

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Методический совет

Протокол №5

от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровейка»

для обучающихся 1-4 классов

Составил: Анисимова Н.С., Зотова Т.Л., Кабаева С.А.,
учителя начальных классов

г. Ярославль 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Методический совет

Протокол №5

от "29" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровейка»

для обучающихся 1-4 классов

Составил: Анисимова Н.С., Зотова Т.Л., Кабаева С.А.,
учителя начальных классов

г. Ярославль 2023

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровейка».

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- ✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение упражнениям сохранения зрения;
- профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьника в области физической культуры и спорта;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

года;

- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

- организация и проведение профилактической работы с родителями.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» по направлению "спортивно-оздоровительная деятельность", предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности "Здоровейка" отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, по 33 часа в 1,2,3,4 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Планируемые результаты

После окончания **I года обучения** учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.
- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;

- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других.

После окончания **II года обучения** учащиеся должны

Знать:

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, в шахматы;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;

- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

После окончания **III года обучения** учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;

- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

После окончания **IV года обучения** учащиеся должны

Знать:

- правила соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- правила катания на санках, лыжах, коньках;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика;
- учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Результатом практической деятельности по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Данная программа внеурочной деятельности носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» Настольные игры: шашки, шахматы, настольный теннис Спортивные игры: учимся играть в футбол, пионербол, баскетбол Русские народные игры Подвижные игры
беседы	Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы вокруг него. Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Улица полна неожиданностей. Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений Здоровье Планеты – наше здоровье Путешествие в страну Витаминию
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы»

	Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды» «Чистый район» Поиск клада «Остров здоровья»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни» Веселые старты Зимние забавы: катание на санках, лепка, оформление снежных фигур
конкурсы рисунков, плакатов, мини- сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание Учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».

Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.
--------	--	---

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учёт знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематическое планирование. Содержание программы 1 год обучения - (33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	
2	Советы доктора Воды. В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
3	Друзья Вода и Мыло. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
4	Глаза – главные помощники человека. Зрение – это сила.	1
5	Подвижные игры на свежем воздухе	1
6	Чтобы уши слышали.	1
7	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми	1
8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	Подвижные игры на свежем воздухе	1
10	Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена	1
11	Надёжная защита организма	1
12	Знакомство с настольными играми	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека. Культура питания. Приглашаем к чаю	1
14	Здоровая пища для всей семьи. Как и чем мы питаемся	1
15	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
16	Сон – лучшее лекарство	1
17	Подвижные игры	1
18	Какое настроение?	1
19	Я пришёл из школы	1
20	Подвижные игры	1
21-22	Я - ученик	2
23-24	Вредные привычки	2
25	Подвижные игры	1
26	Скелет – наша опора	1
27	Осанка – стройная спина	1
28	Если хочешь быть здоров	1
29	Правила безопасности на воде	1
30-31	Подвижные игры	2
32	Опасности летом. Первая доврачебная помощь.	1
33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1

Тема 1. Здоровье в порядке - спасибо зарядке (1 час)

Вступительное слово учителя. Общее представление, понятие здоровье, зарядка. Виды зарядок

Тема 2. Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 3. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 4. Глаза – главные помощники человека. Зрение – это сила(1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 5. Подвижные игры на свежем воздухе. (1час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!», «Увернись от мяча».

Тема 6. Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 7. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми (1час)

Игра «Угадай-ка!» Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Кто сколько жуёт, тот столько и живёт. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. Подвижные игры на свежем воздухе. (1час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч», «Ловишки-перебежки», «Паровозик».

Тема 10. Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена (1час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 11. Надёжная защита организма. (1час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 12. Настольные игры. (1час)

Знакомство с настольными играми: шахматы, шашки, настольный теннис.

Тема 13. Питание – необходимое условие для жизни человека. Культура питания. Приглашаем к чаю (1час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 14. Здоровая пища для всей семьи. Как и чем мы питаемся(1час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 15. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» (1 час)

Путешествие в страну Витамицию: знакомство с витаминами, их пользой. Последствия чрезмерного употребления витаминов. Творческая работа.

