

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №1»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
(срок реализации 3 года)

Составитель: заведующая учебной частью
МБУДО «ДШИ №1» Косолапова Т.Ю.

Тула
2023 г.

Утверждено педагогическим советом

МБУДО «ДШИ №1»

Протокол № 13 от « 13 » января 2023 г.



«Утверждаю»

« 13 » января 2023 г.

Директор МБУДО «ДШИ №1»

Петрушенко И.А.

Петрушенко И.А.



Пояснительная записка.

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье. Здоровье – одна из важных составляющих комплексного развития человека, характеризующая его жизнеспособность. Здоровье – не личное дело каждого человека. Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу.

Охрана и укрепление здоровья школьников – актуальная педагогическая задача. Здоровье вместе с другими составляющими личности: умом, чувствами, волей, способностями образует её единство и целостность. Душевный мир ребёнка богат и чист, и если по вине взрослых дети приобретают отклонения в своём развитии, то нужно помочь им осознать и преодолеть душевный дискомфорт, научить понимать себя и, раскрывая свои способности, управлять своими эмоциями и свободно адаптироваться в окружающем мире. Только в том случае, если педагог реализует в обучении принципы ненасильственного общения, принимает каждого ребёнка как личность и учитывает возрастные особенности его активного самопроявления в учебном процессе, возможно реальное укрепление здоровья.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение в условиях современной жизни. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

Цели программы

1. Создание комфортных условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся.
2. Сохранение здоровья учащихся через личностно-ориентированный подход к обучению, воспитанию, оздоровлению.

Задачи программы

1. Выполнение законодательства по охране здоровья детей и обеспечению безопасности в МБУДО «Детская школа искусств №1».
2. Изучение, анализ современных теоретических, методических и практических подходов к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни.
3. Разработать методические рекомендации по сохранению, укреплению, здоровья и формированию здорового образа жизни учащихся и педагогического коллектива через учебно-воспитательный процесс.

Ожидаемый результат

Внедрение лично-ориентированного подхода к обучению, оздоровлению и воспитанию учащихся, что позволит сохранить и повысить уровень здоровья, общую культуру учащихся и преподавателей.

Основные причины и факторы, влияющие на ухудшение здоровья детей.

Среди причин, способствующих ухудшению здоровья детей, основными являются:

- экологические условия;
- отсутствие культуры здорового образа жизни в семьях с неблагоприятными условиями.

Факторы, влияющие на здоровье учащихся.

Гигиенические условия

- шум
- освещённость
- воздушная среда
- размер помещений
- дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
- используемы стройматериалы, краска
- мебель: размеры, размещение в помещении
- видеозранные средства – компьютеры, телевизоры
- экологическое состояние прилегающей к школе территории
- состояние сантехнического оборудования.

2. Учебно-организационные факторы, зависящие в большей степени от администрации школы:

- объём учебной нагрузки, её соответствие возрастным и индивидуальным возможностям учащегося;
- расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям в учебном году;
- организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.д.);

- участие родителей учащихся в жизни школы;
- стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали»;
- психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»;
- интегрированность школы в окружающий социум;
- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

4. Психолого-педагогические факторы, зависящие в большей степени от преподавателя:

- психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
- стиль педагогического общения преподавателя с учащимися;
- характер проведения опросов, зачётов, экзаменов, проблема оценивания;
- степень реализации преподавателем индивидуального подхода к учащимся;
- соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;
- личные психологические особенности преподавателя, его характера, эмоциональных проявлений;
- состояние здоровья преподавателя, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
- степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности преподавателя;
- профессиональная подготовленность преподавателя по вопросам здоровьесбережения.

Перечисленные и другие аналогичные факторы – это те направления, по которым можно и нужно работать в целях сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Основные факторы, определяющие здоровье человека.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». Можно выделить несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Можно считать, что *критериями здоровья являются:*

- Соматическое и физическое здоровье – «я могу».
- Психическое здоровье – «я хочу».
- Нравственное здоровье – «я должен».

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Работоспособность человека, умение мобилизовать свою энергию на высококачественное выполнение той или иной работы зависит от разных факторов:

- физиологические – возраст, пол, состояние здоровья, питание, отдых;
- физические – воздействуют на организм через органы чувств: степень и характер освещения помещения, температура, влажность воздуха и т.п.;
- психические – включают самочувствие человека, его настроение, а также воздействие поощрений, порицаний и т.д.

