самоорганизации мальчика или девочки в роли будущего мужчины или женщины, а с другой – результат педагогического сопровождения. Педагогическое сопровождение гендерного самоопределения личности – это взаимосвязанная деятельность всех субъектов образовательного процесса, направленная на обеспечение эффективного становления адекватной гендерной позиции личности при взаимодействии с социальной средой.

В.П.Щербина выделяет следующие *принципы гендерного подхода* в обучении:

- принцип демократизации предполагает то, что мальчики и девочки не противопоставляются друг другу, а взаимодействуют на основе партнерских отношений;

- принцип гуманизации определяет равноправие как возможность более полной реализации способностей учащихся как представителей своего пола в учебной и внеучебной деятельности, а не как отрицание биологических и психофизиологических особенностей и различий;

- принцип природосообразности предполагает выбор форм, методов и средств обучения с точки зрения их целесообразности; возможность их различия в классах мальчиков и девочек;

- принцип соответствия требованиям времени (взаимодействие с семьей учащихся строится на основе согласования целей, задач, воспитания и обучения и как следствие этого на основе единства действий, требований и уважения к ребенку как представителю своего пола).

*Эффективные условия гендерного самоопределения младших школьников:*

- своевременная диагностика гендерного самоопределения школьников с целью выявления проблем в гендерном развитии и потенциальных возможностей их преодоления;

- реализация во внеурочное время программы воспитания «Красота мужественности и женственности», содержание которой раскрывается в разделах «Человек – главное творение на земле», «Девочка – будущая женщина», «Мальчик – будущий мужчина», «Семья – мой дом, моя крепость»;

- использование интегративной технологии, предусматривающей совокупность средств (изобразительное искусство, музыка, художественное слово, современные технические средства), форм организации детей (коллективно-творческие дела, кружки для мальчиков «Мальчишник» и девочек «Девичник», тематические праздники, индивидуальные занятия, экскурсии, игры, научно-исследовательские конференции), видов деятельности (учебной, игровой, изобразительной, музыкально-ритмической, театрализованной, спортивной);

- применение форм и методов обучения (исследовательских проектов, моделирования, рефлексии, тренинга, элементов дискуссии, создания портфолио и др.), способствующих познанию красоты мужественности и женственности, идеала семьи и соотнесению их с реальной действительностью;

- создание в школе социокультурной эстетической среды посредством произведений искусства разных эпох и народов (скульптуры, графики, живописи, фотографии и искусства дизайна), необходимых для познания идеальных образов мужчины, женщины, семьи;

- взаимодействие учителя начальных классов с учителями музыки, физкультуры, изобразительного искусства, социальным педагогом, психологом с целью вычленения в программном содержании уроков задач, связанных с гендерным самоопределением личности, и использования методов подкрепления фемининного (женственного) поведения у девочек и маскулинного (мужского) – у мальчиков;

- сотрудничество с семьей (обобщение и распространение опыта семейного воспитания мальчиков и девочек, ознакомление с семейными традициями, составление генеалогического древа, выполнение с детьми творческих заданий, участие родителей в конкурсах, подготовке исследовательских проектов и др.). Немаловажную роль здесь играют папы и дедушки, которые в ходе внеклассных мероприятий выполняют компенсирующую функцию в воспитании детей из неполных семей.

Таким образом, половое воспитание, гендерное самоопределение личности являются актуальными вопросами, объектами изучения многих педагогов. А решение проблемы гендерного самоопределения личности вполне возможно в ходе ориентации детей на идеальные образцы мужчины, женщины и семьи посредством произведений искусств разных эпох и народов как в рамках учебных часов, так и во внеурочное время, без нарушения здоровья ребенка, используя многообразные формы, средства и методы педагогического сопровождения гендерного самоопределения личности младших школьников в различных видах деятельности.

Совместными усилиями педагогов, психологов, родителей можно сформировать из мальчишек и девчонок настоящих мужчин и женщин, ответственных за себя, свою семью и Отечество, сохраняя их мужскую и женскую индивидуальность в нашем противоречивом мире.

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

Воспитание детей начинается в семье. Поэтому уровень этической культуры родителей, их жизненные планы и устремления, опыт социального общения, семейные традиции имеют решающее значение в воспитании ребенка. Семья вместе со школой и общественными организациями

должны подготовить не только будущего гражданина, но и будущего семьянина, научить ребенка жить правильно и красиво.

Важно, чтобы ребенок с раннего возраста получил первые представления о нормах и правилах поведения, усвоил хороший нравственный урок правильных взаимоотношений между полами, учился чувствовать и понимать чувства других людей.

Оглядываясь на традиции воспитания в России, следует обратить внимание на то, как дифференцировался труд девочек и мальчиков в крестьянской семье. Девочки привлекались к уходу за младшими детьми, уборке дома, мытью посуды. Они загоняли скотину во двор, пасли гусей и под руководством матери делали первые шаги по приобретению навыков в прядении, вышивании, шитье, ткачестве. Мальчиков привлекали в качестве помощников к жатве, сенокосу, боронованию, учили молотить, запрягать лошадь и управлять ею. Отцы раскрывали мальчикам секреты охоты, рыбалки.

Процесс воспитания девочек находился в руках матери, которые отвечали за их поведение. Отец в воспитании дочерей выступал больше как авторитет, на который ссылались матери. Всю ответственность за воспитание мальчиков дошкольного возраста брал на себя отец или другие мужчины семьи: дедушка, дяди, старшие братья.

Интерес представляет и распределение ролей в крестьянской семье. Отцу отводилась главная роль в определении стратегии и тактики семейного воспитания, а мать наполняла ее конкретным содержанием и следила за ее реализацией, добиваясь результата. Мать играла с ребенком чаще всего по необходимости, чтобы в процессе ухода отвлечь, утешить или развлечь его. Отец и другие мужчины в семье специально организовывали игры, направленные или на физическое развитие ребенка, или на развитие у него умственных способностей, сообразительности, смекалки.



Таким образом, очевидно, что при воспитании детей с 3-х до 4-х лет в крестьянской семье наблюдалось четкое распределение обязанностей по воспитанию девочек – матерями, а мальчиков – отцами. При этом на первый план выступал отец, который нес ответственность за передачу детям навыков социального поведения и привитие им норм общественной жизни.

Многие родители осознают необходимость полового воспитания ребят, правильно понимают его суть. Однако, несмотря на это, ошибочно полагают, что вопросы, связанные с половым влечением и взаимоотношением полов, дети разрешат когда-нибудь сами без родительского участия, что половое воспитание – дело только специалистов: врачей и педагогов. В результате дети, с которыми на темы пола не беседуют родители и учителя, часто получают информацию из некомпетентных источников: от друзей и товарищей.

Конечно, многие родители из-за слабой подготовленности к разговору на такую деликатную тему хотели бы отнести его на более позднее время, надеясь, что вопросы полового воспитания возьмут на себя в школе учителя и врачи. Но отодвигать беседу «на потом» не удастся, так как подростки часто не скрывают интереса к вопросам пола. Половое воспитание надо начинать с раннего возраста, когда ребенок только пытается понимать окружающие его явления. Тогда понимание половых отношений останется у него на всю жизнь. Половое воспитание кажется родителям очень трудной педагогической задачей. Конечно, это не просто, но порой взрослые сами усложняют эту задачу, выделяя ее из общей системы воспитательных мероприятий. Вопрос должен рассматриваться в общем плане гармонического развития личности подростка. Половое воспитание надо проводить постоянно, повседневно, наряду с другими

воспитательными сторонами, начиная с самого раннего детства. А.С.Макаренко никогда не отрывал половое воспитание от нравственного и говорил: «Вопрос о половом воспитании становится трудным только тогда, когда его рассматривают отдельно и когда ему придают слишком большое значение, выделяя из общей массы других воспитательных вопросов».

Половое воспитание ребенка начинается уже тогда, когда он наблюдает за отношениями между отцом и матерью. Дети рано (хотя и не всегда правильно) осмысливают и оценивают поведение своих родителей. Чистые и красивые взаимоотношения между родителями вызывают у детей стремление подражать им. Авторитет родительской нравственности – самый нужный, самый главный в воспитании высокоморального человека. А.С.Макаренко писал, что родители воспитывают ребенка не только тогда, когда с ним разговаривают, поучают или приказывают ему. Воспитание происходит в каждый момент его жизни, даже тогда, когда родителей нет дома. Как они одеваются, как разговаривают с людьми и о других людях, как радуются или печалются, как обращаются с друзьями и недругами, как смеются, читают газету – все это имеет для ребенка большое значение. Малейшее изменение в тоне ребенок видит и чувствует, все повороты мыслей доходят до него невидимыми путями, хотя мы их не замечаем. Если дома родители грубы и хвастливы, пьянствуют, а еще хуже, если оскорбляют друг друга, тогда уже нечего думать о воспитании. Никакие самые лучшие советы и методы в этом случае не помогут.

## **ПРОГРАММА НАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Цель программы:** укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни учащихся, создание условий для формирования положительной мотивации к ведению ЗОЖ через организацию развивающей деятельности во внеурочное время, снижение заболеваний острыми вирусными инфекциями, общее укрепление организма.