Тема 16. Сон – лучшее лекарство. (1час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 17. Подвижные игры на свежем воздухе. (1час)

Строим снежную крепость, играем в снежки, лепим снежные фигуры

Тема 18. Как настроение? (1час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест. Игра «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Мое настроение»

Тема 19. *Я пришёл из школы. (1час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Поведение в школе: ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.

Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. *Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. *Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Профилактика гриппа.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. *Правила безопасности на воде. Первая помощь утопающему(1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

Тема 32 *Опасности летом (просмотр видеофильма), первая доврачебная помощь*

Тема 33 *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

2 год обучения - (33 часа)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Причина болезни. Признаки болезни	1
2	Как организм помогает себе сам	1
3	Здоровый образ жизни	1
4	Подвижные игры на свежем воздухе	1
5	Какие врачи нас лечат	1
6	Инфекционные болезни	1
7	Прививки от болезней	1
8	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека	1
9	Спортивные игры	1
10	Отравление лекарствами	1
11	Пищевые отравления	1
12	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	1
13	Спортивные игры	1
14	Опасность в нашем доме	1
15	Как вести себя на улице	1
16	Подвижные игры на свежем воздухе	1
17	Настольные игры	1

18	Как уберечься от мороза	1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1
20	Чем опасен электрический ток	1
21	Травмы	1
22	Укусы насекомых, животных	1
23	Подвижные игры и упражнения со скакалками	1
24	Отравление ядовитыми веществами	1
25	Отравление угарным газом	1
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1
27	Растяжение связок и вывих костей	1
28	Переломы	1
29	Если ты ушибся или порезался	1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
31	Укус змеи	1
32	Воспитавай себя	1
33	Я выбираю движение	1

Содержание программы.

Тема 1. Причины болезни. Признаки болезни (1 час)

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 2. Как организм помогает себе. (1 час)

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 3. Здоровый образ жизни. (1 час)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 4. Подвижные игры (1 час)

Подвижные игры на свежем воздухе: игры с метанием, передачей и ловлей мяча

Тема 5. Какие врачи нас лечат. (1 час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 6. Инфекционные болезни. (1 час)

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 7. Прививки от болезней. (1 час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 8. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка (1 час)

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 9. Спортивные игры (1 час)

Учимся играть в волейбол

Тема 10. Отравление лекарствами. (1 час)

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Тема 11. Пищевые отравления. (1 час)

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 12. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза (1 час)

Беседа по теме. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 13. Спортивные игры (1час)

Учимся играть в футбол

Тема 14. Опасность в нашем доме. (1час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...»
Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 15. Как вести себя на улице. Урок безопасности пешехода. (1час)

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора (правила пешеходов). Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте (правила пассажиров).

Тема 16. Подвижные игры на свежем воздухе. (1 час)

Катание на санках. Игра в снежки.

Тема 17. Настольные игры. (1час)

Продолжение знакомства с настольными играми: шашки, шахматы, настольный теннис

Тема 18. Как уберечься от мороза. (1час)

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. Чем опасен электрический ток. (1час)

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. Травмы. (1час)

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. Укусы насекомых, животных. (1час)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Беседа о домашних животных. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил.

Тема 23. Подвижные игры и упражнения со скакалками (1 час)

Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1час)

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Тема 25. Отравление угарным газом. (1час)

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 27. Растяжение связок и вывих костей. (1час)

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

Тема 28. Переломы. (1час)

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

Тема 29. Если ты ушибся или порезался. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1час)

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. Укусы змей. (1час)

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32. Воспитай себя. (1час)

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Тема 33. Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1 час)

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

3 год обучения - (33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	Учимся думать.	1
3	Спешите делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман.	1
5	Подвижные игры и упражнения с мячами	1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8	Все ли желания выполнимы.	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1
11	Спортивные игры	1
12	Я принимаю подарок. Я дарю подарки.	1
13	Спортивные игры	1
14	Наказание.	1
15	Одежда.	1
16	Ответственное поведение.	1
17	Боль.	1
18	Правила поведения за столом. Ты идешь в гости	1
19	Подвижные игры на свежем воздухе	1
20	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
21	Как вести себя в театре, кино, школе.	1
22	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
23	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
24	Настольные игры	1
25	Умей организовать свой досуг.	1
26	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1
27	Как доставить родителям радость.	1
28	Подвижные игры	1
29	Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.	1
30	Огонек здоровья.	1
31	Путешествие в страну здоровья.	1
32	Культура здорового образа жизни.	1
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1

Содержание программы.

