

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА «ОСТРОВОК ЗДОРОВЬЯ»

Масаловаа Евгения Николаевна,
учитель изобразительного искусства

Пояснительная записка

Программа «Островок здоровья» разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления школьников, а так же развитию творческого потенциала школьника через общение с природой. В общении с природой заложен огромный потенциал для гармоничного развития личности школьников.

Краткосрочная программа «Островок здоровья» была создана на основе изученной специальной литературы.

При её разработке использовались рекомендации Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей школьного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г. №65/23-16) и современные технологии и методики.

Актуальность программы «Островок здоровья» вводит ребенка в удивительный мир творчества, дает возможность поверить в себя, в свои способности. Программа предусматривает развитие у обучающихся изобразительных, художественно-конструкторских способностей, нестандартного мышления, творческой индивидуальности. Основная идея программы - создание условий для оздоровления учащихся, представление возможностей для раскрытия их творческих способностей.

Новизна данной программа состоит в том, что она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря. Она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в следующем:

- принципы обучения (индивидуальность, доступность, результативность)

- формы и методы обучения (занятия, конкурсы, игры и т.п.).
- методы контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов конкурсов, просмотр творческих работ и т. п.)

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья ребенка через создание единого здоровьесберегающего пространства, развитие у обучающихся изобразительных, художественно-конструкторских способностей, нестандартного мышления, творческой индивидуальности через общение с природой.

Задачи программы:

- повышение интереса к природной среде, оказывающей положительное влияние на здоровье человека;
- формирование активной жизненной позиции обучающихся;
- развитие и поддержка творческих способностей посредством взаимодействия с природой;
- стимулирование творческой активности детей;
- развитие инициативы,
- выработка умения коллективного взаимодействия;
- освоение детьми новых видов деятельности;
- создание условий для самореализации каждого учащегося.

Обучающие.

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в изобразительном искусстве и творческой деятельности.
- Формирование познавательный интерес детей, посредством игровой деятельности.

Оздоровительные

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Развивающие:

- Развитие внимания, памяти, мышления, речь.
- Развитие воображения и творческих способностей.
- Расширение кругозора детей, способствование их познавательной активности.
- Развитие мотивации учебной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Воспитание положительных черт характера.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Формирование эстетического отношения к красоте окружающего мира.
- Развитие умения контактировать со сверстниками в творческой деятельности.
- Формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности.

Программа реализуется на «Островке здоровья», который состоит из 4 частей:

1. Зона отдыха состоит из трехъярусной клумбы с туями, самшитами и можжевельниками, кустиков пеларгонии, хосты, очитка.

2. Аромоуголок представлен 4-мя малыми клумбами, посаженными в контейнеры скамеек для отдыха. Растения и травы – ромашка аптечная, календула, мята, Melissa, тимьян.

3. Тропинка здоровья состоит из 5 контейнеров, заполненных песком, галькой, щебнем мелким и крупным, керамзитом. К ней ведут гравийные дорожки и дорожки из спилов березы и вишни, разной высоты.

4. Сенсорная зона состоит из круглого деревянного столика и 10, размещенных по кругу, спилов каштана.

Программа "Остров здоровья" **направлены** на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка; – укрепление психического и физического здоровья;

Возраст детей. Программа рассчитана для учащихся 7-10 летнего возраста,

Срок реализации программы 1 неделя. Программа "Остров здоровья" рассчитана на 6 часов обучения.

Формы занятий.

Основополагающими идеями в работе с детьми является сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому в программу включены следующие мероприятия: утренняя гимнастика; принятие солнечных и воздушных ванн (в течение всего времени пребывания в лагере); ароматерапия; подвижные спортивные игры.

Формы организации художественно - эстетической деятельности:

Теоретические занятия - беседа.

Практические занятия: практические работы: рисунки на песке, составление панно из ракушек и камушков, объемная аппликация и другие творческие конкурсы. викторины.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Оздоровление детей, развитие их творческого потенциала. Особой формой предъявления результатов могут быть конкурсы, выставки. По окончании полного курса обучения по данной программе создается альбом - фотоотчет «Мы на «Островке здоровья».