В повседневной жизни все эти факторы действуют в совокупности, а знание динамики работоспособности организма детей и подростков даёт правильно организовать их деятельность. Чем старше ребёнок, тем он более работоспособен, успешнее сопротивляется утомлению, с возрастом повышается мышечная работоспособность, возрастает их сила и выносливость.

Здоровьесберегающие технологии.

Термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

На современном этапе с особой остротой встаёт проблема внедрения в образование современных здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающим потенциалом обладают технологии эвристического обучения, стимулирующие развитие творческих способностей учащихся. В их арсенале – методы, побуждающие развитие образного мышления, воображения, фантазии, интуиции, творчества позволяют учащимся легче переносить учебные нагрузки, снимают мышечное напряжение. Использование в технологиях обучения и воспитания игровых методов и приёмов, оптимальное сочетание их с

другими методами повышают учебную мотивацию учащихся, способствуют менее затратному (без напряжения) достижению учебных задач. Игре присущи психотерапевтические функции, позволяющие изменить отношение человека к себе.

Здоровьесберегающим потенциалом обладают методы и формы, предполагающие *дифференциацию обучения*, хотя не всякая дифференциация позитивно влияет на сохранение и укрепление здоровья детей. Дифференциация обучения, осуществляемая по степени оказания методической помощи каждому учащемуся, наиболее эффективна. Она позволяет выстроить индивидуальную траекторию успеха, подбор ребёнку адекватных его индивидуальным способностям и возможностям методов и средств обучения. Использование дифференциации на основе интересов учащихся и уровня их обученности, представления свободы выбора выполнения учебных задач повышает самостоятельность учащихся, позитивно влияет на эмоционально-волевую сферу личности, а, следовательно, укрепляет здоровье.

Особое внимание в укреплении здоровья *играют формы организации учебно-познавательной деятельности*. Доминирование на всех этапах обучения фронтальной формы организации приводит к мышечной зажатости, скованности, возникновению сколиоза. Творческое сочетание в парных и групповых, индивидуальных и фронтальных форм работы снимает динамическое напряжение и эмоционально насыщает учебный процесс.

В проектировании образовательной технологии важно учитывать *эмоциональный фактор, психологическую составляющую методов обучения*. Необходимо учить ребят регуляции своих усилий, направленных на выполнение учебных задач. Воля помогает успешнее решать учебные задачи и проблемы, связанные со здоровьем. Наполнение жизни детей ценностными духовными смыслами, благородными целями позволяет им ярко проявлять свои индивидуальные качества.

Здоровьесберегающее пространство школы.

Экологическое пространство связано с воздействием всей совокупности средовых факторов, воздействующих в школе на учащихся и преподавателя.

Эмоционально-поведенческое пространство представлено совокупностью поведенческих паттернов, действий, поступков, эмоциональных процессов, проявлений учащихся и педагогов, реализуемых во время пребывания в школе.

Характеристиками этого пространства могут служить:

- уровень коммуникативной культуры учащихся и педагогов;
- характеристики эмоционально-психологического климата в школе в целом и в каждом классе в отдельности, а также – внутри педагогического коллектива школы;
- стиль поведения учащихся и педагога на уроке;
- формы и характер поведения учащихся на переменах;
- забота учащихся и педагогов о психологических результатах своего воздействия на других людей в процессе общения (что можно рассматривать в качестве определяющего признака воспитанности и интеллигентности в целом) и т.д.

Культурологическое пространство отражает феномены культуры и искусства в образовательном процессе. Воздействие средств искусства на здоровье человека отмечали философы и врачеватели ещё много столетий назад. В XX веке появились такие понятия и направления работы как «арт-терапия», «библиотерапия», «изотерапия», «музыкотерапия» и т.д. И хотя эти термины касаются, в основном, лечебных процедур, значительная часть этих программ имеет профилактическую, коррекционную и развивающую направленность. Ролевые игры и тренинги, пальчиковые игры и дыхательная гимнастика, хоровое пение и художественное оформление школы – всё это не учебные, а образовательные формы работы. Именно в этом смысле рассматривается возможность их использования в образовательном учреждении.

