**Здоровьесберегающая деятельность в школе.**

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что период
обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4 – 5 раз,
поэтому проблемы сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны.

Эти проблемы уже вышли из ряда педагогических проблем и обрели
социальное значение. Для их решения была разработана и успешно
реализуется программа «Школа содействия здоровью».

Главным в рамках этой программы стало создание организационно-педагогических условий для здоровья сбережения учащихся и сотрудников школы.

Общественные целидеятельности этой программы таковы:

- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьясбережения;

- учет индивидуальных показателей состояния здоровья обучающихся;

- обеспечение школы кадрами медицинских работников и усиление контроля над медицинским обслуживанием учащихся;

- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению школьников к здоровому образу жизни;

- развитие организационного, программного и материально-те6хнического обеспечения дополнительного образования обучающихся для сбережения их здоровья;

- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учётом особенностей состояния их здоровья, а также разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

По завершении этапа целеполагания, т.е. после того, как будут выявлены, осознаны и приняты к осуществлению цели работы по здоровьесбережению учащихся и сотрудников, школа переходит к этапу проектирования.

На этом этапе идёт осмысление пути достижения поставленных целей, которое конкретизируется в системе задач и основополагающих принципов деятельности.

Задачипрограммы «Школа содействия здоровью» таковы:

- чёткое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;

- нормирование учебной нагрузки, объёма домашних заданий и режима дня;

- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;

- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся с учётом особенностей состояния их здоровья;

- развитие психолого-логопедо-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

- а также участие в обобщении опыта путём ознакомления с работой других школ, посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме.

В основе успешной реализации программы лежат следующие основополагающие принципы:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

2. Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.

3. Единство физического и психического развития.

4. Наглядность.

5. Принцип целостности человека, его психосоматического, социально-культурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие, и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

6. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

7. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

8. Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения.

На данном этапе происходит внедрение в деятельность общеобразовательного учреждения всех тех проектов, которые приняты к исполнению.

При этом каждый специалист в своей профессиональной деятельности реализует установки, выраженные в соответствующих нормативно-программных документах федерального, регионального, местного уровня, в распоряжениях руководства.

Выполняя данные установки на практике, он неизбежно сталкивается с необходимостью самостоятельно определять конкретные действия, направленные на достижение поставленных перед ним целей.

Его деятельность становится осмысленной и поисково-творческой.

Однако при этом работникам общеобразовательного учреждения необходимо знать, какиерезультаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого необходимо создать прогнозируемую модель личности ученика.

Это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума.

Для него необходимы осознание здорового образа жизни, стойкий интерес к познавательной и двигательной активности, устойчивое стремление к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самоконтроль и личностное саморазвитие.

Каковы же ожидаемые конечные результаты реализации данной программы?

Это повышение функциональных возможностей учащихся, рост уровня физического развития школьников и осознание ими приоритета здорового образа жизни, повышение самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.

А также рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников и поддержку родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

На этапе реализации программы сотрудники школы имеют возможность корректирования деятельности по здоровьесбережению с целью повышения меры её соответствия основным установкам, назначенным функциям и нормативам, которые определены на предыдущих этапах: целеполагания и проектирования.

Заключительный этап управленческой деятельности связан с анализом и оцениванием результатов достижения целей.

Речь идёт об анализе деятельности школы по осуществлению на практике мероприятий, направленных на создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения.

Оценка результатов достижения целей состоит в сравнительном соотнесении замыслов, сформулированных на этапе целеполагания с появившимися после осуществления деятельности по здоровьесбережению изменениями в соответствии с прогнозируемой личностью ученика и ожидаемыми конечными результатами программы «Школа содействия здоровью».

Реализация данной программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

- культуру физическую (способность управлять физическими движениями);

- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

-культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях реализации программы являются: - формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;

- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;

- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

В рамках программы «Школа содействия здоровью» реально решаются серьезнейшие проблемы: такие, как

- грамотная организация учебного процесса (расписание уроков, перемен, режимные моменты группы продлённого дня);

- внедрение методик преподавания учебных дисциплин, основанных на здоровьесберегающих технологиях;

-внеурочная занятость детей, организация их досуга, дополнительного образования;

- создание в коллективе благоприятного психологического микроклимата и формирования сознательного и грамотного отношения к своему здоровью у педагогов;

- просветительская работа с педагогами, учащимися и их родителями, так как многие вопросы сохранения и улучшения здоровья школьников можно решить лишь объединёнными усилиями школы и родителей.