Тема 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. (1 час)

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 2. Учимся думать. (1 час)

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Тема 3. Спешите делать добро. (1 час)

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Тема 4. Поможет ли нам обман. (1 час)

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

Тема 5. *Подвижные игры и упражнения с мячами (1 час)*

Тема 6. *Надо ли прислушиваться к советам родителей. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Тема 7. *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Тема 8. *Все ли желания выполнимы. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Тема 9. *Как воспитать в себе сдержанность. (1 час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема 10. *Как отучить себя от вредных привычек. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема 11. *Спортивные игры (1 час)*

Продолжаем учиться играть в волейбол

Тема 12. *Я принимаю подарок. Я дарю подарки. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Игра «Подбери слова благодарности». Анализ ситуации из песни Э. Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г. Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 13. *Спортивные игры (1 час)*

Продолжаем учиться играть в футбол.

Тема 14. *Наказание. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Тема 15. *Одежда. Одевайся по погоде (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. *Ответственное поведение. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 17. *Боль. (1 час)*

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Тема 18. *Ты идешь в гости. Правила поведения за столом. (1 час)*

Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 19. *Подвижные игры (1 час)*

Играем в снежки, лепим снежные фигуры, строим снежную крепость

Тема 20. *Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 21. *Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 22. *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 23. Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Тема 24. Настольные игры (1 час)

Шахматно-шашечный турнир

Тема 25. Умей организовать свой досуг. (1 час)

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Тема 26. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. (1 час)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья». Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Тема 27. Как доставить родителям радость. (1 час)

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

Тема 28. Подвижные игры (1 час)

Знакомство с русскими народными играми «Кот и мышь», «Пятнашки», «Жмурки», «Гуси-лебеди»

Тема 29. Если кому -нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро (1 час)

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Тема 30. Огонек здоровья. (1 час)

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Тема 31. Путешествие в страну здоровья. (1 час)

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 32. Культура здорового образа жизни. (1 час)

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Тема 33. Подвижные игры на свежем воздухе (1 час)

Веселая эстафета «Дальше, быстрее, выше»

4 год обучения - (33 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровье?	1
2	Что такое эмоции? Чувства и поступки	1
3	Стресс	1
4	Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий	1
5	Подвижные игры	1
6	Умей выбирать	1
7	Принимаю решение. Я отвечаю за свои решения	1
8	Динамическая прогулка	1
9	Что мы знаем о курении	1
10	Зависимость	1
11	Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ	1

12	Спортивные игры	1
13	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
15	Волевое поведение	1
16	Алкоголь. Алкоголь – ошибка	1
17	Подвижные игры на свежем воздухе	1
18	Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
19	Конкурс рисунков «Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1
20	Мальчишки и девчонки	1
21	Моя семья	1
22	Дружба	1
23	День здоровья	1
24	Умеем ли мы правильно питаться?	1
25	Я выбираю кашу	1
26	Спортивные игры	1
27	Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок	1
28	Настольные игры	1
29	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
30	КВН «Наше здоровье»	1
31	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1
32	Будьте здоровы!	1
33	Спортивная игра – квест «Остров Здоровья»	1

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье? (1час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Что такое эмоции? Чувства и поступки (1час)

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», Оздоровительная минутка. Работа со стихотворением Дж. Родари. Творческая работа в тетради.