### **Задачи программы:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования навыков ЗОЖ;

- воспитание нравственных отношений в детском коллективе.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом межличностных отношений мальчиков и девочек.

Содержание программы предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу и решение вопросов по здоровому образу жизни.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в воспитательном процессе, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила ЗОЖ. Для организации процесса используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий.

Часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий – праздников, конкурсов, викторин.

**Формы работы:**

- групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии);

- фронтальная работа (ромашка «Блума»; Фишбоун; Дружный оркестр);

- индивидуальная работа (Инсерт; Кластер).

Продолжительность занятий составляет 35 минут, периодичность – 1 раз в неделю. Для 1-го класса – 31 занятие, для 2 – 4-х – 34.

Каждое занятие имеет нравственно-оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Гостиная «Доктора Айболита» (цикл бесед о здоровом образе жизни).

2. Тренинги «Познай себя».

3. Игра «Школа Мальвины» (уроки нравственности).

4. Конкурсы, праздники.

**Планируемые результаты:**

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценке себя и окружающего мира;

- показать практические методы общения между людьми;

- научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;

- познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях;

- различать полезные и вредные для здоровья поступки; привычки;

- проявлять этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.

## Календарно-тематическое планирование (1 – 4 классы)

№ п/п	Название мероприятия	Количество часов	Форма
1	2	3	4
<b>1 класс</b>			
1	<p><i>Беседы:</i></p> <p>Я познаю себя. Части тела и их функции.</p> <p>Я познаю себя. Навыки личной гигиены.</p> <p>Правила ухода за зубами.</p> <p>Питание и индивидуальное здоровье. Режим дня. Режим питания. Основные симптомы насыщения.</p> <p>Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы</p>	5	<p>Гостиная «Доктора Айболита»</p> <p>Экскурсия</p>
2	<p><i>Беседы для мальчиков:</i></p> <p>Дружба мальчиков и девочек.</p> <p>- «Что значит воспитывать себя?».</p> <p>Бережное отношение к девочкам – закон для мужчины.</p> <p>- Необходимость помогать девочкам при выполнении физических работ, не употреблять бранных слов и пошлых выражений</p>	5	<p>Гостиная «Доктора Айболита»</p> <p>Рассказ Е.Пермяка «Самое страшное»</p> <p>Тест «Оцени себя сам»</p> <p>Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Кто наказал?»</p>
3	<p><i>Беседы для девочек:</i></p> <p>Дружба девочек и мальчиков.</p> <p>- «Что значит воспитывать себя?».</p> <p>- Нравственное поведение в игре</p>	5	<p>Гостиная «Доктора Айболита»</p> <p>Рассказ Е.Пермяка «Самое страшное»</p> <p>Тест «Оцени себя сам»</p> <p>Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Кто наказал?»</p>

1	2	3	4
4	<i>Уроки нравственности:</i> Значение дружной семьи, дружного класса. Помощь дома по хозяйству. Правила поведения за столом (наглядно). Умение вести себя дома, в школе, на улице, в общественных местах	8	Игра «Школа Мальвины» (уроки нравственности)
5	<i>Спортивный праздник.</i> «Мама, папа, я – вместе дружная семья»	2	Весёлые старты
6	<i>Конкурсы:</i> «Моя семья», «Мой додыр»	4	Рисунки, поделки
7	<i>«Праздничный сюрприз»</i> для мам, пап, бабушек и дедушек	2	Праздники
<b>Итого:</b>		<b>31</b>	
<b>2 класс</b>			
1	<i>Беседы:</i> - Мы все похожие и разные. Я познаю других. - Питание и эмоциональное состояние. - Здоровые зубы – здоровый организм. - Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и таящиеся опасности	5	Гостиная «Доктора Айболита»
2	<i>Беседы для мальчиков:</i> Дружба мальчиков и девочек. Бережное отношение к девочкам – закон для мужчины. - Необходимость помогать девочкам при выполнении физических работ, не употреблять бранных слов и пошлых выражений	5	Гостиная «Доктора Айболита»
3	<i>Беседы для девочек:</i> - Дружба девочек и мальчиков. - Необходимость определённой дистанции (скрытой) при общении с мальчиками. - Нравственное поведение в игре	5	Гостиная «Доктора Айболита»

1	2	3	4
4	<p><i>Уроки нравственности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уважительное отношение детей к пожилым людям, маме, папе, учителям, медицинским работникам.</li> <li>- Значение дружной семьи, дружного класса.</li> <li>- Помощь дома по хозяйству.</li> <li>- О дружбе и откровенности с родителями.</li> <li>- Правила поведения за столом (наглядно).</li> <li>- Умение вести себя дома, в школе, на улице, в общественных местах.</li> <li>- Понятие о счастье.</li> <li>- Радость и горе.</li> </ul> <p>На плечах отца держится мир</p>	11	Игра «Школа Мальвины» (уроки нравственности)
5	<i>Спортивный праздник</i> «Мама, папа, я – вместе дружная семья»	2	Весёлые старты
6	<i>Конкурс:</i> «Моя семья», «Мойдодыр», «Дружба»	4	Рисунки, поделки  Чтецы
7	« <i>Праздничный сюрприз</i> » для мам, пап, бабушек и дедушек	2	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	
<b>3 класс</b>			
1	<p><i>Беседы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Человек в мире людей.</li> <li>- Вредные привычки.</li> <li>- Дружба.</li> <li>- Питательные вещества и их значение для роста и развития организма</li> </ul>	5	Гостиная «Доктора Айболита»
2	<p><i>Беседы для мальчиков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дружба мальчиков и девочек.</li> <li>- Бережное отношение к девочкам – закон для мужчины.</li> <li>- Необходимость помогать девочкам при выполнении физических работ, не употреблять бранных слов и пошлых выражений</li> </ul>	5	Гостиная «Доктора Айболита»

1	2	3	4
3	<p><i>Беседы для девочек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дружба девочек и мальчиков.</li> <li>- Необходимость определённой дистанции (скрытой) при общении с мальчиками.</li> <li>- Благотворное влияние хорошего поведения девочек на мальчиков. Нравственное поведение в игре</li> </ul>	5	Гостиная «Доктора Айболита»
4	<p><i>Уроки нравственности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уважительное отношение детей к пожилым людям, маме, папе, учителям, медицинским работникам.</li> <li>- Значение дружной семьи, дружного класса.</li> <li>- Помощь дома по хозяйству.</li> <li>- О дружбе и откровенности с родителями.</li> <li>- Правила поведения (наглядно).</li> <li>- Умение вести себя дома, в школе, на улице, в общественных местах.</li> <li>- Понятие о счастье.</li> <li>- Радость и горе.</li> <li>- Женщина – хранительница домашнего очага</li> </ul>	11	Игра «Школа Мальвины» (уроки нравственности)
5	<i>Спортивный праздник</i> «Мама, папа, я – вместе дружная семья»	2	Весёлые старты
6	<i>Конкурсы:</i> «Моя семья», «Принц и принцесса»	4	Рисунки, поделки  Чтецы
7	<i>«Праздничный сюрприз»</i> для мам, пап, бабушек и дедушек	2	Праздники
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	
<b>4 класс</b>			
1	<p><i>Беседы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Человек в мире людей.</li> <li>- Соблюдай режим дня.</li> <li>- Личная гигиена.</li> <li>- Вредные привычки.</li> <li>- Дружба</li> </ul>	5	Гостиная «Доктора Айболита»



1	2	3	4
2	<p><b>Классные часы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умей организовать свой досуг.</li> <li>- Мама всякие нужны, мамы всякие важны.</li> <li>- Мой папа – герой.</li> <li>- Спорт – залог здоровья.</li> <li>- Правильно организованный режим дня – залог здоровья</li> </ul>	4	<p>Игра «Школа Мальвины» (уроки нравственности)</p>
3	<p><b>Беседы для мальчиков:</b></p> <p>Дружба мальчиков и девочек. Бережное отношение к девочкам – закон для мужчины.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Необходимость помогать девочкам при выполнении физических работ, не употреблять бранных слов и пошлых выражений</li> </ul>	3	<p>Гостиная «Доктора Айболита»</p>
4	<p><b>Беседы для девочек:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дружба девочек и мальчиков.</li> <li>- Необходимость определённой дистанции (скрытой) при общении с мальчиками.</li> <li>- Благотворное влияние хорошего поведения девочек на мальчиков.</li> <li>- Нравственное поведение в игре</li> </ul>	3	<p>Гостиная «Доктора Айболита»</p>
5	<p><b>Уроки нравственности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уважительное отношение детей к пожилым людям, маме, папе, учителям, медицинским работникам.</li> <li>- Значение дружной семьи, дружного класса.</li> <li>- Страна «Неболейка».</li> <li>- О дружбе и откровенности с родителями.</li> <li>- Правила поведения (наглядно).</li> <li>- Умение вести себя дома, в школе, на улице, в общественных местах.</li> <li>- Понятие о счастье.</li> <li>- Общение мальчиков и девочек.</li> <li>- На плечах отца держится мир.</li> <li>- Недопустимость сквернословия.</li> <li>- Мужчина должен защищать Родину.</li> <li>- Вредные привычки.</li> <li>- Эмоции. Что это такое?</li> </ul>	11	<p>Игра «Школа Мальвины» (уроки нравственности).</p> <p>Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».</p> <p>Тренинг по основам коммуникации и формированию навыков правильного общения.</p> <p>Упражнения для релаксации</p>

1	2	3	4
			Психологический тренинг: «Я управляю своими эмоциями»
6	<i>Спортивный праздник «Мама, папа, я – вместе дружная семья»</i>	2	Весёлые старты
7	<i>Конкурсы: «Моя семья», «Мой додыр», «Мальчики и девочки»</i>	4	Рисунки, поделки. Чтецы
8	Праздник доброты	2	Праздники
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире все более актуальными становятся вопросы о половом воспитании в семье и школе, которое нужно начинать на самых ранних этапах жизни ребенка. Половое воспитание будет эффективным только тогда, когда станет частью процесса формирования развитой личности. Огромная ответственность в половом воспитании возлагается на родителей и педагогов.