Учебно-тематический план

№	Тема и вид занятия	Общий объем времени (в часах)
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с «Островком здоровья». Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа. • Физкультзарядка на улучшение координации движений. • Аромопроцедуры. 	1 ч
2.	<ul style="list-style-type: none"> • В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа. • Физкультзарядка на выработку правильной осанки. • Солнечные ванны для ног. 	1 ч
3.	<ul style="list-style-type: none"> • На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах. • Физкультзарядка на выработку правильной осанки. • Аромопроцедуры. 	1 ч
4.	<ul style="list-style-type: none"> • На воде и подводой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа. • Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп. • Солнечные ванны для ног. 	1 ч
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа. • Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп. • Аромопроцедуры. 	1 ч
6.	<ul style="list-style-type: none"> • Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах. • Физкультзарядка на "Тропе здоровья" • Солнечные ванны для ног. 	1 ч

Итого 6 ч

Календарно-тематический план

№	Тема и вид занятия	Сроки проведения	
		По плану	По факту
1.	<ul style="list-style-type: none">• Знакомство с «Островком здоровья».• Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа.• Физкультзарядка на улучшение координации движений.• Аромопроцедуры.		
2.	<ul style="list-style-type: none">• В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа.• Физкультзарядка на выработку правильной осанки.• Солнечные ванны для ног.		
3.	<ul style="list-style-type: none">• На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги). Работа в парах.• Физкультзарядка на выработку правильной осанки.• Аромопроцедуры.		
4.	<ul style="list-style-type: none">• На воде и под водой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа.• Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп.		

	<ul style="list-style-type: none"> • Солнечные ванны для ног. 		
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа. • Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп. • Аромопроцедуры. 		
6.	<ul style="list-style-type: none"> • Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах. • Физкультзарядка на "Тропе здоровья" • Солнечные ванны для ног. 		

Содержание тем занятий.

Занятие № 1.

- Знакомство с «Островком здоровья». Путешествие на луг (рисунок на песке). Индивидуальная работа.
- Физкультзарядка на улучшение координации движений.
- Аромопроцедуры. «Угадай лекарственные травы»

Структура занятия.

- **Ходьба с различным выполнением заданий.**

Обычная ходьба. Нога становится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание.

Ходьба на носках. Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности.

Ходьба на пятках. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.

Ходьба широким шагом. Нога ставится перекатом с пятки на носок

Ходьба в приседе. Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо.

Ходьба в полуприседе. Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо.

Ходьба с крестным шагом. Одна нога выносится вперёд и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное. Ногу нужно ставить прямой и на всю стопу.

Спортивная ходьба. Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью. Повторить 8 раз.

- **Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»**

Туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий

продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

- **Игра «Вредный - полезный».** Учитель показывает карточки с изображением насекомых. Дети угадывают название и предполагают вредное насекомое или полезное. Разъясняют почему.

- **Путешествие на луг (рисунок на песке).**

На тарелочки дети насыпают песок и под диктовку начинают рисовать. Светит солнышко. На полянке вырос цветочек. Прилетела бабочка и т.п.

- **Аромопроцедуры. «Угадай лекарственные травы».** Учитель рассказывает о лекарственных травах и их пользе. Показ фотографий с названиями. Затем дети по парам собирают пазлы и определяют растения. Также в вазе стоят срезанные растения, учитель, по очереди, их достает, а дети стараются определить, что это за растение.

Занятие № 2.

- В гостях у леса (рисунок из злаковых). Индивидуальная работа.
- Физкультзарядка на выработку правильной осанки.
- Солнечные ванны для ног.

Структура занятия.

- **Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.** «Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе. «Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной. «Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро «Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.

- **Комплекс гимнастики «Утята».**

«Утята шагают к реке». Дети сидят, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

«Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». Дети сидят, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

«Утята встретили на тропинке гусеницу». Дети сидят, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

«Утка крикает». Дети сидят, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря" 3-4..