Здоровьесберегающая организация учебного процесса.

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечение условий успешного обучения школьников, сохранение их здоровья.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

- объём учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- рациональное расписание учебных занятий;
- рациональная организация урока;
- двигательная активность учащихся;
- психологический климат на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
- занятия активно-двигательного характера – динамические паузы, физкультминутки (их частота, продолжительность, вид).

Требования к уроку с позиций здоровьесбережения:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности: норма 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению учащихся, частая смена одной деятельности другой потребует от учащихся дополнительных адаптационных усилий.
3. Наличие и чередование на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
4. Поза учащихся, чередование позы.
5. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке: физминутки, динамической паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
6. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция

внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

7. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: *между учителем и учащимися* (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные, фронтальные, учёт возрастных особенностей: достаточный – недостаточный); *между учащимися* (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, заинтересованность – безразличие, активность – пассивность).

8. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием и т.д.

Таким образом, здоровьесберегающая среда в школе – это, прежде всего, создание таких условий, при которых обеспечивается равновесие между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющейся средой. Это педагогическая система, в которой должны быть:

- методики обеспечения психолого-социального сопровождения учащихся на каждом возрастном этапе;
- систематическая диагностика состояния здоровья, комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни;
- методики включения учащихся в здоровьесберегающую деятельность;
- способы формирования личностных концепций здоровья;
- выработка умений, относящихся к саморегуляции эмоциональных состояний, самоконтролю в стрессовых ситуациях.

Этапы реализации программы.

1-й этап – подготовительный (2023/24 учебный год)

Изучение современных здоровьесберегающих технологий, обобщение передового педагогического опыта в этой области.

Проведение мониторинга здоровья обучающихся: диагностика соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма человека.

Определение стратегии и тактики деятельности.

2-й этап – практический (2024/25 учебный год)

Апробация и использование в учебно-воспитательном процессе необходимых здоровьесберегающих технологий, а также педагогической поддержки личности ребёнка в процессе развития и раскрытия и совершенствования его индивидуальных творческих способностей.

3-й этап – обобщающий (2025/2026 учебный год)

Обработка и анализ полученных результатов за три года.

Соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами.

Подготовительный этап.

Цель: Разработка программы «ДШИ – школа здоровья».

Задачи:

1. Разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения.
2. Обеспечение научно-методической и информационной базы по здоровьесберегающим технологиям.

Практический этап.

Цель: Формирование и развитие здоровьесберегающей образовательной среды.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей в современных образовательных технологиях, внедрение их в образовательную практику школы.
2. Семинары, тематические педагогические советы, открытые уроки по здоровьесберегающим технологиям.
3. Создание активной среды, в которой обучение ребёнка происходит не за счёт ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала учащегося.
4. Всестороннее развитие ребёнка, охватывающее интеллектуальный, нравственный, культурный, эстетический, физиологический аспекты личности.

Обобщающий этап.

Цель: Анализ результатов деятельности школы по здоровьесберегающим технологиям; дальнейшее совершенствование работы по оздоровлению участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Формирование благоприятного морально-психологического климата участников образовательного процесса.
2. Оценка результатов деятельности школы и её работников по охране здоровья учащихся.
3. Выявление уровня комфортности учащихся и преподавателей в образовательном процессе.

Основные мероприятия по реализации программы

№№	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
<i>1 Программные мероприятия</i>			
1	Разработка и корректировка нормативно-инструктивной базы МБУДО «Детская школа искусств №1»: <ul style="list-style-type: none"> • Программа «Здоровье» 	2023 Февраль	Заведующая учебной частью Косолапова Т.Ю. Преподаватели: Матвеева Л.П. Проняева Е.А.
2	Приведение школьного положения о промежуточной и итоговой аттестации в соответствии с современными требованиями охраны и укрепления здоровья детей.	2023	Администрация ДШИ
3	Создание мониторинга здоровья детей: диагностика соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма человека	2024	Администрация ДШИ
<i>2 Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья школьников.</i>			
1	Выполнение мероприятий Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и ликвидации последствий стихийных бедствий по улучшению санитарно-гигиенического и противопожарного состояния МБУДО: <ul style="list-style-type: none"> • поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий; • соблюдение воздушного и светового режима в школе; • обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период; • обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности; • содержание в исправности всех средств пожаротушения; • обеспечение соблюдения правил по охране труда; • проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности, пожарной безопасности и охраны труда (для вновь принятых работников); • проведение инструктажа по правилам 	Постоянно	Директор ДШИ Заместитель директора по АХЧ