Родители должны дать ребенку основы правильного поведения еще в раннем возрасте. При этом не надо забывать о собственном поведении, так как маленькие дети копируют все, что делают взрослые. Классные руководители, школьные психологи, социальные педагоги, в свою очередь, могут и должны помогать родителям в половом воспитании школьников, так как родители по многим причинам не в полной мере информируют детей по половым вопросам.

Проблемы полового воспитания волновали многих педагогов в разные времена. Наиболее обширно половое воспитание стало изучаться педагогами XX века. Сейчас проводятся экспериментальные исследования в этой об-

ласти, не раз доказывающие важность полового воспитания школьников.

Следовательно, правильно воспитанные дети смогут избежать множества ошибок в жизни. Половое воспитание в совокупности с другими видами воспитания дает возможность младшему школьнику стать достойным гражданином страны, будущим родителем, всесторонне развитой личностью:

1. Половое воспитание можно рассматривать как комплекс воспитательных и просветительных воздействий на ребенка, направленных на овладение им нормами поведения, свойственными представителям его пола. Задача полового воспитания – способствовать гармоничному развитию подрастающего поколения, полноценному формированию полового поведения и детородной функции, содействовать укреплению физиологических и нравственных основ брака и семьи.

2. Проблемы полового воспитания неправильно сводить только к сфере сексуальных отношений. Задачи полового воспитания охватывают весь круг проблем пола, половых различий и полового поведения. Сексуальное просвещение представляет собой неотъемлемый, но не единственный компонент полового воспитания.

3. Эффективность полового воспитания зависит от учета связанных с полом особенностей развития ребенка на всех возрастных этапах, начиная с самых ранних. В первые годы жизни особое значение имеет дифференцированное отношение к ребенку родителей, т.е. обращение с ним именно как с мальчиком или девочкой.

4. Поступление в школу знаменует начало нового ответственного этапа полового воспитания. Взаимоотношения со сверстниками противоположного пола становятся более интенсивными.

5. Роль полового воспитания повышается по достижении ребенком подросткового возраста, центральным моментом которого является половое созревание. В задачи полового воспитания на этом этапе входит правильное реагирование на особенности поведения, связанные с полом, подготовка мальчиков к поллюциям, а девочек – к менструациям.

6. Период полового созревания связан также с формированием эротических чувств, сексуальной потребности, половой самооценки. Важно в подростковом возрасте не допустить у детей эмоциональных срывов, психических травм, которые могут оставить глубокий след на всю жизнь.

7. В половом воспитании используются общие принципы воспитательной работы. Оно должно быть составной частью учебно-воспитательных мер, осуществляемых в семье, дошкольном учреждении, школе, и проводиться с учетом пола, возраста, степени подготовленности детей, а также с соблюдением преемственности в процессе воспитания. Обязательное условие его эффективности – единый подход родителей, медработников, педагогов, воспитателей.

8. Родители первыми начинают половое воспитание своих детей, даже если сами об этом не знают или не хотят этого. Родители часто не осознают, что происходит процесс воспитания, поскольку большая часть информации передается не в словесной форме, а на примере поведения самих родителей и через их установки. Половое воспитание в семье – важный инструмент, с помощью которого родители могут направить развитие детей в определенное русло, заложив тем самым основы сознательного полового поведения подростков.

9. Проблема полового воспитания в школе усугубляется отсутствием четкой сформулированной программы,

определяющей принципы и содержание полового воспитания в школе, поэтому многие родители опасаются, что в программах полового воспитания и обучения основам семейной жизни будут высказываться или пропагандироваться идеи, которых они не могут одобрить. Немалую тревогу и озабоченность педагогов и родителей вызывает массовый выпуск и некомпетентное использование литературы о процессах зачатия и деторождения, выпуск и допуск которой к распространению не контролируется компетентными организациями. Многие из этих книг, адресуемых детям, не соответствуют требованиям, предъявляемым к детской литературе, а также не учитывают уровень развития восприятия при использовании рисунков.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Дидактический материал**

#### **Гостиная «Доктора Айболита» (беседы)**

##### **1. Самопознание через чувство и образ.**

Этот раздел программы как раз и направлен на то, чтобы ребёнок научился понимать и познавать прежде всего самого себя и свои возможности. Но что такое собственное «Я» и каким образом можно его познать? Ответ на этот вопрос далеко не прост, поскольку сам ребёнок (как и человек) – существо чрезвычайно сложное и противоречивое. Его нельзя однозначно определить, и он никогда не бывает до конца завершённым. И всё же в этом «Я» можно выделить два разных, но взаимосвязанных начала, которые позволяют проникнуть в сокровенные тайны человеческого «Я».

**Первое** – это устремлённость человека во внешний мир. Он всегда чего-то хочет, к чему-то стремится. В этом стремлении есть два момента – познавательный и эмоциональный. Человек знает, чего он хочет, у него есть представление, образ того, что ему нужно, будь то образ предмета или идеальный образ будущего. Но всегда предмет его желания отражается в сознании в форме образа. Однако это не простое объективное отражение, но обязательно образ, вызывающий определённые чувства, эмоциональную привлекательность, иначе он не стал бы предметом желания и стремления. Чувство и образ здесь сливаются воедино и разорвать их невозможно. Такое единство чувства и образа, эмоционального и познавательного создает возможности реализации самого себя в самых разных видах деятельности – рисовании, лепке, игре, драматизации, танце, сочинении историй и пр. Важно только, чтобы эта деятельность не была воспроизведением чужих образцов, а стала естественной, творческой активностью ребенка, способом самовыражения. Нужно помочь ребёнку увидеть и знать себя в том, что он сам сделал, поднести к самоанализу через его собственное творчество, отражающее внешний мир.

**Второе** – осознание ребенком себя и овладение своим поведением. Как известно, человек – это единственное существо, которое может сделать самого себя предметом анализа и деятельности. Такой «поворот на себя» (рефлексия), способность осознавать своё поведение, свои способы действия, свои состояния делают возможным овладение собой, управление своим поведением. В младшем школьном возрасте происходит наиболее интенсивное развитие этих необходимых качеств. Поэтому данный раздел специальной целью педагогической работы ставит осознание ребенком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важных для становления его личности. Это – строение и функцио-

нирование организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми. Помочь младшему школьнику реализовать и осознавать себя в самых разных своих проявлениях, дать ему почувствовать себя, свои особенности, возможности и переживания – чрезвычайно важная задача воспитания.

## **2. Школа здорового питания.**

Раздел, посвященный питанию, очень важен с нескольких точек зрения.

Во-первых, пища – это единственная часть окружающего мира, которую человек ежедневно делает «частью себя». Поэтому культура изготовления и поглощения пищи составляет неотъемлемую часть культуры человечества вообще и конкретного человека в частности. Она символизирует степень самоуважения и отражает многие человеческие комплексы. По тому, как и что человек ест, можно многое сказать о нем самом, его семье, даже его стране. Послевоенное поколение родителей, познавшее голод, в первую очередь хотело досыта накормить ребенка, а критерием хорошего здоровья было количество съеденного. В настоящее время большинство родителей заботятся о качестве питания своих детей.

Во-вторых, питание тесно связано со здоровьем. Начало заболеваний желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6-летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А.А.Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1 000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- 1) нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов;
- 2) частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;

- 3) однообразное питание;
- 4) еда всухомятку;
- 5) употребление в пищу некачественных продуктов;
- 6) несоблюдение режима дня;
- 7) малоподвижный образ жизни;
- 8) вредные привычки.

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15 %.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и рака.

Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья. Нельзя переложить заботу о нем только на плечи врача. Предлагаемый раздел «Школа здорового питания» представляет собой один из путей совершенствования системы профилактики, поэтому цели раздела:

- 1) сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- 2) выработать способность разделять основные и редко употребляемые продукты питания по их пищевой и энергетической ценности;
- 3) научить соблюдать гигиенические правила в процессе хранения, приготовления и употребления пищи.