Для этого в школе должна быть хорошая материальная база для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья учащихся и работников школы. Спортивный зал, оборудованная площадка, игровая площадка для детей, тренажерный зал, зал психологической разгрузки, кабинет ЛФК, медицинский кабинет.

В каждом учебном кабинете должны быть установлены ионизаторы «люстры Чижевского», фонтаны для поддержания оптимальной влажности воздуха, собственные фильтры для очистки воды и соблюдения питьевого режима. В учебных кабинетах много зелени, позволяющей поддерживать естественный микроклимат внутри классных комнат.

Коридоры школы предназначены для отдыха детей.

Их должны украшать картины, аквариумы, фонтаны, искусственные цветы, что создаёт положительный психоэмоциональный фон учащихся и сотрудников школы.

Для удобства каждая рекреация и школьные коридоры оснащать комплексом мягкой мебели и мягким ковровым покрытием.

Работа школьного радио способствует проведению подвижных перемен в начальных классах.

Музыкальные звонки оказывают позитивное воздействие на нервную систему каждого ребёнка.

Учебно-воспитательный процесс школы необходимо представлять двумя блоками: учебно-педагогическим и оздоровительно-воспитательным.

Учебно-педагогический блок ставит перед собой цели:

**-** создание условий для комфортного ощущения ребёнка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья (I-IV классы);

**-** создание условий для познания своих психических, физиологических, психологических и умственных способностей, понимания сущности здоровья, здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития (V-IX классы);

**-** оказание помощи в выработке способов здорового образа жизни и обучение управлению состоянием своего психического, физического и нравственного здоровья (X-XI классы).

Оздоровительно-воспитательный блок должен стремиться

**-** привлекать учащихся к занятиям физической культурой и спортом,

-пропагандировать здоровый образ жизни,

-создавать условия для нормального физического развития учащихся,

- развивать органы ученического самоуправления.

Реализуя программу «Школа содействия здоровью», необходимо организовать деятельность по двум направлениям.

Первое направлениепредусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребёнка, получению им высокого уровня знаний при сохранении его здоровья.

На уроках и во внеурочной работе применяются здоровьесберегающие технологии, в основе которых общеклассное взаимодействие и микрогрупповая работа.

Второе направление включает в себя комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми учащимися.

С целью повышения их двигательной активности:

- прогулки на свежем воздухе после окончания уроков,

- спортивные часы, занятия хореографией,

- посещение детьми спортивных секций,

- динамические паузы, физкультминутки на уроках во всех классах,

- игры, на развитие координации движений, на мгновенную реакцию, развивающие глазомер, на развитие внимания, на развитие памяти, развивающие наблюдательность, артистические игры на воображение просто веселые игры и забавы, игры-шутки, игры-минутки.

Понять природу игры, ее поразительный воспитательный потенциал – это понять природу счастливого детства, понять ребенка. Ребенок, играя, все время стремится идти вперед, а не назад. Многие взрослые этого не понимают, очевидно, потому, что забыли себя в детстве.

В играх дети все как бы делают втроем: их подсознание, их разум, их фантазия "работают" синхронно, участвуют в осмыслении и отражении мира постоянно.

Детские игры окупаются золотом самой высокой пробы, ибо воспитывают, развивают в ребенке целостно милосердие и память, честность и внимание, трудолюбие и воображение, интеллект и фантазию, справедливость и наблюдательность, язык и реактивность – словом, все, что составляет богатство человеческой личности. Американский психолог Джорж Мид увидел в игре обобщенную модель формирования того, что психологи называют "самостью" человека – собирание своего "Я". Игра – мощнейшая сфера "самости": самовыражения, самоопределения, самопроверки, самореабилитации, самоосуществления.

Благодаря играм дети учатся доверять самим себе и всем людям, распознавать, что следует принять, а что отвергнуть в окружающем мире. Уже потому удлинение детства в играх есть великое завоевание цивилизации, есть возможность, говоря словами польского гения, одного из лучших терапевтов Европы, писателя с мировым именем, педагога и психолога Януша Корчака, "отыскать себя в обществе, себя в человечестве, себя во Вселенной".

Уже потому в игровом мироощущении детей присутствует истина более глубокая, чем в рассудочном взгляде на мир. В России игры называли забавами, развлечениями, потехами и даже утехами. А ведь утешиться – это успокоиться на чем-то радостном, облегчить свою жизнь, свое положение, перестать огорчаться, горевать, успокоиться.

Русская народная культура издавна богата играми, в которых живет уважение к прошлому и вера в будущее.