	техники безопасности, пожарной безопасности и охраны труда для работников школы 2 раза в год.		
2	<p>Выполнение норм Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в процессе организации УВП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявление уровня комфортности учащихся в образовательном процессе • Объём учебной нагрузки, её соответствие возрастным и индивидуальным возможностям учащегося; • Расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям в учебном году; • Организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т.д.) 	Постоянно	Администрация ДШИ Преподаватели ДШИ
3	Корректировка учебных планов и программ	По мере необходимости	Администрация ДШИ
4	Подготовка актов готовности школы к началу учебного года	Постоянно Август	Директор Зам. директора по АХЧ
5	Готовность школы к учебному году	Постоянно Август	Администрация ДШИ Зам. директора по АХЧ Профсоюз
3 Подготовка педагогических и административных кадров по проблемам охраны здоровья			
1	Выявление, обобщение и распространение передового педагогического опыта работы с обучающимися, имеющими отклонения в здоровье.	Постоянно	Администрация ДШИ
2	Отбор оптимальных здоровьесберегающих педагогических технологий, способствующих повышению качества обучения, созданию благоприятной психологической атмосферы в образовательном процессе, сохранению и укреплению психического и физического здоровья учащихся и преподавателей.	Постоянно	Администрация ДШИ
3	<p>Организация научно-практических конференций, семинаров по проблеме сохранения и укрепления здоровья обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здоровьесберегающие технологии в 	В соответствии с плановыми мероприятиями	Администрация ДШИ

	<p>современном образовании</p> <ul style="list-style-type: none"> • Личностно ориентированный подход в процессе обучения и воспитания • Здоровый педагог – здоровые дети 		
4	Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе	Постоянно	Администрация ДШИ
<i>4 Социально-психологическое сопровождение</i>			
1	Проведение мониторинга здоровья детей: диагностика соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма человека	Ежегодно	Администрация ДШИ
2	Осуществление консультативной помощи семье по укреплению здоровья учащихся	Постоянно	Администрация ДШИ
3	Диагностика адаптации к обучению в школе учащихся 6-8 лет. Предоставление медицинских справок.	Ежегодно	Администрация ДШИ
4	Диагностика психологического климата школы	Согласно плану	Психолог

Физкультминутки.

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

- исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный
- и.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.
- и.п. – сидя. 1 – руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2- локти вперёд. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперёд. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- и.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами поменять положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

- и.п. – стоя. 1 – поднять плечи, 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
- и.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 тоже прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- и.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперёд. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.
- и.п. – стоя. Встречные махи руками вперёд и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперёд, левую – вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Затем повторить ещё 3-4 раза. Темп средний.
- и.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороны на поясе. 1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд, 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- и.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
- и.п. – стоя. Кисти в кулаках. Встречные махи руками вперёд и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний

3. ФМ для нормализации осанки:

- стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнят;
- ходьба обычная, следя за осанкой;
- ходьба на носках, руки за головой;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад;
- поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой.
- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох, 3-4 – исходное положение – выдох.
- приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперёд или в стороны на счёт 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперёд с прямой спиной;
- «мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука);
- ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад;
- поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в исходное положение – выдох;
- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе;

4. ФМ для нормализации осанки с палочкой:

- поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад;
- ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – поднять руки с палочкой вверх – вдох, 2 – опуская палочку, поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена – выдох, 3-4 – другой ногой;
- ноги на ширине плеч, палочка на груди. 1 – поднять палочку вверх, 2 – положить палочку на лопатки, 3 – поднять палочку вверх, 4 – исходное положение;
- ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – руки с палочкой на грудь, одно колено к животу, 2 – руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперёд (поднятую над полом), 3 – повторить первое положение, 4 – исходное положение, то же с другой ноги;
- палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются;

- палочка лежит на полу, пережат на палочке с пяток на носки, руки на поясе;
- ходьба по палочке приставным шагом (носки и пятки касаются пола).