Немаловажно также выработать у младших школьников определенные навыки и привычки:

- 1) самостоятельно приготовить несложные блюда с учетом питательной ценности входящих в них продуктов и с соблюдением элементарных правил гигиены и техники безопасности;
- 2) правильно сделать покупку;
- 3) следовать несложным правилам этикета;
- 4) сознательно сокращать нежелательные продукты;
- 5) понимать необходимость регулярного питания.



На первом году обучения мы предлагаем игровую форму проведения уроков, например, используя персонажи романа-сказки Ю.Олеши «Три Толстяка».

Дальше можно перейти от игры к постепенному усложнению подачи материала, приближая его к условиям повседневной жизни.

В конце изучения раздела у учащихся должны быть сформированы приоритетные позиции:

1) чувство собственной ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;

2) понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью.

### **3. Ослепительная улыбка на всю жизнь.**

1. Здоровье полости рта имеет большое значение для здоровья всего организма на протяжении всей жизни. В то же время стоматологические заболевания остаются в числе наиболее распространенных в современном обществе.

2. Это побудило компанию «Колгейт-Палмолив» к созданию программы «Ослепительная улыбка на всю жизнь», основным содержанием которой является правильный уход за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний. Главная цель программы – воспитание у детей личной ответственности за сохранение своего здоровья.

3. Все разделы и материалы программы объединены одним персонажем – Доктором Кроликом – добрым стоматологом, который рассказывает детям, как ухаживать за зубами. Мы верим, что дружелюбный и знакомый детям персонаж вызовет у них интерес к предмету и поможет сформировать представление о стоматологе как о помощнике в сохранении здоровых зубов.

4. Будучи педагогом, Вы обладаете возможностью формировать у детей знания и здоровые привычки, которые помогут им сохранить зубы здоровыми и красивыми

на протяжении всей жизни. Методическое пособие поможет Вам сделать занятия по гигиене полости рта частью обучения детей предметам, входящим в программу начальной школы, таким, как «Природоведение» и «Основы безопасности жизнедеятельности», кроме того, это пособие поможет Вам привлечь родителей к воспитанию у детей здоровых привычек.

5. Используя данный раздел в своей работе, Вы можете детям сохранить их здоровье и красивые улыбки на всю жизнь.

#### **4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.**

До середины текущего столетия случаи употребления детьми дошкольного и младшего школьного возраста одурманивающих веществ описывались как казуистические, неносящие преднамеренного характера. Однако на настоящий момент картина принципиально иная. У всех возрастных групп, отчасти и у детей младшего школьного возраста, возникла потребность в получении неординарных ощущений и удовольствий. Согласно современным представлениям, к объективным причинам восприимчивости ко всем наркотическим веществам можно отнести:

- глобальные изменения социальных и психологических составляющих личности, биохимических, иммунологических, психофизиологических свойств человека;
- повышенную склонность к изменению своего сознания с помощью восприятия любых сверхмощных внешних раздражителей;
- массовые заражения эмоциями и необычными культовыми убеждениями;
- феноменальную способность к самогруппированию для изменения сознания с помощью удовольствия.

Широкую распространенность приобрела табачная наркомания и токсикомания. Эпизодическое или регуляр-

ное употребление наркотических веществ в молодежной среде стало обычным явлением. Иногда наркотики – необходимое условие членства в какой-нибудь группе. Формирование заболевания во всех случаях наркозависимостей проходит несколько этапов. Один из наиболее значимых – это формирование аддиктивного поведения (addiction – привычка, порочная склонность). Так специалисты называют потребление различных веществ, изменяющих психическое состояние до того, как от них сформировалась физическая зависимость. Аддиктивное поведение, по клинической терминологии – «первичный поисковой полинаркотизм» – это переходная стадия наркомании. Оно характеризуется злоупотреблением одним или несколькими психоактивными веществами без признаков психической и физической зависимости в сочетании с другими нарушениями поведения.

Аддиктивное поведение появляется не «вдруг». Наркотические вещества могут поступать в растущий организм с молоком матери. Ребенок фиксирует внимание на ситуациях, связанных с приемом взрослыми наркотических веществ, хорошо отличает поведение их в трезвом и пьяном состоянии. Начинают появляться формы, действия и поступки по типу подражания взрослым. Воспроизведение образов любого наркоманического (включая табачное и алкогольное) содержания, новое сочетание их и трансформация составляют основу пагубного воображения ребенка, материал для его фантазий и являются, по существу, первыми элементами положительного субъективного восприятия наркотических веществ в онтогенезе. Поведение такого ребенка среди ровесников все более напоминает поведение родителя, злоупотребляющего наркотическими веществами. По мере взросления формируется созависимость (присвоение черт характера зависимого от наркотических веществ человека). Условно назовем это первым этапом приобщения ребенка к наркотическим веществам (до 7 лет).

Второй этап начинается примерно с 7 и длится до 12 лет. Богатое детское воображение включает все большее число порочных связей между образными представлениями и эмоциональной окраской их (приятный – неприятный, добрый – злой, привлекательный – противный). Именно на это возраст приходятся первые попытки употребления наркотических веществ, наблюдаются признаки положительной установки на «престижность» пребывания в состоянии опьянения. Вместе с тем, нарастают интенсивность эмоциональных срывов, легкость возникновения грубых аффектов. Ребенок с аддиктивным поведением тянется к более старшим по возрасту подросткам со сформированным наркозависимым поведением, включая криминальное. Следующие этапы формирования аддиктивного поведения приходятся на предпубертантный и пубертантный периоды. Они знаменуют переход аддиктивного поведения в болезнь. Продолжительность развития каждого этапа строго индивидуальна.

В формировании аддиктивного поведения немаловажную роль играют следующие факторы: «*неблагополучная*» семья. Изначально ребенок воспитывается в состоянии материнской и социальной дегризации. Дегризация – термин, широко используется в психологии и медицине, в русский язык пришел из английского (deprivation) и означает «лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей». Существенна именно психологическая сторона этих последствий. Они могут включать весь спектр нарушений: от легких странностей до грубых поражений развития интеллекта и личности. При этом у ребенка отсутствуют необходимые позитивные жизненные навыки. Воспитание ребенка в гиперопеке при наступлении подросткового возраста нередко выливается в реакцию протеста, негативизма, отчуждения от семьи и вхождения в среду сверстников с непривычным для него поведением.

Определенную роль играет нарушение иерархической структуры в полной семье, неспособность взрослых избегать и мирным путем разрешать конфликты, наличие в семье «секретов» друг от друга. *Неполная семья.* У детей с одним родителем часто наблюдаются трудности в общении. Тяжелые социальные условия семьи несут сугубо биологические следствия – стресс и недостаточную социальную адаптацию, нарушение контактов с окружающими как из-за агрессивности, так и из-за робости, боязливости. Отмечено, что дети и подростки могут прибегать к применению наркотических веществ, демонстрируя свои требования к своим близким, пытаясь изменить семейную ситуацию. И, наконец, относительно новый для нашей страны фактор – пополнение из «благополучных» слоев общества, из семей с высоким достатком. В этих семьях финансовая свобода подростков нередко сочетается с гипоопекой и невысокими морально-этическими нормами. Лечение больных со сформированной зависимостью от психоактивных веществ, как правило, очень длительное, сопровождается частными рецидивами и далеко не всегда приводит к положительному эффекту.

Современное «антинаркотическое» обучение происходит строго с учетом вышеуказанных этапов и формирования аддиктивного поведения. Основано оно на установках, которые дети вырабатывают сами в процессе обучения. Одним из главных требований выступает максимальное исключение возможности обратного эффекта – «повышенного интереса», т.е. сообщаемая детям информация не должна вызывать «поисковой активности» ребенка, желания на собственном опыте проверить достоверность приводимых фактов.

Кроме того, на наш взгляд, отрицательная информация о воздействии тех или иных наркотических веществ, лекарственных препаратов не должна затрагивать воз-

возможности смертельного исхода, так как в случае возникновения мыслей о самоубийстве она может спровоцировать ребенка на реальное действие. Логика построения данного раздела основана на формировании навыков поведения: навыков самосохранения (нечаянно не выпить неизвестное лекарство, не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком); эмоционального неприятия «наркотических» форм поведения в качестве положительной ролевой модели (наркотизм в любой форме это болезнь, больных жалко, а походить на жалких не престижно); осознания возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости (некоторым достаточно одной пробы, чтобы стать зависимым, но никто заранее не может гарантировать, что ты не относишься к таким людям); собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты, рюмки; умения отстаивать свою точку зрения в любой ситуации.

### **5. Безопасность детей на дорогах.**

Человек вынужден жить в современных искусственных и потенциально опасных внешних средах.

Одна из них – транспортный мир, среда дорожного движения. В обществе сложилось чрезвычайно упрощенное и неверное понимание проблемы безопасности дорожного движения. Формальные знания правил, по мнению многих специалистов, обеспечивают ребенку лишь около 10 % желаемой безопасности, остальное достигается лишь при помощи умения прогнозировать опасность на дороге и действовать адекватно обстановке.