Игра – педагогическая азбука жизни. Детские психиатры, сталкиваясь с нарушениями здоровья, особенно с отклонениями в психике, выносят диагноз: "Дети в детстве не доиграли". Есть даже такое выражение – "игровая дистрофия детей".

Есть отрасль медицины и психологии – игротерапия.

Игрою можно диагностировать, познать ребенка. Игрою можно ободрить и одобрить ребенка. С помощью игры можно корректировать, улучшать, развивать в детях физические, физиологические, важные психические свойства, человеческие личностные качества.

Главное назначение игр – развитие ребенка, коррекция того, что в нем заложено и проявлено, вывод ребенка на творческое, экспериментальное поведение.

С одной стороны, мы предлагаем ребенку, подростку пищу для подражания, повторения, с другой – представляем поле фантазии и личного творчества.

Знаменитый ученый Эрик Берн пишет: "... весь процесс воспитания ребенка мы рассматриваем как обучение тому, в какие игры следует играть и как в них играть". Давайте запомним все – и учителя, и воспитатели, и родители, – что точно так же, как взрослый человек обязан работать, ребенку необходимо играть. И то, и другое необычайно важно и плодотворно, тем более, что ребенок – «существо играющее». Говоря словами А. Фромма: «Играя, дети учатся, прежде всего, развлекаться, а это одно из самых полезных занятий на свете».

**Игры аттракционы** помогают в развитии, самопроверке, тренировке силы, ловкости, смекалки, развивают глазомер, точность движений и приучают к настойчивости в достижении цели. Одни аттракционы могут найти место в квартире, другие – в школе, на улице, во дворе дома, на даче, могут быть с предметами и без них, важно, чтобы каждый аттракцион был доступен всем членам игрового коллектива, доставляя радость каждому, кто хочет проверить на нем свои творческие и физические силы.

**«Сорви шапку»**

Состязаться могут двое ребят, а могут и две команды. Чертится круг. В круг входят игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, а на голове – шапка. Задача проста и непроста – снять шапку у противника и не позволить снять свою. За каждую снятую шапку команда получает очко.

**«Паук»**

На линии старта начертите два круга. Разделите ребят поровну на две группы, по 15-20 человек, и каждую группу поставьте в круг.

Теперь обвяжите обе группы веревками, получилось два "паука".

По команде "марш!" оба "паука" начинают наперегонки перебираться к финишу, где начерчены два других круга, в которые они должны встать. "Пауки" спотыкаются, не бегут, а еле ползут.

 Все играющие должны быть или босыми или в ботинках.

**«Достань коробок».**

Сесть на табуретку, поджать ноги и, не касаясь, пола ногами и руками, достать зубами коробок спичек, стоящий "на попа" у одной из задних ножек табуретки. Крутиться на табуретке можно как угодно.

**«Сумей сделать!».**

Предложите кому-либо из детей встать прямо, соединив каблуки и разведя как можно шире носки. Перед каждым носком ноги ребенка положите по монете, резинке, конфете. Пусть попробует поднять эти вещи, не сгибая коленей. Желающего поднять с пола конфету игрока, поставьте спиной к стене так, чтобы пятки касались стены, а конфету положите прямо у его ног. Это сделать очень непросто.

**«Кто быстрее "пришьет"».**

Две команды ребят должны на скорость "пришить" всех членов команды друг к другу. Вместо иголки используется ложка, к которой привязана нитка, бечевка. "Пришивать" можно через ремешок, лямку, петлю на брюках, словом, через то, что не оскорбит достоинство партнера.

**Игры на развитие координации движений**

Координация – буквально "упорядочение".

Координироваться – значит быть способным согласовывать свои действия, приводить их в соответствие. Мозг отдает "приказ", а тело, его руки, ноги, пальцы и так далее подчиняются этому "приказу".

Всегда ли случается такое согласование? Увы, не всегда и не у всех. Встречаются взрослые и дети, которые ведут себя неуклюже, некрасиво ходят, жестикулируют, у них все падает из рук, они и сами-то нетвердо стоят на земле. У кого-то не развит вестибулярный аппарат, а кто-то просто не тренирован, не способен одновременно подчинить себе самого себя. Ниже мы предлагаем игры и упражнения на проверку координации движений и ее развитие.

**«А ну, попробуй!».**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Получилось? Не тут-то было!

**«Вращай одновременно».**

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

**«Делай одновременно».**

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.

Еще раз, но одновременно. Предложите детям правой ногой крутить "от себя", а правой рукой крутить к "себе". Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо. Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

**Игры на мгновенную реакцию.**

Миллионные доли секунды и те сейчас на счету.