5. ФМ для глаз

Упражнения для детей 6-9 лет:

- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 5-6 раз.
- крепко зажмурить глаза (считая до трёх), открыть их и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 5-6 раз.
- вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
- посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счёт 1-6. повторить 4-5 раз.
- и.п. – сидя, руки вперёд. Посмотреть на кончики пальцев, делая вдох, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы; руки опустить - выдох. Повторить 4-5 раз.

Упражнения для учащихся 10-18 лет:

- и.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке парты – выдох. Повторить 5-6 раз.
- и.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
- и.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить то же с левой рукой и т.д. 5-6- раз.
- и.п. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
- и.п. – сидя, руки вперёд. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх – вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить – выдох. Повторить 4-5 раз.
- и.п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на доску 2-3 секунды, перенести взор на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
- и.п. – сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

6. Гимнастика для глаз (выбираем одно из упражнений и повторяем его 3 раза).

- Голову держать прямо, глаза скосить сначала до отказа вправо, затем поднять до отказа вверх, после этого скосить глаза влево и , наконец, опустить вниз. Сделав небольшую паузу, повторить упражнение ещё раз в обратном порядке.
- Голову держать прямо, глаза скосить сначала до отказа вправо, затем скосить до отказа влево, задержаться в этом положении несколько секунд и после этого возвратиться в исходное положение.

- Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 506 секунд.
- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.
- Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счёт 1-6. посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6.
- Не поворачивая головы посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счёт 1-4, а затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. аналогично – с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
- Перевести взгляд быстро по диагонали направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6. Затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6.
- Используются траектории «восьмёрки», зигзаги, спирали, треугольник с кругом и меньшим треугольником в середине. По ним «бегают» глаза.
- Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Медленно переводить взгляд вверх – вниз, затем наоборот.
- Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.

7. ФК для нормализации функции дыхания

Для учащихся 7-9 лет.

- Полное дыхание. Продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот «надувается», затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) – наоборот, вначале уменьшается объём груди, затем втягивается живот.
- Грудное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе (через нос) – наоборот.
- Брюшное дыхание. Выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) – живот втягивается.
- Навык полного удлинённого выдоха. Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На 3 шага вдох, на 4 шага - выдох. Через 3-4 дня продолжительность выдоха следует увеличить на 1 счёт (5,6 и т.д.).
- Вдох и выдох поочередно одной ноздрей (вторую ноздрю плотно прижать пальцем).
- Вдохнуть. Нос зажать пальцами. Медленно вслух считать до 5, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос.

Литература.

1. Воронова Е.С. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса ДШИ.//Художественное образование Челябинской области: состояние, проблемы, перспективы. – Челябинск: Учебно-методический центр по образованию и повышению квалификации работников культуры и искусства Челябинской области, 2005. – с.20 – 23
2. Кокарева И.Р. Охрана и укрепление здоровья.// Лучшие страницы педагогической прессы. – 2003. - № 3. – с.40 – 46
3. Логинова Л.В. Окружающая среда и здоровье человека. //Дополнительное образование детей: сборник авторских программ. – Ставрополь: 2007, с.383 – 415
4. Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях. // Юридический журнал. - 2008. – с. 42-57
5. Педагогический совет в общеобразовательном учреждении / Н.Ф.Дик – Изд. 2-е – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 288 с. – (Сердце отдаю детям).
6. Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата. // Нормативные документы образовательного учреждения. – 2008. - № 09. – с. 33-37
7. Профилактика возникновения нарушений зрения и оздоровление учащихся с миопией.// Нормативные документы образовательного учреждения. – 2007. - № 2. – с. 70-73
8. Степанов М.И. Правила работы учащихся с компьютером. // Нормативные документы образовательного учреждения. – 2007. - № 1. – с. 51-61
9. Тараканова Л.А. Экология образования. // Завуч. – 2002. - № 2. - с.120 – 128
- 10.Тверская Н.В. Некоторые подходы к диагностике здоровья школьника при формировании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. // Завуч. – 2001. - № 6. – с.97-102

11. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков.// Библиотека журнала «Директор школы». – 2003. - № 5. – с.175
12. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: Методическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2007ю – 112с. – (дошкольное воспитание и развитие).