Тема 3. Стресс. (1час)

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 4. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий (1час)

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 5. Подвижные игры на свежем воздухе (1час)

«Попади в след», «На одной ноге», «Донести рыбку»

Тема 6. Умей выбирать. (1час)

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 7. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. (1час)

Практическая работа по составлению правил. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» Практическая работа. Анализ ситуации. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 8. Динамическая прогулка (1час)

«Бег и ходьба – два слагаемых здоровья»

Тема 9. Что мы знаем о курении. (1час)

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 10. Зависимость. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 11. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ (1час)

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 12. Спортивные игры (1 час)

Играем в футбол

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 14. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 15. Волевое поведение. (1 час)

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 16. Алкоголь. Алкоголь – ошибка (1 час)

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 17. Подвижные игры на свежем воздухе (1 час)

Катание на санках. Игра в снежки

Тема 18. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения (1 час)

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 19. Конкурс рисунков «Злые колдуны Алкоголь и Никотин» (1 час)

Тема 20. Мальчишки и девчонки. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.

Тема 21. Моя семья. (1 час)

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 22. Дружба. (1 час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 23. День здоровья. (1 час)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 24. Умеем ли мы правильно питаться? (1 час)

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 25. Я выбираю кашу. (1 час)

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 26. Спортивные игры. (1 час)

Играем в волейбол

Тема 27. Откуда берутся грязнули Чистота и порядок? (игра – путешествие) (1 час)

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением. Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 28. Настольные игры (1 час)

Шахматно-шашечный турнир

Тема 29. Будем делать хорошо и не будем плохо. (1 час)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтении и анализ стихотворений.

Тема 30. КВН «Наше здоровье» (1 час)

Тема 31. Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1 час)

Тема 32. Будем здоровы. (1 час)

Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Тема 33. Спортивная игра – квест «Остров Здоровья» (1 час)

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
3. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
4. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
5. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
6. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
7. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
8. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
12. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
13. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
16. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
17. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
18. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
19. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
20. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
21. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
22. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
23. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
24. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
25. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
26. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
27. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
а) Три раза в день. б) Два раза. в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
а) Всегда. б) Не всегда. в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
а) Каша и чай. б) Мясное блюдо и чай. в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
а) Никогда. б) Один-два раза в день. в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
а) Три раза в день. б) Один-два раза в день. в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
а) Один раз в неделю. б) Три-четыре раза в неделю. в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
а) Один раз в неделю. б) Три-четыре раза в неделю. в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
а) Маргарин. б) Масло с маргарином. в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
а) Три-четыре раза. б) Один-два раза. в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
а) Менее трёх раз в неделю. б) От 3 до 6 раз в неделю. в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
а) Одну-две. б) От трёх до пяти. в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
а) убрать весь жир; б) убрать часть жира; в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 класс
Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 балл - 1 правильный ответ)

8-9 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности.

3 класс
Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуется на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегае по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и тоже время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок; б) мало фруктов и овощей;
в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика. б) Делаете зарядку. в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали; б) занимались спортом; в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете. б) Физически трудитесь. в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Беседа «Кто сколько жует – тот столько живет».

Цели:

- уточнить представления детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать интерес к обучению.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Пожелать друг другу здоровья.

II. Введение в тему.

– Догадайтесь, какие предметы спрятаны в «окошечках». (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).

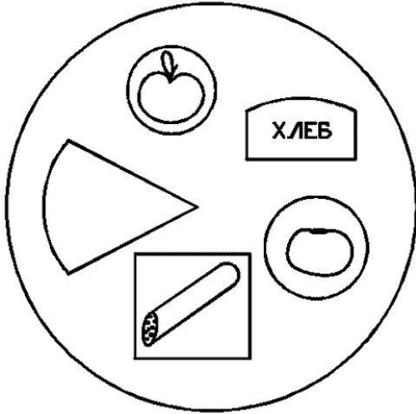


Рисунок 1.

– Как можно назвать их одним словом? (*Продукты питания*)

– А сейчас ребята, посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия. Но читать надо слова, используя буквы, написанные только в нарисованных яблоках.