А много ли значит для некоторых из нас даже не секунда, а день? "В практике полетов на современном самолете – истребителе» – рассказывает космонавт Герман Титов, – «неизбежны острые ситуации, требующие мгновенного уяснения причин их появления и молниеносной реакции на них. У летчика-истребителя в ходе повседневных тренировок и полетов вырабатывается своеобразный автоматизм, в котором мышление сливается с действием, такой автоматизм, когда трудно установить, что происходит ранее – действие или интуиция». Уметь быстро реагировать – значит быть способным принять мгновенное решение, отозваться на воспринимаемые впечатления, события, явления, то есть соединить "прямым проводом" сигнал и реакцию на него.

У человека должна быть крепчайшая связь между зрительными, слуховыми и моторными центрами. Образцом могут служить спортсмены, например, спринтеры, которые улавливают команду судьи или выстрел стартового пистолета до доли секунды и, взрываясь, быстро бегут к цели.

Проведите с детьми несколько нижерасположенных игр на мгновенную реакцию.

**«Не подражай!»**

На стол кладутся пять одинаковых предметов. Вокруг стола располагаются игроки (не больше 7) и ведущий.

У каждого игрока в правой руке неочищенный карандаш.

Ведущий называет один из предметов и быстро опускает возле него карандаш, одновременно с ним возле этого же предмета должны опустить свои карандаши все играющие.

Неожиданно ведущий называет один предмет, а карандаш опускает возле другого. Играющие не должны поддаваться внушению его жеста, а опустить карандаш возле предмета, который он назвал.

Те, которые ошиблись, на три хода выбывают из игры.

Темп игры постепенно возрастает и, кроме того, на столе появляются все новые и новые предметы. Число их можно довести до 10-15 в зависимости от уровня реактивности участвующих в игре.

Нужно ведь хорошо запомнить, где какой лежит предмет, чтобы опускать карандаш одновременно с ведущим. С теми, кто часто поддается влиянию его жеста, следует поиграть отдельно, уменьшив на столе количество предметов.

 **«Футбол»**

Дети играют в мини-футбол босыми ногами (или в легких чешках). Вместо футбольного мяча берется надувной шарик. Тайм должен длиться минут пять-семь. Футбольным полем, может быть, классная комната, школьный коридор и т.д. Остальное, как в большом футболе: судья, болельщики, две команды не более 5-6 человек, вратари, единая форма (шуточная) и даже спортивный комментатор. Команду-победительницу награждают... цветными шарами.

**«Волейбол с воздушными шарами».**

В комнате на высоте примерно 1,5 метра от стены до стены протягивают веревку. Мячом служат два воздушных шарика, связанных вместе. В каждый из них наливают по несколько капель воды. Это делает их чуть тяжелее, и, главное, благодаря перемещающемуся центру тяжести их полет становится очень забавным. По обеим сторонам веревки располагаются команды. В каждой по 3-4 человека. Играющие отбивают "мяч", как при обычной игре в волейбол, стараясь перегнать его на сторону противника и не давая упасть на пол. Побеждает команда, получившая к концу игры меньше штрафных очков

**«Игры и Потешки со спичками».**

Это еще одна возможность проявить свою и детскую фантазию с помощью спичек. Известно, что ребята любят однообразное многообразие. Они собирают железные пробки от бутылок, изоляторы и еще бог знает что. Мы предлагаем поиграть со спичками.

**«Спичка – копье».**

Знаменитый тренер сборной А. Гомельский называет эту забаву самой любимой забавой своих "Гулливеров".

А забава предельно проста: начертить на полу мелом или палкой на земле черту и, не переступая ее, бросать на дальность обыкновенную спичку, как копье. Победителя можно определить по трем броскам.

**«Колодезь».**

Из спичек сложить колодезь. Побеждает тот, у кого он самый высокий и простоит дольше.

**«Автограф».**

Группа ребят по команде одновременно пишет (выкладывает) свои имена и фамилии. Побеждает тот, кто сделает это быстрее и качественнее.

**«Рисуем спичками».**

Рисуем – значит, выкладываем из спичек какие-то заданные или производные фигуры или предметы: животных, домик, птиц, человечка, кораблик и т. п. Автор самого остроумного и качественного рисунка становится победителем.

**«Кто быстрее?».**

Дети делятся на две команды, которые садятся на стулья, впрочем, команды могут соревноваться и стоя.

Ведущий дает два пустых коробка без внутреннего бумажного ящичка. Задача: быстро передать коробок партнерам по команде ... носом. Если коробок упал, его поднимают, надевают на нос, и состязание продолжается. Вроде бы все просто, а без ловкости не обойтись.

