

ЧЕШИРСКИЙ КОТ



ЧЕШИРСКИЙ КОТ



Полина Симкина

Леонид Титаровский

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

*К ПРОБЛЕМЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА*

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

культурно-оздоровительной деятельности

Москва
Интернациональный Союз писателей
2020

УДК 613+796
ББК 51.204+75.6
СЗ7

Рецензенты:

Смирнов Н. К. – заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и переподготовки работников образования Российской Федерации, кандидат медицинских наук, доцент.

Алексеева Р. М. – начальник департамента образования администрации Пуровского района ЯНАО Тюменской области, награждена знаком «Отличник народного просвещения», кандидат педагогических наук.

Сенна С. А. – доцент кафедры теории и методики дошкольного и начального образования Курского государственного университета, кандидат педагогических наук.

Составитель серии Оксана Ковалевская

Симкина, Полина

СЗ7 Культура здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека. Физкультминутки культурно-оздоровительной деятельности / П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский. – Москва: Интернациональный Союз писателей, 2020. – 250 с. (серия «Чеширский кот»).

ISBN 978-5-907306-55-4

Книга содержит 133 упражнения для физического и нравственного воспитания ребёнка, которые способствуют развитию внимания, мышления, памяти.

Упражнения апробированы в школах № 1, 2, 3, Доме детского творчества и в шахматной секции КСК «Геолог» г. Тарко-Сале Тюменской области. Упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики.

Книга предназначена учителям общеобразовательных школ начального, среднего и старшего звена, воспитателям детских садов, родителям для работы с детьми вне школы и всем, кого интересуют вопросы здоровья.

**УДК 613+796
ББК 51.204+75.6**

ISBN 978-5-907306-55-4

© П. Симкина, 2020
© Л. Титаровский, 2020
© Интернациональный Союз писателей, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание упражнений.....	7
Предисловие	26
Введение	31
Раздел I. Умейте быть здоровыми.....	37
1.1. Дыхательная гимнастика	38
1.2. Гигиена зрения	41
1.3. Гигиена умственного труда	53
1.4. Гигиена сна	64
Раздел II. Культура питания	67
2.1. Уважение к хлебу	67
2.2. Вредные продукты питания	72
2.3. Движение – залог здоровья	76
Раздел III. Основы долголетия.	
Человек – творец своей судьбы	81
3.1. Воспитание любви к природе	81
3.2. Достоинства человека.....	88
3.3. Воспитание нравственности	104
3.4. Чувство дружбы	110
3.5. Путешествие в шахматное королевство	116
Раздел IV. Этика здоровья	122
4.1. Доброжелательность.....	122
4.2. Контроль своих желаний.....	132
Раздел V. Воспитание	
двигательной активности.....	145
5.1. Воспитание нравственности	145
5.2. Красивыми будьте всегда	156
5.3. Красивая осанка	163
5.4. Любовь к родному краю	172

5.5. Воспитание ответственности.....	186
5.6. Движение – залог здоровья	195
5.7. Воспитание любви к мировой культуре.....	207
5.8. Воспитание любви к родной поэзии	212
Выводы.....	223
Заключение	225
Список литературы	227
Приложения	235

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

РАЗДЕЛ I. УМЕЙТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

№	Упражнение	Цели упражнений	Стр.
1.	Фея Здоровье	1. Координация движений. 2. Снятие эмоционально-психического напряжения. 3. Воспитание любви к окружающим.	37
1.1. Дыхательная гимнастика			
1.1.1.	Упражнение для дыхательных органов	1. Научить дыхательной гимнастике. 2. Формирование умения ритмично и мягко дышать. 3. Воспитание силы воли.	38
1.1.2.	Очистительное дыхание	1. Научить диафрагмальному дыханию. 2. Развить значение мысли для здоровья. 3. Воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам.	39
1.1.3.	Тайны дыхания	1. Обучение правильному дыханию. 2. Развитие произвольного внимания. 3. Воспитание здорового образа жизни.	40
1.2. Гигиена зрения			
1.2.1.	Наши верные друзья	1. Обучить упражнению для глаз. 2. Снятие эмоционально-психического и физического напряжения. 3. Воспитание чувства радости.	41