Профилактика детского травматизма, так же как и выработка иммунитета к инфекции, может базироваться на двух противоположных принципах — пассивное и активное

предотвращение травмоопасной ситуации. Под пассивной профилактикой травматизма мы понимаем создание таких условий, когда травмоопасная ситуация не может возникнуть. Активный путь подразумевает выработку травмобезопасного поведения. Оба эти принципа в нашей жизни соседствуют и взаимно дополняют друг друга. Например, строительство подземного перехода, разделяя пространства автомобиля и пешехода, снижает вероятность травмы. Но как пассивный иммунитет менее стоек, так и «пассивная» профилактика при травмоопасном поведении не даст полноценного результата. Если человек не воспользуется подземным переходом, а побежит через дорогу наперерез транспорту, ценность строительства подземного перехода будет сведена к нулю.

Рассматривая это вопрос в возрастном аспекте, мы увидим, что применительно к новорожденному и ребенку первых месяцев жизни мы можем использовать только метод пассивной профилактики. Во второй половине первого года жизни, когда ребенок открывает для себя окружающий мир, начинается выработка навыков травмобезопасного поведения. Надо сказать, что пассивный метод имеет ограниченное применение. Невозможно провести конкретные мероприятия по предотвращению всех возможных травмоопасных ситуаций. И хотя пассивный метод может быть применен ко всем без исключения возрастным группам, даже к взрослым, все же ведущим следует считать активный метод: выработку навыков травмобезопасного поведения.

В методическом плане очень важно сочетание игровой формы обучения с разбором реальных ситуаций даже у детей младшего школьного и дошкольного возраста. Ребенок с самого раннего детства быть приучен к реальной опасности травмы.

Психологами давно отмечена такая особенность воспитания ребенка, как ситуативность. Попробуем проанализировать, как в сознание ребенка входят простейшие понятия о травмоопасных ситуациях. Мы говорим ребенку «горячо» – он протягивает руку к чайнику, обжигается и отдергивает руку. Мы говорим ребенку «высоко, ты упадешь» – он подползает к краю дивана, падает с него и понимает, что нужно аккуратно свесить ноги вниз и немного опереться руками и т.п. И больше ребенок не повторяет подобных ошибок. Когда мы на примере «игры в улицу» и заучивания стихов о светофоре пытаемся преподать навыки травмобезопасного поведения, ребенок воспринимает информацию, но она не подтверждается его практическим опытом. Его собственные органы чувств никак не анализируют о реальной опасности. Игровой фон создает определенный динамический стереотип. Ребенок осваивает правила поведения для данных конкретных условий игры, но, выйдя на улицу, он как бы оказывается в совершенно иной ситуации, в которой приобретенные навыки не реализуются.

Цель методики – максимальное приближение в восприятии ребенка ситуации игры (тренинга) к реальной ситуации на улице (дорога). Поэтому в обучении правилам поведения на улице должна присутствовать реальная улица с автомобилями и конкретные травмоопасные ситуации. Таким образом, выработка навыков травмобезопасного поведения должна проводиться в тех условиях и обстановке, где реально может возникнуть травмоопасная ситуация. Занятия должны проходить как в классах, так и на улице. Навыки травмобезопасного поведения детей могут быть сформированы только при тесном взаимодействии с родителями, так как они имеют возможность индивидуальных занятий с детьми. В конце изучения данного раздела каждый ребенок должен овладеть знаниями и навыками распознавания типичных дорожных ситуаций («ловушек»); сформировать «транспортные» привычки в противовес



«бытовым», возникающим в раннем возрасте; научиться прогнозировать развитие ситуации на дороге.

Каждый родитель должен овладеть знаниями о типичных дорожных «ловушках», в которые попадают дети на дороге, и о глубинных причинах этих ошибок, выработать у себя навыки распознавания и предвидения дорожных ситуаций в процессе движения с детьми по улицам и навыки постоянного обучения ребенка прогнозу развития ситуации на дороге.

### Организация подвижных игр

<b>«Мышеловка»</b>	<b>«Шоферы»</b>
<p>Дети делятся на две равные группы. Одна группа – «мышки». Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга – это 3 «мышеловки». Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: «Мышеловка открыта» в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т.д. На слово воспитателя: «Хлоп», мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу, считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями</p>	<p>С одной стороны площадки два «гаража» (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 – 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для «автомобилей»; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом – машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети – «шоферы» поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам, каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети – шоферы с гаража, стоящего с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонной). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке</p>

	<p>На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: «В гараж» машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети – шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Сова»</b></p> <p>С одной стороны площадки место для «бабочек» и «жучков». В стороне начертан круг – «гнездо совы». Выделенный ребенок – «сова» встает в гнездо. Остальные дети – «бабочки» и «жучки» встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: «День» бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: «Ночь» бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: «День» сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 – 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Стоп!»</b></p> <p>С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 – 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 – 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: «Быстро иди, не отставай, стоп!». В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово «Стоп!» все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии, и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто-нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет «Стоп!». Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется</p>

<b>«Пастух и волк»</b>	<b>«Смени флажок»</b>
<p>Из детей выбирают «пастуха» и «волка», остальные дети – «овцы». На одном конце площадки чертят «дом» для овец, на противоположной стороне площадки – поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: «Волк!» овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности)</p>	<p>Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах – флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя: «Раз» первые дети из колонн (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить</p>

<p style="text-align: center;"><b>Палочка-стукалочка</b></p> <p>С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 – 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово «раз» или «беги» бегут. Кто быстрее вытянит палочку, тот стучит и говорит: «Раз, два, три, палочка-стукалочка, стучи!», кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т.д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков</p>	<p style="text-align: center;"><b>Смелее вперед!</b></p> <p>Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойменных</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Где кто живет?»</b></p> <p>Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 – 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждый 80 – 100 см диаметром; один круг – «двор», другой – «лес». В каждой шеренге есть одинаковые «птицы» и «животные». Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору</p>	<p style="text-align: center;"><b>«К своему флажку»</b></p> <p>По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого. В каждый круг встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: «Ведущие на места!» ведущие возвращаются в</p>

<p>Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах – зайцы, вторые – кошки и т.д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя: «Кукушки!» дети – «кукушки» из двух шеренг спешат в круг, который является лесом; на сигнал: «Кошки» дети – «кошки» из двух шеренг спешат в круг, который является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добежит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается</p>	<p>свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: «К своим флажкам!» ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Хитрая лиса»</b></p> <p>Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и незаметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится «хитрой лисой». Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Караси и щука»</b></p> <p>Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка «щукой». Щука встает вне круга. Остальные дети – «караси» плавают (бегают) в середине круга – «ставка». На слово воспитателя: «Щука!» ребенок быстро вбегает в круг (ставка) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться</p>

<p>После трех вопросов лиса отвечает: «Я тут!» и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 – 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку</p>	<p>Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда жука словит определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую жуку. Игра повторяется</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Выручай!»</b></p> <p>Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой – догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого-нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: «Выручай!». Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, его поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Квач, бери ленточку!»</b></p> <p>Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает «квач», у него ленточки нет. На слова воспитателя: «Лови!» дети разбегаются по всей площадке, а «квач» догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, не на долго выходит из игры. На слова воспитателя: «Раз, два, три, в круг вставайте!» дети становятся в круг, а «квач» подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым «квачом» 3 – 4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого «квача»</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Квач парами»</b></p> <p>Дети бегают по площадке, а ребенок – «квач» ловит их. Если кто-нибудь из детей подаст руку другому ребенку, которого догоняет «квач», и встанет с ним в пару, «квач» перестает его ловить</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Ловля бабочек»</b></p> <p>Из детей выбирается 4 «ловца». Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети – «бабочки». На слова воспитателя: «Бабочки, бабочки в сад полетели» дети – «бабочки» летают – бегают по всей площадке. На слово воспитателя: «Ловцы!» два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить ее, соединив свободные руки</p>

	<p>Когда ловцы поймают бабочку, они ее отводят на край площадки и сажают на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: «Бабочки, бабочки в поле полетели» дети – «бабочки» прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 – 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы</p>
<p><b>«Ищи ведущего!»</b>          Выбирают 4 – 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. «На прогулку!» говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду «Стоп!» все останавливаются и закрывают глаза. В это время по указаниям воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. «Ищи ведущего!» и каждая группа детей спешит построиться в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется</p>	<p><b>«Не ошибись!»</b>          Дети поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки перед линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 – 3-х шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя «Раз» первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой – влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т.д.</p>

### **«Цветные полосы».**

Цветные полосы изготовлены из листов тонкого поролона, размером 0,5X1,5 м, обшитых яркой тканью разных цветов (желтого, сиреневого, голубого, красного). Они собраны на металлической проволоке, протянутой вдоль зала, закрепленной к стене и оконному проему с помощью крючков на концах проволоки. Полоски можно раздвигать на любые расстояния.

Рекомендуемые игровые упражнения:

**«Пройди и не задень»** – различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- на носиках, пятках, внешней стороне стопы с различными положениями рук между полотен;

- приставным шагом, «змейкой» правым и левым боком;

- с предметом на голове;

- элементы спортивных игр (ведение мяча).