**Игры, развивающие глазомер человека.**

М. Ломоносову принадлежит такая мысль: "Глаза человека – это точный измерительный прибор".

Глазомер как измерительный прибор необходим людям всех профессий. Глазомер особенно нужен топографу, геологу, агроному, лесоводу, закройщику, чертежнику, токарю, ткачу, водителю, летчику, спортсмену, художнику, скульптору, архитектору и т.д. Что такое глазомер? Это способность определять размеры предметов и расстояний на глаз, без каких-либо измерительных приборов.

Некоторые могут спросить: для чего глазомер, например, токарю или ткачу? На этот вопрос легко ответить: первый определяет диаметр обтачиваемого изделия, когда станок находится еще в движении, и только затем проверяет свою прикидку точным измерительным инструментом.

Второй следит за правильностью движения челнока на ткацком станке, когда станок работает и никакой "инструмент", кроме глаза, здесь нельзя использовать.

Точно так же и водитель беспрерывно на глаз определяет расстояние от своей машины до той, что находится перед ней.

В жизни мы все время пользуемся глазомером, тренируем его, часто даже не замечая этого. Например, когда мы прикидываем расстояние до места, куда спешим, и даже тогда, когда тянемся за каким-либо предметом.

Но для того, чтобы сделать глазомер достаточно точным и стать увереннее в его правильности, нужны специальные упражнения или игры-упражнения. Организуя их, сосредоточьте внимание ребят на тех элементах игр, которые формируют это важное качество.

**«Проверь, потом отмерь».**

Нарежьте газетный лист на полосы шириной 10-15 сантиметров и распределите их между игроками. Пусть ребята посмотрят на какой-либо предмет, поставив его вертикально, горизонтально и в наклонном положении, и оторвут газетную полосу, равную по величине длине этого предмета, затем приложат ее к нему, чтобы проверить свой глазомер. Побеждает тот, у кого самое точное совпадение. Крышки на банки. Ребята садятся вокруг большого стола и рассчитываются в порядке номеров. Каждый запоминает свой номер. На столе поставлены несколько банок и баночек различной величины и формы. Брать их в руки нельзя. У каждого из участников игры кусок картона, на котором необходимо сначала нарисовать крышки, затем вырезать их так, чтобы они точно совпали с отверстиями банок. Банки можно выбирать любые, какие кто захочет. Времени на выполнение задания дается минут десять. Вырезав крышку, нужно поставить на ней свой порядковый номер, а затем уже закрыть банку; снимать крышку для переделки не разрешается. Побеждает тот, у кого крышки точно совпали с отверстиями банок.

**«Сколько места занимает предмет?».**

Ведущий быстро показывает ребятам какой-либо предмет (блюдце, тетрадь, коробочку, безделушку). Играющие, приготовив для себя четыре соломинки или тонкие хворостинки, узко нарезанные полоски картона или, наконец, четыре спички без головок, ограничивают на глаз с четырех сторон место, на котором должен поместиться предмет. Ведущий быстро обходит всех играющих и проверяет точность их прикидки. Игра повторяется несколько раз, причем предметы каждый раз меняются, их предлагают сами играющие.

**Подвижные игры младших школьников.**

Подвижные игры и забавы для младших ребят не имеют равных себе конкурентов. Для малышей движение не только жизнь, но и счастье. Чаще дарите им радость движения.

**«Рыбачок и рыбки».**

На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих – Рыбачок – находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие – рыбки, обступив круг, хором говорят: "Рыбачок, Рыбачок, поймай нас на крючок". На последнем слове Рыбачок вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный игрок, становится рыбачкам и идет в центр круга.

**«Колобок».**

Дети, присев на корточки, размещаются по кругу. В центре круга находится водящий – "лиса". Играющие перекатывают мяч – "колобок" друг другу так, чтобы он уходил от "лисы". Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что "лиса" сможет его поймать.

86.Берегись, Буратино!

У одного из играющих на голове колпачок. Он – Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: игроки на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они меняются ролями.

**«Самый ловкий - это ты!».**

Начертите на земле два круга диаметром до метра. Круги расположены рядом. В центр круга положите шайбу, кубик, мячик, городок. Играть могут двое или две команды из трех-четырех человек. По сигналу ведущего дети должны игрушечной шпагой, саблей, гимнастической палкой этот предмет (предметы) выбить из круга "противника", защитив свои. Ребята как бы сражаются на шпагах и саблях. Побеждает тот или те, кто, выбив предмет "противника", не допустил его к своим игрокам.