«Утята учатся плавать». Дети сидят, руки в упоре сзади, носки натянуть 1 - согнутую правую стопу – вперед 2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

- **Игра «Что, где растет?»**

У каждого ребенка конверт с 6 карточками с изображением цветов, деревьев, кустарников. Учитель задает по очереди вопросы: «Что, растет в саду?», «Что, растет на лугу?» и т.п. Дети поднимают нужные карточки, рассказывают, почему они выбрали именно эту карточку.

- **В гостях у леса (рисунок из злаковых).**

На тарелочках, дети выкладывают по нарисованным силуэтам сову, используя овес, пшеницу, пшено, просо, подсолнечник.

- **Солнечные ванны для ног.**

Положение сидя.

«Растяжка пальцев». Переплестать пальцы противоположной руки с пальцами ноги и легонько потягивать, выполняя лодыжкой полукруглые движения. Затем повторить с другой ногой.

«Массаж свода». Разуться, сесть и катать сводом стопы теннисный мячик. Для наилучшего результата попробовать сделать то же самое стоя, по очереди задействуя каждую ногу.

«Пуанты». Вытянуть перед собой ноги. Свести их вместе у пяток, как будто положение в первой позиции, слегка согнуть колени. Теперь осторожно выгнуть

стопы, чтобы растянуть их, затем тянуться пальцами ног в одну точку, выгибая стопы. Повторите 6 раз.

«Здравствуй, солнце!» Стопы стоят на пятках, пальцы подняты вверх и растопырены. Поднять ноги вверх, опираясь на руки, опустить ноги, поставив их полностью на стопу. Повторить 6 раз.

Занятие № 3.

- На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги).

Работа в парах.

- Физкультзарядка на выработку правильной осанки.
- Аромопроцедуры.

Структура занятия.

- **Дать представление о правильной осанке.** Беседа.
- **Упражнение «Ходьба с мешочком»**

Правила: мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

Ходьба с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен руки в стороны, стоя на пеньке присесть, сохраняя правильную осанку.

Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом.

Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

- **Игра «Угадай, где правильно»**

Дети делятся на 2 команды, отвечают на 25 вопросов викторины, за каждый верный ответ получают теннисный шарик. Если изречение верно – хлопают, если неверно – топают.

Она является залогом здоровья (Чистота).

Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).

Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)

Рациональное распределение времени в течение суток – это... (Режим)

Тренировка организма холодом называется (Закаливание)

У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций)

Жидкость, переносящая в организме кислород, - это...(Кровь)

Наука о чистоте – это... (Гигиена)

Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это...(Микроб)

Добровольное отравление никотином – это...(Курение)

Теннисная площадка – это...(Корт).

Спортивный переходящий приз – это...(Кубок).

В каком городе состоится Зимняя Олимпиада 2014?(Сочи)

Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).

Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).

Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).

Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожужьешь, ...» (Тем дольше проживёшь).

.К какой болезни приводит ношение тесной обуви и обуви на каблуках? (Плоскостопие).

Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (медицинские пиявки).

Зачем пьют рыбий жир? (Витамин Д нужен для формирования скелета).

Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).

.Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).

Ягода, очень полезная для зрения (Черника).

А.Суворов говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом,..» Как поступить с ужином? (Отдай врагу).

Страна – родина Олимпийских игр – это... (Греция).

- **На цветочной поляне (объемная аппликация из гофрированной бумаги).**

Учитель загадывает загадку об одуванчике и показывает муляж расцветшего цветка. Он предлагает сделать цветок, который состоит из пушинок. Каждый ребенок делает пушинку из зубочистки и гофрированной бумаги, и втыкает ее в заготовку. В итоге получается одуванчик.

- **Аромопроцедуры. Чай с мятой и лимоном.** Дети моют руки и пьют чай с мятой и лимоном.

Занятие № 4.

- На воде и подводой (рисунок из ракушек и камушков). Коллективная работа.
- Физкультзарядка на "Тропе здоровья" для укрепления стоп.
- Солнечные ванны для ног.

Структура занятия.