*Аналогично проводятся упражнения с бегом.*

**«Прокати в ворота».** Прокатывание мячей в парах сквозь «ворота» из полосок (из исходных положений сидя и стоя).

**«Точный пас».** Перебрасывание мячей в парах (разными способами) через проволоку.

Коррекционная задача: активизация зрительных функций с помощью ориентиров – «полосок».

**«Попади в цель».** Развитие ловкости, выработка осанки, укрепление мышц плечевого пояса.

Коррекционная задача: локализация, сосредоточение, прослеживающие функции глаз.

**«Успей за огоньком».** Для снятия зрительного утомления, мышечного напряжения, релаксации, используется).



- Контурный рисунок, расположенный на доске, дети, с помощью лазерной указки наблюдают за «огоньками».

Коррекционная задача: глазодвигательные функции, прослеживание движений взором.

Также в работе используются **нестандартные пособия, тренажеры**, которые повышают интерес детей на занятиях и вне, улучшают мышечный тонус, кровообращение, активизируют окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.

#### ***Массажер «Орешки».***

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 25 см) капсул «киндер-сюрпризов», с боков по две ручки (использованные фломастеры). Применение: при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

#### ***Профилактическая дорожка-массажер «Ромбы».***

Состоит из медицинской клеенки, размером 35X250 см, с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок, выполненных в стиле орнамента.

Использование: массаж стоп, профилактика и коррекция плоскостопия.

Если необходимо снять только зрительную нагрузку, использую ориентиры – «насадки» (колпачки, шарики), которые дети могут надеть на пальчики руки, например, **«Грибочки».**

Коррекционная задача: сосредоточение взора на предмете, выполнение глазодвигательных функций (вправо-влево); упражнение на дивергенцию.

Для совершенствования навыков основных движений (при ходьбе, метании, прокатывании) используют **«Волшебные колпачки».**

Изготовлены из картона, в виде конуса, разных цветов (по цвету ориентиров физкультурных групп) с контрастными полосками.

Рекомендуемые игровые упражнения, использование:

- в игре **«Не потеряй колпачок»** для ходьбы в равновесии, «змейкой» по гимнастической скамейке, шнуру, канату, брускам, полу; для подлезания; для различных игр и эстафет; в качестве цветных ориентиров;

- в игре **«Поймай мячик»** для подбрасывания и ловли мяча; для перебрасывания мяча в парах из разных исходных положений в прокатывании мяча по полу и, забегая вперед, поймать его колпачком;

- в игре **«Попади в цель»** в прокатывании малого мяча рукой или ногой, пытаясь сдвинуть или перевернуть колпачок.

## **Комплекс «В гостях у солнышка»**

### **Вводная часть.**

*Дети заходят в зал.*

**Учитель:** Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза – закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник, он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд).

Построение в круг.

### **Основная часть.**

1. **«Улыбнись солнышку».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. (три раза).

Указание. Быть внимательным, четко выполнять задание; одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

2. *«Играем с солнышком».*

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и. п. (пять раз).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

3. *«Играем с солнечными лучами».*

И. п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. (шесть раз).

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

4. *«Отдыхаем на солнышке».*

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. (три раза в каждую сторону).

5. *«Ребятишкам радостно».*

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять раз) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» – приседают).

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Прощание с солнышком, возвращение в класс.

## «Белочка»

### **Вводная часть.**

*Дети в спортивной форме заходят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает отгадать загадку.*

**Учитель:** Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу. В лесу на старом дубе орешки я грызу.

**Дети:** Белочка.

**Учитель:** Правильно, белочка.

*Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.*

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

### **Основная часть.**

1. «Белочка проснулась».

И. п.: ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх, Вернуться в и. п. (пять раз).

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка».

2. «Белочка моет лапки».

И. п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью: помыть лапки. Вернуться в и.п. (шесть раз).

Указание. Показ и объяснение воспитателя.

3. «Грызет орешки».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и. п. (шесть раз).

Указание. Показ ребенка.

4. «Греется на солнышке».

И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и. п. То же другой ногой (по три раза каждой ногой). Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку».

И. п.: стоя, ноги расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть – восемь раз с остановкой).

### **Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

6. «Ходьба за белочкой».

При ходьбе повторить скороговорку: «Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее). Поблагодарить белочку за зарядку.

Дети возвращаются в класс.

## **Комплекс «Цирковые медвежата»**

### **Вводная часть.**

Дети заходят в зал. Им предлагается загадка: «Кто в лесу глухом живет, неуклюжий, косолапый. Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».

**Дети:** Медведь.

**Учитель:** Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Учитель предлагает каждому ребенку-медвежонку занять стульчик – цирковое место.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

### **Основная часть.**

1. «Сильные медвежата».

И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и. п. (пять раз).

Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата».

И.п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и. п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и. п. (по три раза в каждую сторону).

Показ и объяснение учителя.

3. *«Медвежата отдыхают».*

И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены!

Вдох левой ноздрёй, правая закрыта. Вдох правой, левая – закрыта (три раза).

Показ и объяснение учителя.

4. *«Хитрые медвежата».*

И. п. – стоя, руками держаться за спинку стула. При-  
сесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и. п. (шесть  
раз).

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. *«Веселые медвежата».*

И. п.: стоя рядом со стулом, руки на поясе. Перепры-  
гивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой (три  
раза). Показ ребенка.

**Заключительная часть.**

6. *«Устали лапки медвежат».*

Масса рук и ног – постукивание по ногам и рукам  
пальцами, поглаживание (20 секунд).

Прощание медвежат с гостями. Наклоны вперед с  
глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).

**Учитель:** медвежата заслуживают вкусную еду. Но  
перед ней необходимо вымыть лапки.

**Комплекс «Зимушка-зима»  
(с упражнения по профилактике  
зрительные расстройства  
и элементами дыхательной гимнастики)**

**Вводная часть.**

Дети заходят в зал.

**Учитель:** Какое время года сейчас? (*Зима.*) Чем вам  
нравится зима? Давайте покажем, как нравится зимуш-  
ка-зима. Гуляем по зимней дороге.

Ходьба по залу в колонне по одному (10 секунд).  
Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд). Бег врассыпную (10 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение в круг.

### **Основная часть.**

#### *1. «Падает снег».*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочки и вернуться в и. п. (пять раз).

Указание. Хорошо потянуться.

#### *2. «Греем руки».*

И. п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью согнутые в локтях. Подуть на них: 1 – 2 – вдох; 1 – 4 – выдох. Вернуться в и. п. (пять раз).

Указание. Выдох должен быть длиннее вдоха.

#### *3. «Глазки устали от снега».*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. (три раза).

#### *4. «Холодно от мороза».*

И. п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и. п. (пять раз).

#### *5. «Детвора рада зиме».*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Восемь – десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой (два раза).

Указание. Прыгать легко.

### **Заключительная часть.**

Бег по залу врассыпную (20 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» (три раза): 1 – 2 – вдох; 1 – 4 – выдох, Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

## Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

*«Запускаем двигатель».*

И. п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

*«Летим на ракете».*

И. п.: стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и. п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить четыре – шесть раз.

*«Надеваем шлем от скафандра».*

И. п.: сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и. п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

*«Пересаживаемся в луноход».*

И. п.: узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и. п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четыре-шесть раз.

*«Лунатики».*

И. п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и. п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

*«Вдохнем свежий воздух на Земле».*

И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.



## Тренинг

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот ... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече Деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

### Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

И. п.: лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потираание ладоней 4 – 6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4 – 6 раз, растяжение пальцев по оси 1 – 2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4 – 6 раз, сухое «умывание» рук 1 – 2 раза, круговое растирание запястий 2 – 4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладони – до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя

шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком, чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1 – 2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики – проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2 – 4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2 – 4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками пальцев 1 – 2 раза.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2 – 4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох – вверх, на выдох – вниз, на вдох – вправо, на выдох – влево, на вдох – влево, на выдох – вправо, сделали большие круги

глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили, что веки – это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1 – 2 раза медленные, 4 – 8 раз быстрые.

9. Медвежата потеряли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1 – 2 раза.

Начинаем будить уши. Уши – очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4 – 6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки – вниз, за серединку – назад по 4 – 6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем завитки ушей по 1 – 2 раза.

10. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2 – 4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладонки и массируем ушные раковины вперед-назад 2 – 4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4 – 6 раз.

**Самомассаж ушей.**

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху-вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди – вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед – выдох. Прижали ладошки к груди – вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх – выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потеряли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4 – 6 раз, растяжение пальцев по оси 1 – 2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4 – 6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1 – 2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2 – 4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1 – 2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2 – 4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2 – 4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой – остальными и растерли вверх-вниз 4 – 6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание поверхности, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно, слегка сгибая колени, 2 – 4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2 – 4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1 – 2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности – к стопе, по внутренней – к туловищу. Снача-

ла легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1 – 2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1 – 2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладшки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1 – 2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь – пяточками вперед, а теперь – одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

### **Медвежата играют.**

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам.