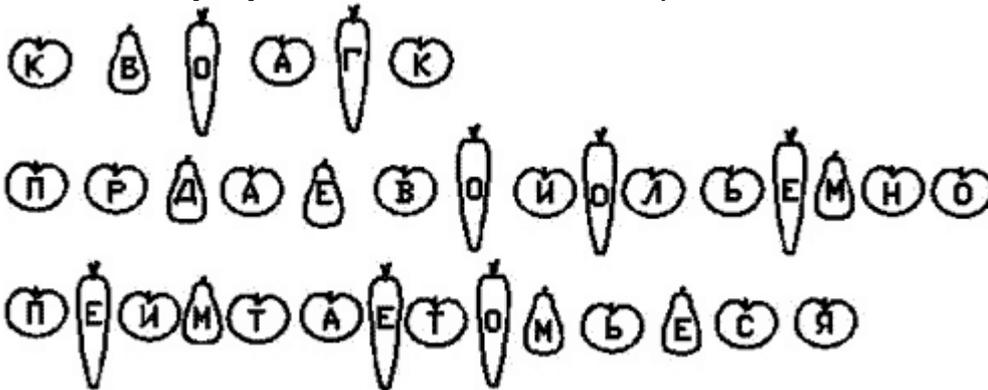


Рисунок 2.

– Сегодня, мы поговорим о том, как надо правильно питаться, что нужно вашему организму. Я постараюсь дать вам те знания, которые помогут быть здоровыми сильными и красивыми.

III. Упражнения на классификацию.

– Догадайтесь, какие продукты “лишние”.

Воспитатель демонстрирует ряд предметов: продукты питания + посуда + игрушки (тарелка, крупа, яблоко, мячик, хлеб)

IV. Вводная беседа.

– От чего зависит здоровье человека? (*Чем и как он питается*)

– Как себя чувствует человек, когда плохо питается? (*При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение*)

– Что едят люди?

– Зачем человеку нужно кушать? (*Для того чтобы были силы для учебы для игры*)

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

– Для того, чтобы пища лучше усваивалась, что делает повар с продуктами? (*Измельчает, варит, жарит*)

V. Дидактическая игра «В каком виде едим».

На столе стоит макет овощехранилища. В нем овощи и фрукты.



Рисунок 3.

– Ребята, случилась беда. В овощехранилище перегорела лампочка. И теперь нам на ощупь надо отгадать и достать овощ. А затем, посмотрев на него сказать, что можно из него приготовить.

– Что можно приготовить из:

1. яблок (*сок, пюре, компот*);
2. картофеля (*жареный, тушеный, пюре*);
3. моркови (*салат, пирожки*);
4. свеклы (*винегрет, маринад*).

VI. Физминутка.

Повторяй за мной зарядку:

В ней звук «к»

Пришел на грядку.

Лук вот здесь, а здесь морковь,

Здесь капуста, здесь картофель,

Редька, свекла, кабачок

И петрушки корешок.

Все, что вырастили мы,

Будем, есть мы до весны.

VII. Изучение нового материала.

– Почему человек должен кушать разные продукты? (*В каждом продукте питания есть витамины А В С*)

– Витамин А улучшает зрение. Назовите продукты питания, в которых есть витамин А. (*Морковь, сливочное масло, помидоры*)

– При недостатке витамина В человек быстро устает, раздражается, нервничает. В каких продуктах питания содержится витамин В? (*Картофель, хлеб*)

– При отсутствии витамина С люди часто болеют простудными заболеваниями. Этот витамин укрепляет кости и зубы. В каких продуктах питания присутствует он? (*Яблоках, лимонах, апельсинах*)

– Какие вещества прежде всего необходимы растущему организму? (*Витамины А В С*)

– Что можно приготовить на завтрак, полдник, обед, ужин?

VIII. Дидактическая игра «Приготовь борщ».

– Из всех продуктов питания выбрать необходимые для борща: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб.

– В гости к нам пришел повар и принес задание для вас.

– Каждый из вас составит меню на завтрак, обед, ужин.

Повар оценивает ответы детей.

IX. Итог.

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Пища человека должна быть разнообразной. Перед едой обязательно мыть руки с мылом. Каждый культурный человек должен знать, что употребление алкоголя, курение табака приносит вред личному здоровью и здоровью окружающих его людей.

Памятка родителям

Программа здоровья для семьи

- Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
- Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
- В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
- По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
- Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
- Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
- Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
- Научить детей плавать.
- Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
- Помогать детям в чтении учебников по физической культуре, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
- Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получить удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогут победить простуду, но и доставят удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное. Расти здоровым!

Подвижные игры

«Вороны и воробы»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробы». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.