**Игры на развитие внимания**

Больше всего дети страдают от отсутствия или неразвитости своего внимания.

Что такое внимание? Это сосредоточенность человека на каком-то реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, слове.

Внимание может быть сосредоточенным и рассредоточенным, произвольным и непроизвольным, избирательным и целенаправленным, устойчивым и рассеянным.

Внимание ребенка зависит от "настройки" его на восприятие источника информации и самой информации. Регуляторами внимания могут быть любознательность и любопытство.

Внимание – усилие ума и всех его рецепторов: зрения, слуха, осязания, обоняния. Развивать и совершенствовать внимание детей столь же важно, как и учить письму, счету, чтению. За вниманием следует запоминание, развитие памяти в целом. Среди иных средств, воспитывающих внимание, не последнее место занимают игры и игры-упражнения.

 **«Сосчитаете ли? ».**

Ведущий набирает такие предметы, которых всегда много под руками. Это могут быть карандаши, ручки, ластики, спички (без головок), столовые, чайные ложки, вилки, ножи и раскладывает их беспорядочно один за другим. Пусть они легли так: карандаш, спичка, карандаш, нож, карандаш, карандаш, спичка и т.д.

Нужно узнать, сколько всего ножей, спичек и т.д. Но, считать можно только следующим образом: первый карандаш, первая спичка, второй карандаш, первый нож, третий карандаш, четвертый карандаш, вторая спичка.

Чтобы так считать, тоже необходимо внимание.

**«Умей слушать и слышать многих».**

В этой игре-упражнении дети учатся слушать сразу нескольких говорящих. Сначала двое игроков говорят одновременно два разных слова. Если водящий их различил, говорят трое. Затем четверо одновременно и довольно быстро говорят три-четыре разных слова.

В том случае, если водящий способен различить слова, пусть двое ребят, а затем трое скажут одновременно две-три разные короткие фразы.

Проделайте то же самое перед целой группой играющих и выявите тех, кто обладает такой способностью. Похвалите этих ребят.

**Игры со словами и в слова**

Владение словом – инструментом общения, мышления - неоценимое богатство. Каждое новое, осмысленное, запомненное слово как драгоценный камушек в сокровищнице человека.

Ребенок, в словарном запасе которого мало слов, теряется в сложном мире, беднеет духовно. Замечено страшное явление современности – замена истинных слов сленгом, набором стертых канцеляризмов, вульгаризмов. Избыток бранных слов, грязная матерщина – показатель скудости человека, его ограниченности. Каждое слово имеет свою понятийную или смысловую основу. У каждого – свое звучание (ударение, интонационный смысл, музыка). Детям абсолютно необходимы игры, специальные упражнения на слова, про слова, со словами.

**«Слово наоборот».**

Ведущий называет быстро слова. Дети должны в уме переставить буквы этого слова наоборот и тут же записать их на доске мелом или на листе бумаги фломастером "задом наперед".

Например, ведущий говорит слово "пилот", ребенок пишет "толип". Саламандра – арднамалас. Верблюд – дюлбрев и т.д. Можно начинать с коротеньких слов, заменяя их затем более длинными.

**«Сначала** – **существительные, потом – глаголы**».

Ведущий зачитывает участникам состязания связный текст. Ребята внимательно слушают и запоминают сначала имена существительные отдельно глаголы, отдельно наречия и т. п. А затем стараются их пересказать. Это не так-то просто.

**Игры, развивающие наблюдательность**

Наблюдательность помогла сделать гениальное открытие. Наблюдательность зависит не столько от остроты зрения, слуха, обоняния и т.д., сколько от умения человека каждый раз, слушая и рассказывая что-либо, ставить перед собой определенную, ясную цель и достигать ее.

Наблюдательность обязательно предполагает наличие в характере человека таких черт, как любознательность, пытливость, и приобретаются они в жизненном опыте, в том числе и в играх и развлечениях.

87% всех впечатлений, получаемых человеком из внешнего мира, – зрительные впечатления. Бесконечно богат и мир звуков. Затем ученые насчитали свыше ста тысяч разных запахов. То же можно сказать о вкусе и осязании. Мы более широко позволили себе в этой книге поговорить о наблюдательности, полагая, что читатель продолжит этот разговор с детьми и воодушевит их на то, чтобы у них всегда были "открыты уши", а "глаза на затылке" и "нос по ветру". И пусть детям в этом помогут игры и упражнения.

**«Что за спиной? ».**

Двое ребят становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Они выходят на середину комнаты и начинают медленно вращаться вокруг себя.

