**Уроки здоровья.**

Здоровье человека- тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

Как сделать так, чтобы школьник начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Многое для изменения ситуации может сделать семья, в которой растет ребенок. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе-вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

И очень хороший вариант укрепления здоровья детей — это использование оздоровительных двигательных минуток на занятиях.

Главная цель игровой двигательной переменки-дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело. Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения. Сопровождение упражнений хорошей музыкой, введение учащихся в мир упражнений с помощью ситуаций, основанных на названии упражнения, позволит превратить 5-10 минутный перерыв на занятии в веселую и увлекательную игру.

**Описание игр.**

1. ***Канатоходцы.***

Дети представляют, что они канатоходцы, а для этого необходимо научиться выполнять следующие задания:

-максимально свести пятки вместе

-максимально свести носки обуви вместе

-поставить ноги крест на крест, поочередно меняя их положение

-«нарисовать» попеременно ногой свое имя

-максимально пальцы ног сжать и расслабить

- обеими стопами себе поаплодировать.

1. ***Цирковая школа.*** Для выполнения этого задания ребята снимают обувь и выполняют задание на газете или листке бумаги. Все задания выполняют сидя.

-активно пошевелить пальцами ног.

-поочередно «покатать» карандаш каждой ступней

- пальцами каждой ноги попеременно поднять карандаш с пола.

- положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее.

- поднять ноги как можно выше и несколько минут подержать их на весу.

- поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их.

- поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе

- пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой ноги и наоборот.

***3.Игровые упражнения с газетой***

1.Балансировка. Дети балансируют с газетой стоя при этом

-они держат газету на вытянутых руках.

- на левой или правой руке попеременно стоя на одной ноге.

- держа газету на голове.

- держа газету на плечах

- двигаются по кругу держа газету на голове.

То же вместо газеты можно использовать журнал, книгу.

***4.Игровые упражнения со стаканчиками из-под йогурта.***

Сидя или стоя, ребенок должен удержать стаканчик:

- на ладони

- на запястье обеих рук

- на двух пальцах

- на локте

-на плече(поочередно) при этом вытягивая руки в сторону

- на затылке

-на голове

- поднимать стаканчик на колене при этом наклоняя его в сторону.

-держать стаканчик на голове, при этом верхнюю часть туловища нагибать вправо-влево, вперед, назад, вращать его.