1.2.2. Ох!	1. Профилактика близорукости.....42 2. Отображение эмоциональных состояний с помощью мимики. 3. Воспитание любви к природе.
1.2.3. Перед телевизором	1. Упражнение для глаз и физические упражнения.....43 2. Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения. 3. Воспитание умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот.
1.2.4. Ветер	1. Улучшение зрительно-моторной координации.....44 2. Развитие воображения и фантазии. 3. Воспитание чувства дружбы.
1.2.5. Буратино	1. Обучить гимнастике для глаз.....45 2. Снижение утомления. 3. Воспитание любви к труду.
1.2.6. Беркут	1. Укрепление глазных мышц.46 2. Развитие силы воли. 3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
1.2.7. Звёздочка	1. Обучить упражнению для глаз.....48 2. Снижение утомления. 3. Воспитание благодарности.
1.2.8. Маяк	1. Профилактика заболеваний органов зрения.....49 2. Снятие физического напряжения. 3. Воспитание чувства единства со всеми людьми.
1.2.9. Бабочка	1. Обучить упражнению для глаз.....51 2. Дать знания, как стать счастливым и здоровым. 3. Воспитание нравственности.

1.3. Гигиена умственного труда

1.3.1. Матрёшки	1. Активизация полушарий головного мозга.53 2. Активизация всех систем организма. 3. Жить в гармонии с самим собой.
1.3.2. Время с телевизором	1. Взаимосвязь головного мозга с телом.54 2. Понимание причин, вызывающих взаимосвязь головного мозга и тела. 3. Воспитание качества мысли.
1.3.3. Если нравится тебе	1. Быстрое восстановление после перегрузки всех систем организма.55 2. Развитие произвольного внимания. 3. Воспитание равновесия организма.
1.3.4. Дудочки	1. Активизация полушарий головного мозга.56 2. Снятие физического напряжения. 3. Привитие любви к двигательной активности.
1.3.5. Облачко	1. Улучшение кровообращения головного мозга.57 2. Разъяснить особенности дыхания через нос. 3. Рассказать о том, что в человеке должно быть всё прекрасно.
1.3.6. Оловянный солдатик	1. Обучить чувству равновесия, уверенности.59 2. Тренировка вестибулярного аппарата. 3. Воспитание нравственного роста человека.
1.3.7. Утёнок	1. Привитие любви к порядку.60 2. Активизация запоминания, повышение устойчивости внимания. 3. Обучение правильному распределению своего времени.

1.3.8. Треснул сук под комаром	1. Обучить упражнению для ушей. 61 2. Обучить релаксации. 3. Воспитать чувство благодарности в свой адрес.
1.3.9. Чем пахнут ремёсла?	1. Научить массажу кожи головы. 62 2. Развитие произвольного внимания. 3. Воспитание любви к труду.
1.4. Гигиена сна	
1.4.1. Глубокое дыхание	1. Научить дыхательной гимнастике. 64 2. Отработка правильного дыхания. 3. Воспитание гигиены сна.
1.4.2. Мячики	1. Научить дыхательной гимнастике. 66 2. Формирование умения ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя. 3. Воспитание отношения к гигиене сна.

РАЗДЕЛ II. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

2.1. Уважение к хлебу

2.1.1. Не бросайте хлеб!	1. Укрепление мышц живота, спины и ног. 67 2. Развитие логического мышления, умения анализировать, сравнивать. 3. Воспитание уважения к хлебу.
2.1.2. Упорство	1. Обучить гимнастике пищеварительных органов. 69 2. Настрой ума – решающий фактор в поддержании и восстановлении здоровья. 3. Воспитание культуры питания
2.1.3. Для желудка и спины	1. Обучить упражнению для мышц желудка и спины. 70 2. Объяснить, что правильное питание – важное условие здоровья. 3. Воспитание культуры питания.