Один круг они делают в течение целой минуты.

Главная – задача как можно подробнее разглядеть все, что находится в комнате, постараться заметить мельчайшие детали различных предметов. Так в течение трех минут они в молчании делают три круга, затем

останавливаются. Первый, выбрав какой-либо объект, становится к нему лицом, затем вновь, продолжая вместе с собой вращать стоящего за спиной "противника", просит его рассказать поподробнее, что находится в данное время у него за спиной. После этого первый задает еще два вопроса, спрашивая о том, что сам видит, а "противник" должен вспоминать то, о чем спрашивает его первый. Наконец пришла очередь и второго. Он выбирает подходящий объект и, став к нему лицом, задает три вопроса первому.

При желании, соревнующиеся дети задают друг другу еще по три вопроса. Но полезно предварительно снова осмотреть комнату, для этого сделав еще один круг.

Ведущий эту игру-упражнение решает, у кого ответы были более удачными. Такое же упражнение интересно провести на лоне природы двум соревнующимся, а также двум небольшим командам (по 3-4 человека), которые становятся двумя шеренгами спиной друг к другу и соединяются руками. На вопросы одной команды может отвечать по желанию любой игрок другой команды, могут отвечать и все по очереди.

**Просто и непросто веселые игры и забавы**

Дети – люди с обостренным чувством юмора. Не случайно в их опыте столько всяких дразнилок, страшилок, подковырок и т. п.

Они испытывают огромное удовольствие от бессмыслицы, от перевертышей, от всего, что кажется взрослым нелепицей. На то они и дети.

Для них юмор – последняя реальность их оптимизма. Ребята прибегают к юмору, потому что он несет мощь самореабилитации.

Юмор – их лучшее противоядие от скуки, серости.

Он для ребенка – прекрасная психологическая защита против разных бед и неприятностей.

По школам гуляют "черные частушки", циничные анекдоты, "садистские куплеты", придуманные не детьми, но про детей, они как конфеты и жвачка в пестрой обертке и с ядовитым содержимым. Помните: "мальчик в овраге нашел пулемет, больше в деревне никто не живет" или "...долго над лесом сандалик летал"? Этот "гуляющий юмор" способен отравить сознание, подтолкнуть к жестокости.

Но потребность в юморе, веселом огромна.

Если, этот вакуум будет пустым, его заполнит подобная названная "чернуха". Что же можно противопоставить "черному" юмору?

Специальные веселые забавы, потехи, игры, развлечения. Учить детей приемам остроумия - задача благородная хотя бы потому, что юмор - обширная область человеческого творчества.

**«Может быть? Не может быть?»**

Ребята сидят в кругу. Ведущий запускает какой-то предмет (старый утюг, зонтик, горшок, пакет, газету и т.п.). Каждый придумывает новые назначения этого известного предмета. Например, утюг использовать как гирю или приспособление для разбивания кокосовых орехов. Побеждает тот, кто придумает самые невероятные применения предмета. Он может "гулять" по кругу, пока для него придумываются новые назначения.

**«Эстафета "Фантазеры"».**

Есть эстафеты чисто спортивные (дистанционная, встречная, комбинированная, театрализованная, смешанная и т.д.).

В эстафете главное - интересный этап, который надо преодолеть за наиболее короткое время, соблюдая все необходимые правила:

передача эстафеты (палочка, игрушка, предмет) партнеру;

преодоление препятствий, выдумка, скорость.

Вот примеры таких этапов.

Дети бегут с горящими свечами, закрывая пламя одной рукой.

Погасла свеча, бегун останавливается.

И пока она не будет зажжена, стоит на месте.

**«Как можно бегать».**

Бег на четвереньках. Бег с кочаном капусты на голове. Бег "задом наперед". Бег прыжками боком. Бег прыжками на одной ноге. Бег по-лягушачьи (руки вперед и на землю, прыжок ногами из положения на корточках). Передвижение "тачкой": один участник держит другого за ноги, а тот идет на руках, как тачка. Бег с двумя стаканами: один с водой, другой пустой. Бегун на ходу переливает воду, стараясь не разлить хотя бы половину стакана. Бег с карточкой, на которой пример с арифметическим действием. Решить его надо на отрезке своей дистанции. Скакать, держа левое колено двумя руками. Бег с ложкой, в которой яйцо. Бег с кувырками на ходу. Бег вдвоем, обнявшись. Придумайте веселые этапы на ловкость фантазию, двигательную выдумку.

**Артистические игры на воображение.**

Все дети – замечательные актеры, лицедеи с сотнями масок.