### **Релаксация.**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

*1-й этап.* Лечь удобно и расслабиться.

*2-й этап.* Почувствовать всё своё тело, вызывая чувство тепла и последовательно «осмотрев» мысленным взором все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

*3-й этап.* Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

*Вводная часть перед каждым настроем.*

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, нескрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Ведущий:** Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя ... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию ... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть ... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать ...

### ***Релаксационные настрои.***

#### **«Воздушные шарики».**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

#### **«Облака».**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке,

чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

#### **«Лентяи».**

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

#### **«Водопад».**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее ... Белый свет спускается по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по гру-

ди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

***Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.***

**«Спящий котёнок».**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**«Шишки».**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам ... (повторить 2 – 3 раза).

**«Холодно – жарко».**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились ... Но вот снова подул холодный ветер ... (повторить 2 – 3 раза).

**«Солнышко и тучка».**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.



### **«Драгоценность».**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче ... ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать ... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях ... они отдыхают ... (повторить 2 – 3 раза).

### **«Игра с песком».**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжёлыми руками (повторить 2 – 3 раза).

### **«Муравей».**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2 – 3 раза).

***Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.***

### **«Улыбка».**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек ... Дышите и улыбайтесь ..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2 – 3 раза).

### **«Солнечный зайчик».**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на губках, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2 – 3 раза).

### **«Пчелка».**

Представьте себе теплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2 – 3 раза).

### **«Бабочка».**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2 – 3 раза).

### **«Качели».**

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2 – 3 раза).

## Путешествие в страну «Неболейка» (внеклассное мероприятие)

Цели: закрепить и обобщить знания о том, что необходимо сделать, чтобы сохранить здоровье человека; учить соблюдать правила личной гигиены, оберегать свое здоровье; развитие «самовоспитания» с вредными привычками.

### ХОД УРОКА

*Оформление доски* (пословицы: «Чистота – залог здоровья», «Правильное питание – здоровье на всю жизнь»).

#### **1. Объявление темы.**

- Проведем игру-путешествие. Приглашаем всех принять в ней участие и подумать обо всем, что увидите, и сделать для себя выводы. Отправляемся мы в страну «Неболейка».

Всякое путешествие непредсказуемо. Так и на нашем пути могут встретиться самые неожиданные препятствия, поэтому мы взяли доктора «Пилюлькина», в своем городе он был хорошим врачом.

- Садимся поудобнее на свои места в поезде. (*Звучит песня «Паровозик из Ромашково».*)

*Станция «Питание».*

- Здоровье человека начинается с того, как он питается. Правильное питание – это поддержание организма в полном порядке.

- Но что то случилось на этой станции (сценка-инсценировка, песня Короля и Принцессы из «Бременских музыкантов», «Ах ты бедная моя трубодурочка»).

***Девочка-худышка:***

Я стройна, худа, красива  
Всем подруженькам на диво.  
Хоть и сил осталось мало,  
Но зато я стройной стала.

Ничего почти не ем  
И уж высохла совсем.  
Коли есть не захочу,  
То, наверно, полечу.  
Я горжусь теперь собой,  
Но зовут меня худой.

- А вот и еще один житель этого города.

**Обжора:**

Я люблю покушать сытно –  
Много, вкусно, аппетитно.  
Ем я все и без разбора,  
Потому что я обжора.

**Пилюлькин:** Да, были у меня такие друзья Пончик и Сиропчик.

Было ли у них правильное питание?

- Что же мы можем посоветовать нашим героям. Чем им помочь?

**Пилюлькин:** Питание должно быть правильным. В нашем рационе еды должно быть в норме и белков, и жиров, и углеводов.

БЕЛКИ:	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
мясо	молочные продукты	сахар
рыба	колбасы	крупы
орехи	сало	хлеб
сыр		овощи

## **2. Практическая работа.**

- Давайте составим меню для Принцессы и Обжоры.

- Доктор Пилюлькин тоже поможет им и нам. Он дает нам памятки правильного питания (чтение памятки).

### **Памятка правильного питания.**

1. Ешьте столько, сколько нужно для сохранения массы тела, соответствующей росту и весу.

2. Ешьте не чаще 3 – 4 раз в день, умело распределяя количество пищи.

3. Не забывайте об употреблении витаминов, в частности витамина С, содержащегося в свежих фруктах и овощах.

4. Организм нуждается в разнообразном питании. Включайте в свой рацион: молоко, хлеб, масло, яйца, мясо.

5. Не забывайте о необходимом количестве воды. Человек нуждается ежедневно в 2-х литрах воды, включая суп, чай, молоко и т.д.

Продолжаем путешествие (музыка).

*Станция «Лентяйск».*

- Здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. А вот и они.

***Грязнуля:***

Не люблю я, братцы, мыться  
С мылом, с щеткой не дружу.  
Вот поэтому, ребята,  
Вечно грязный я хожу.  
И сейчас не потому ли  
Назовут меня «Грязнулей»?

***Неряха:***

Честно я скажу ребятам:  
Быть опрятным, аккуратным  
Очень трудно ...  
Самому. Сам не знаю, почему!  
Вещи всюду я бросаю  
И найти их не могу,  
Что схвачу, в том и бегу.  
Где штаны? А где рубаха?  
Я не знаю. Я – Неряха.

***Лежебока:***

Спортом я не занимаюсь,  
Я никак не закаляюсь.  
Бегать, прыгать, нету сил,  
Свет мне кажется не мил  
Я сутулый и хромой,  
Я для всех уже больной.

- Что общего в этих героях?
- Что посоветуем Грязнуле?
- Какие правила ухода за кожей вам известны?

**Пилюлькин:** Кожа защищает нас от перегрева и от переохлаждения.

Все к чему мы прикасаемся, покрыто микробами, которые разносят болезни. Но через здоровую, чистую кожу они не попадут. Кожа для них, как непреодолимая преграда.

В народе много поговорок о чистоте. Давайте их вспомним.

«Чистота – лучшая красота».

«Чисто жить – здоровым быть».

«Чистая вода – для хворобы беда».

**Учитель:** Каких героев из прочитанных произведений мы можем назвать неряхами и грязнулями?

- Почему они исправились? (*Подружились с водой, с мылом.*)

Еще одна поговорка: «Кто аккуратен – тот людям приятен».

- А что же мы посоветуем Лежебоке?

**Пилюлькин:** Да, у меня в практике таких малышей не встречалось!

Дай те-ка, я его сам осмотрю (осматривает, слушает).

Да ты просто лентяй и не хочешь двигаться.

А ну-ка, пошевелись. И вы, ребята, встаньте, сделаем зарядку.

### **Физминутка.**

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать.

*Станция «Все-знайкиных».*

**Пилюлькин:** Здесь живут наверно только здоровые люди.

**Телеман:**

Я тружусь целый день  
И поверьте, мне не лень  
У компьютера сидеть,  
Телевизор поглядеть.  
Все программы без разбора  
Я смотрю «аж до упора».  
Лежа книжки я читаю,  
Свет при этом не включаю,  
Стало плохо с головой  
И с глазами – я слепой!

**Пилюлькин:** Что-то мне знаком этот случай. Даже пришлось очки выписать моему пациенту. Вы вспомнили кому? А почему?

- Что посоветуем ребятам, чтобы не портилось зрение и не болела голова?

-Давайте прочитаем памятку «Помни».

**Памятка «Помни!».**

1. Смотрите телевизор не больше полутора часов в день.

2. Не читайте лежа и в транспорте.

3. Не пишите с низко наклоненной головой.

4. Место для чтения и письма должно быть хорошо освещено.

5. Давайте отдых для глаз с помощью изученных упражнений.

6. Если стал видеть хуже, скажите об этом родителям. Обратитесь к главному врачу – окулисту.

**Физминутка для глаз.**

**Учитель:** Мы уже у страны «Неболейка». Мы пройдем туда, отгадав загадки.

1. Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.
2. Ношу их много лет  
А счету их не знаю.  
Не сеют, не сажают,  
Сами вырастают.
3. Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно чтоб у каждого было  
Что, ребята ...
4. Волосистой головкой  
В рот она влезает ловко.  
И считает зубы нам  
По утрам.
5. Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнуюю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.
6. Вот какой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это,  
Дождик теплый, подогретый,  
На полу невидно луж,  
Все ребята любят ...
7. В полотняной стране  
По реке-простыне  
Плывет пароход  
То назад, то вперед,  
А за ним такая гладь,  
Ни морщинки не видать.



8. Мудрец в нем видел мудреца,  
Глупец – глупца, баран – барана,  
Овцу в нем видела овца,  
А обезьяну – обезьяна.  
Но вот подвели к нему Федю Боратова,  
И Федя увидел неряху лохматого.

- Все эти предметы нам нужны в стране «Неболейка».
- Кто будет жить здесь?

**Пилюлькин:** Чтобы вы были здоровы, возьмите еще памятку «Шесть основных правил здорового образа жизни».

Чтение памятки.