- **Дать представление о том, что такое плоскостопие. Беседа.**
- **Ходьба по «Тропе здоровья» босиком».**

Ходьба и бег по траве и песку. Перекаты с пятки на носок. Ходьба на внутреннем своде стопы.

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по пенькам, с высоким подниманием колен руки в стороны, стоя на пеньке присесть, сохраняя правильную осанку.

«Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра).

«Конькобежец» (ходьба со скользящим движением ног).

- **Игра «Кто живет в море»** Учитель рассказывает о жителях моря. Загадывает загадки об обитателях морей и океанов.

- **На воде и подводой (рисунок из ракушек и камушков).**

На тарелочках, дети выкладывают по нарисованным силуэтам медузу, используя мелкие цветные камушки и ракушки.

- **Солнечные ванны для ног.**

Положение сидя.

«Растяжка пальцев». Переплестать пальцы противоположной руки с пальцами ноги и легонько потягивать, выполняя лодыжкой полукруглые движения. Затем повторить с другой ногой.

«Массаж свода». Разуться, сесть и катать сводом стопы теннисный мячик. Для наилучшего результата попробовать сделать то же самое стоя, по очереди задействуя ноги.

«Пуанты». Вытянуть перед собой ноги. Свести их вместе у пяток, как будто положение в первой позиции, слегка согнуть колени. Теперь осторожно выгнуть стопы, чтобы растянуть их, затем тянуться пальцами ног в одну точку, выгибая стопы. Повторите 6 раз.

«Здравствуй, солнце!» Стопы стоят на пятках, пальцы подняты вверх и растопырены. Поднять ноги вверх, опираясь на руки, опустить ноги, поставив их полностью на стопу. Повторить 6 раз.

Занятие № 5.

- Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток) Индивидуальная работа.
- Физкультзарядка с мячом для укрепления стоп.
- Аромопроцедуры.

Структура занятия.

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Обычная ходьба. Нога становится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание.

Ходьба на носках. Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности.

Ходьба на пятках. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.

Ходьба широким шагом. Нога ставится перекатом с пятки на носок

Ходьба в приседе. Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо.

Ходьба в полуприседе. Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо.

Ходьба с крестным шагом. Одна нога выносится вперёд и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу.

Спортивная ходьба. Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью. Повторить 8 раз.

- **Комплекс упражнений для стоп с мячом.**

Положение сидя.

Растяжка пальцев. Переплестать пальцы противоположной руки с пальцами ноги и легонько потягивать, выполняя лодыжкой полукруглые движения. Затем повторить с другой ногой.

Массаж свода. Разуться, сесть и катать сводом стопы теннисный мячик. Для наилучшего результата попробовать сделать то же самое стоя, по очереди задействуя ноги.

Выгибание стоп. Выгнуть стопы, расставив пальцы ног в стороны и выгнув их назад, насколько возможно. Если не получается, тянуть их руками.

Подъёмы пальцев. Упереться ногами в пол, затем оторвать все пальцы ног от пола, не двигать пятки и носки. Забей гол! Взять мяч двумя стопами и бросить его вперед. Тоже сделать, по очереди, правой и левой ногой. Сделать по 6 раз.

Круговые движения. Упереться обеими ногами в пол и опереться на скамейку для равновесия. Приподнимать одну стопу в воздух, вытягивать носок и вращать лодыжку по кругу, затем повторить то же самое другой стопой. Сделать по 6 кругов с каждой стороны.

- **Игра «Кто, где живет?»**

Учитель рассказывает о домах животных, птиц, насекомых. Затем предлагается поработать в парах, соединить пары животных и их дома, в конвертах даны лишние дом или животное, дети должны словесно дополнить картинки.

- **Что нам стоит дом построить (панно из зубочисток)**

На тарелочках, дети выкладывают домики, используя зубочистки и камушки.

- **Аромопроцедуры. «В сосновом бору, грибы, ягоды беру!».** Рассказ о пользе прогулок в хвойных лесах, рассматривание и вдыхание аромата хвойных веток сосны, ели, можжевельника, туи. Дети моют руки и пьют земляничный чай.