Ребята любят изображать артистов, певцов, танцоров или подражать им. Любят передразнивать друг друга и даже учителей.

Им помогает воображение – психический процесс, который свойственен лишь людям. С помощью воображения они выстраивают образ средств и результатов своей предметной деятельности, создают программы своего поведения, придумывают заменители деятельности, т.е. представляют результаты деятельности, творчества еще до их начала.

Воображение входит в любой трудовой и творческий процесс ребенка. В воображении детей почти всегда присутствует магическое представление "как будто бы"; детские мечта и фантазия связаны с их мышлением. Иногда можно услышать: "Этот человек без воображения, без полета мысли".

Это говорят о тех, кто в детстве не доиграл. Мимо кого прошел "театр жизни". Маленькие ребятишки любят выступать на публике – петь, читать стихи, танцевать. Став старше, они уже побаиваются ее, стесняются. Чаще всего это происходит из-за нехватки "сценического опыта". Из таких ребят могут вырасти люди некоммуникабельные, скованные, закомплексованные, не способные на раскованное, открытое поведение, просто-напросто обедненные в творческом самовыражении, страдающие дефицитом воображения. И все-таки не все дети способны включаться в художественную, театральную самодеятельность. Многих просто не приглашают, не допускают к такой деятельности, считая, что у них "нет данных", что они творчески ограниченные люди. Это глубокое заблуждение. Все дети изначально талантливы. Их просто необходимо "раскачать", развить их природные задатки.

**«Изобрази без предмета».**

Предложите детям, проявив воображение, проделать публично следующее:

Вдеть нитку в иголку.

Пришить пуговицу.

Подбросить и поймать мяч (напоминаем - без мя-ча).

Перебрасываться с товарищем мячом.

Наколоть дрова.

Обстругать доску рубанком.

Заточить карандаш.

Остричь ногти ножницами.

Перенести предмет с одного места на другое.

Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми.

Развернуть и сложить газету.

Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой.

Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться от того, чтобы тебя облили.

Брать поочередно в руки очень холодный, теплый, и горячий предмет.

Ощупывать бархат, шелк, шерсть.

Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума.

Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт.

Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок...

**«Кто как бегает, ходит, прыгает».**

В этом состязании любой участник должен показать свою наблюдательность. А также продемонстрировать, присутствующим, как

- ходят гуси, верблюды, трясогузки, павлины, утки, кошки, слоны, котики, жирафы;

- прыгают лягушки, кузнечики, зайцы, кенгуру, пантеры;

- бегают лошади, бегемоты, собаки, индюки; ползают раки, змеи, крокодилы.

**«Гимнасты-акробаты».**

Наверное, нет такого взрослого, который не любил в детстве кувыркаться, делать "шпагаты", "мостики" и т.п. Проведите со школьниками вечер, утренник, на котором они будут выступать, как гимнасты или акробаты. Для этого нужны: спортивная форма или тренировочные костюмы, маты и фантазия. В основе таких экспромтов лежат спортивные пирамиды.

Вместо заключения.

Кто-то из детских писателей сказал, что у каждого ребенка в глубинах его души спрятаны серебряные колокольчики. Надо их отыскать, затронуть, чтобы они зазвенели добрым и веселым звоном, чтобы мир ребят стал светлым и радостным.

Путь к этим колокольчикам отмечен чисто детскими вехами, а ниточка-веревочка, которая заставляет их звенеть, - это увлекательные досуги, в том числе игры-шутки, игры-минутки.

Практически все забавы, даже игры-упражнения, просты и основаны на импровизации – бесценной привилегии детей. Программа игровых миниатюр представляет собой разноцветные мгновения счастливой жизни ребят, где есть "намек и добрым молодцам урок", где на досуге приобретается тот опыт, который потом обязательно пригодится в жизни.

У потех и игр нет точного возрастного адреса. Какие-то игры и упражнения следует слегка усложнить, какие-то немного упростить.

Если перефразировать известное выражение поэта, то можно утверждать, что игре все возрасты покорны. И малыши, и взрослые люди, собравшись вместе, могут попробовать себя, проверить творческие потенции своей психики, силы, своего чувства юмора, смекалки, фантазии в калейдоскопе забав.

Игры, состязания, тренировочные упражнения могут быть включены в сценарии и программы праздников и вечеров отдыха, КВН и семейной вечеринки.

Работая по программе «Школа содействия здоровью», педагогический коллектив, учащиеся и их родители имеют реальную возможность сохранить здоровье каждого школьника, а значит, содействовать решению учебно-воспитательных задач.