**Памятка «Шесть правил здорового образа жизни».**

1. Каждый день пейте молоко, желательно есть мясо и свежие овощи и фрукты.

2. Не увлекайтесь конфетами и другими сладостями – ты можешь от них растолстеть.

3. Регулярно занимайтесь физкультурой в школе и дома. Играй в подвижные игры.

4. Научитесь кататься на велосипеде, играть в мяч, танцевать.

5. Помогайте по дому – это прекрасное физическое упражнение.

6. Соблюдайте правила личной гигиены.

Пилюлькин всем выдает по одной витаминке.

**Учащиеся:**

Все мы любим умываться

И опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

К спорту мы неравнодушны,

Аккуратны и послушны.

Вот любимые продукты:

Витамины, соки, фрукты.

Мы сильны, крепки, красивы

Всем на зависть и на диво

Хором скажем вам сейчас –

Вы пример берите с нас.

*Завешает мероприятие танец «Чунга-чанга».*

## **Полезные и вредные привычки (внеклассное мероприятие)**

### **Цели:**

- актуализация знаний учащихся о здоровом образе жизни;
- систематизировать знания учащихся о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье;
- побуждать детей к формированию у себя хороших привычек;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

### **Задачи:**

#### *Познавательные:*

- уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

#### *Развивающие:*

- создать условия для развития умений анализировать, сравнивать, делать вывод, проявлять инициативу и самостоятельность;
- способствовать развитию мыслительных операций: обобщения, внимания;
- уметь ставить цель и планировать свою деятельность на занятии с помощью учителя;
- уметь работать по времени;
- уметь высказывать своё предположение;
- уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей.

#### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию позитивного отношения к учебному труду;
- учить высказывать свою точку зрения и выслушивать чужую.

#### *Формирующие:*

- формировать здоровый образ жизни.

## **1. Мотивация.**

**Учитель:**

Всем, всем добрый день!  
Прочь с дороги наша лень!  
Не мешай трудиться,  
Не мешай учиться!

- Сегодня у нас очередное занятие в «Школе доктора Айболита».

- У каких докторов мы побывали с вами на приёме?  
(*Ответы детей.*)

- А теперь догадайтесь, кто с нами сегодня будет проводить занятие?

Лучший доктор для зверей  
И любимец всех детей.  
Лечит от всего-всего,  
Не боится ничего.  
Нет для доктора преград,  
Всем помочь он только рад.  
Кто же в Африку, друзья,  
Полетел совсем не зря?  
И девчонки, и мальчишки  
Знают то название книжки.

- Правильно, ребята, это доктор Айболит.

## **2. Целеполагание.**

**Учитель:** Ребята, посмотрите, пожалуйста, на доску. Доктор Айболит уже записал тему нашего занятия. Ой, а что случилось? Все буквы перепутались. Это проделки злого Бармалея. Сможем мы собрать слово? (*Ответы детей.*)

## ИРПЫЧКИВ

### **Введение новой темы.**

**Учитель:** Правильно, ребята. Это слово **привычки**.

- А как вы понимаете слово привычки? (*Ответы детей.*)

- Вот сегодня на занятии мы с доктором Айболитом попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

### 3. Актуализация знаний.

**Учитель:** Привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далекие предки подметили одну особенность: посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.

- А у вас есть привычки? Какие? (*Ответы детей.*)

**Учитель:** Привычки есть у каждого. Они разные: плохие и вредные, хорошие и полезные. Наше здоровье тесно связано с привычками. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных. Доктор Айболит предлагает нам выполнить задание. Перед вами два лукошка. В одно лукошко соберем полезные привычки, в другое – вредные. Мы будем работать с вами в группах.

**Работа в группах.** Детям раздаются карточки с полезными и вредными привычками, каждая группа выбирает «нужные» им привычки.

**Учитель:**

*1-я группа:* какие привычки являются вредными.

*2-я группа:* какие привычки являются полезными. На слайде перечислены все привычки: *лень, правильное питание, ябедничество, чистка зубов, небрежность, неряшливость, спорт, прогуливание школы, переедание, аккуратность, жевательная резинка, уборка игрушек, соблюдение режима, зарядка по утрам.*

**Учитель:** Итак, ребята, доктор Айболит внимательно слушает ваши ответы. (*Ответы ребят по группам.*)

- Какие привычки относятся к вредным? (*Ответы детей.*)

- А какие привычки относятся к полезным? (*Ответы детей.*)

- Почему эти привычки мы называем вредными? Почему они плохие? (*Ответы детей: делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым и невоспитанным.*)

- Почему эти привычки мы называем полезными?  
(*Ответы детей: делают человека добрым, воспитанным, прилежным, аккуратным, а самое главное – здоровым.*)

#### **Физминутка.**

Стали мы учениками,  
Соблюдаем режим сами.  
Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись.  
Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражненья:  
Руки вверх и руки вниз,  
На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись.  
А потом мы умывались,  
Аккуратно одевались,  
Завтракали и, не торопясь,  
В школу шли,  
К знаниям стремясь.

#### **4. Систематизация знаний.**

**Учитель:** Доктор Айболит очень рад, что мы с вами разобрались с полезными и вредными привычками. И теперь он хочет с нами поиграть.

Перед вами сигнальные карточки: красные и зелёные. Доктор Айболит читает вам привычки, а вы поднимаете карточки, если привычка полезная – зелёная, вредная – красная.

Мою грязную посуду,  
Пол помыть я не забуду.

Пылесосом убираю,  
Пыли я не оставляю.

Ногти очень грызть люблю,  
Всех микробов я ловлю.

Чисто с мылом я умоюсь,  
У меня опрятный вид.

Разбросал я книги, вещи  
И искал их целый вечер.

### **5. Решение проблемы. Проект «Модель ученика».**

**Учитель:** Теперь давайте пофантазируем, придумаем модель такого ученика, у которого будут только полезные привычки и совсем не будет вредных, мешающих хорошо учиться. (*Проекты детей.*)

- И правда: такой ученик не опаздывает, у него в порядке книжки и тетрадки, он выполняет свои обещания, бережёт своё здоровье и здоровье окружающих его людей. А сейчас доктор Айболит вам приготовил сказку.

*Звучит аудиозапись «Сказка про невоспитанного поросенка» Е.Ульева.*

*Жил-был на свете Поросенок. И был он очень невоспитанный. Грязный. И еще не умел себя вести. Совсем не знал, куда девать свои руки. То в карман засунет, то в рот, то в нос. Руки грязные, а после них все остальное грязным становится. Ну что за Поросенок! Надоело зверьям смотреть на такого грязного Поросенка, и они перестали его к себе в гости приглашать. Сидел Поросенок совсем один у себя дома и скучал. А потом надоело ему скучать, пошел он к Еноту и говорит:*

*- Научи меня, как быть чистым.*

*- Хорошо. Во-первых, нужно всегда мыть руки. И не совать их ни в нос, ни в рот.*

*- Я понял! Если я буду совать их в рот, то могу откусить, а если в нос – то сломать!*

*- Руки должны быть делом заняты! Вот ты что сегодня делал?*

*- Ничего. Только в луже лежал.*

- Иди вымойся как следует и сделай что-нибудь полезное. А потом увидишь, что будет.

Пошел Поросенок, вымылся с ног до головы. А потом отправился домой и всем подарки смастерил: Утке – сачок, Зайчонку – кораблик, а Белке – самолетик.

Увидели это зверята и стали Поросенка в свои игры звать да нахваливать:

- Вот какой у нас Поросенок – добрый и аккуратный!

**Учитель:** Почему зверята не любили играть с Поросёнком? (Ответы детей.)

- Как Поросёнок избавился от вредной привычки? (Ответы детей.)

### **6. Обобщение знаний.**

- О чем вы сегодня узнали?

- Какие привычки называют полезными?

- Какие вредными?

- К чему приводят вредные привычки?

- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?

- Какой основной вывод можем сделать?

### **7. Рефлексия.**

Наше занятие подошло к концу. Подойдите все ко мне, встаньте в круг.

На доске круг от солнышка, а у меня жёлтые и зелёные лучики: жёлтый лучик значит, что занятие понравилось, вы получили интересную информацию; зелёный лучик – занятие было неинтересное, не было никакой полезной информации. Возьмите лучик, соответствующий вашей оценке, и прикрепите к кругу.

Посмотрите, какое замечательное получилось солнышко.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Гендерный подход в воспитании детей младшего школьного возраста.....	3
Роль семьи в половом воспитании младшего школьника.....	6
Программа нравственного воспитания и здорового образа жизни обучающихся начального общего образования.....	10
Заключение.....	17
Приложение.....	20



---

Подписано в печать 17.12.2021. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 4,5.  
Уч.-изд. л. 4,25. Тираж 20 экз. Заказ № 76.

Издательство ГБУ ДПО РО «Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования».  
344011, Ростов-на-Дону, пер. Гвардейский, 2/51.

E-mail: [institut@roipkpro.ru](mailto:institut@roipkpro.ru)

[ipk@rostobr.ru](mailto:ipk@rostobr.ru)

[www.ripkro.ru](http://www.ripkro.ru)