Занятие № 6.

- Космические пространства (рисунок из бобовых). Работа в парах.
- Физкультзарядка на "Тропе здоровья"
- Солнечные ванны для ног.

Структура занятия.

- **Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»**
- **Ходьба с различным выполнением заданий.**

Обычная ходьба. Нога становится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание.

Ходьба на носках. Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности.

Ходьба на пятках. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.

Ходьба широким шагом. Нога ставится перекатом с пятки на носок

Ходьба в приседе. Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо.

Ходьба в полуприседе. Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо.

Ходьба с крестным шагом. Одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу.

Спортивная ходьба. Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.

- **Космические пространства (рисунок из бобовых).**

Учитель рассказывает о планетах, об их видах, о солнце, о Луне. На тарелочках, дети выкладывают космический пейзаж, используя горох, фасоль и чечевицу.

- **Игра «Сколько на небе звезд?»**

Дети разбирают голубые или красные звезды. Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «Ночь» дети кружатся на месте, поднимают звезды вверх. Со словами учителя «Звездопад» дети произвольно бегают по площадке. Со словами учителя «Холодно!» дети, у кого голубые звезды, садятся на лавочку. Остальные продолжают бегать. Со словами учителя «Горячо!» дети у кого красные звезды садятся на лавочку. Далее игра продолжается команды чередуются.

- **Солнечные ванны для ног.**

Упражнение «Переложил бусинки» Положение сидя.

«Растяжка пальцев». Переплестать пальцы противоположной руки с пальцами ноги и легонько потягивать, выполняя лодыжкой полукруглые движения. Затем повторить с другой ногой.

«Массаж свода». Разуться, сесть и катать сводом стопы теннисный мячик. Для наилучшего результата попробовать сделать то же самое стоя, по очереди задействуя ноги.

«Пуанты». Вытянуть перед собой ноги. Свести их вместе у пяток, как будто положение в первой позиции, слегка согнуть колени. Теперь осторожно выгнуть стопы, чтобы растянуть их, затем тянуться пальцами ног в одну точку, выгибая стопы. Повторите 6 раз.

«Здравствуй, солнце!» Стопы стоят на пятках, пальцы подняты вверх и растопырены. Поднять ноги вверх, опираясь на руки, опустить ноги, поставив их полностью на стопу. Повторить 6 раз.

«Переложил бусинки». 2 командам высыпается одинаковое количество шариков. Ребята должны с помощью ног передавать друг другу шарики, последний складывает

в корзинку. Выигрывает та команда, которая справится быстрее и не уронит ни одного мяча.

Оборудование и материалы для занятий.

- Набор одноразовых тарелок разного цвета,
- Речной песок (сухой).
- Зубочистки.
- Набор цветных мелких камушков.
- Контейнеры со злаковыми и бобовыми.
- Наборы звезд 3 видов.
- Гофрированная бумага.
- Клей-карандаши-- 6 шт.
- Пин-понговые шарики 30 штук.
- Мяч резиновый легкий.
- Мешочки с песком - 12 штук.
- Корзинки 4 шт.
- Набор ракушек мелких.
- Набор разрезных карточек «Растения».
- Набор разрезных карточек «Кто, где живет?».
- Набор карточек «Морские обитатели».
- Набор карточек «Насекомые».
- Набор карточек «Лекарственные травы».

Список литературы

1. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д, Грабенко Т.М. "Практикум по креативной терапии". М.: ТЦ Сфера, 2003.

3. Родионов, А. В. Физическое развитие и психическое здоровье детей 1-4-х классов [Текст] / А.В.Родионов // Спорт в школе. - 1999. - № 9. - Начало. Продолж.: №№ 14, 19-22, 31-32, 35-38.

4. Чаркова, Ф.В. Азбука здоровья [Текст] / Ф.В.Чаркова // Начальная школа. - 2001. - № 7.-С.76-79.

5. Щемелева, О. Ю. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме охраны высшей нервной деятельности [Текст] / О. Ю. Щемелева // Начальная школа. - 2007. - № 2. - С. 25-29.