

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
пгт. Нижний Одес

«СОГЛАСОВАН О»
Заместитель директора по ВР
_____ Н.А. Чурина
« 31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «СОШ № 1»
пгт. Нижний Одес
_____ И.Г.Лимонова
«31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Азбука здоровья»**

Спортивно-оздоровительное направление.

Уровень программы: начальное общее образование
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:
Классные руководители

пгт. Нижний Одес
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
1.1. Введение . Актуальность курса.	2
1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности	3
1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности	4-5
1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности	6-7
1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане	8-9
2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности	10-11
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	12
2.2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	13
3. Учебный план	14
3.1. Учебный план 1 класс	14
3.2. Учебно- тематический план 1 класс	15-16
3.3. Учебный план 2 класс	17
3.4. Учебно- тематический план 2 класс	18-19
3.5. Учебный план 3 класс	20
3.6. Учебно- тематический план 3 класс	21-22
3.7. Учебный план 4 класс	23
3.8. Учебно- тематический план 4 класс	24-25
3.9. Учебная программа курса	26-31
3.10. Критерии оценки знаний и умений	32
4. Литература	33
5. Приложение	34
5.1 Тестовый материал, примерные виды анкет .	33...

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- письма Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10).

1.2 Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цель и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «СОШ № 1» пгт.Нижний Одес подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными

потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

1.3 Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

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 :Моцарта, Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Азбука здоровья» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
 - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у учащихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.4 Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для учащихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35-45 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, а также вне школьного учреждения.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Витаминка»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Как закаляться? 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?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Лучше не рисковать» «Расти здоровым».
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений (презентация детских портфолио). Моя лестница успеха.
школьные конференции	В мире интересного. Презентация проектов по интересующим темам.
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» ДЮСШ Филиал Детской библиотеки ЦДОД.
дни здоровья, спортивные мероприятия	Фестиваль «Спорт, здоровье, творчество» Народные игры. «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни» «Весёлые старты» Оздоровительное плавание, занятие с инструктором.
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. Первая доврачебная помощь. Умение сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? 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 «Спеши делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.5 Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначен для учащихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Азбука здоровья**» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры, здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» учащиеся 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 учащихся 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, учащиеся 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.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», 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 учащихся 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.**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем **архивирования творческих работ учащихся, 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 учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Азбука здоровья»»

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: учащиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	2	5	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	33	13	20	

3.2 УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: учащиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	беседы
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	беседы
1.3	Настроение в школе и после школы.	1	беседы
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	праздник
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	конкурсы рисунков
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	чаепитие
2.3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	проект
2.4	Здоровая пища для всей семьи.		викторина
2.5	«Светофор здоровья»	1	Игра-викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	беседы
3.2	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1	беседы
3.3	«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	соревнования
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	экскурсии
3.5	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1	игры
3.6	<u>День здоровья</u> «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»	1	Праздник на параллель .1кл.
3.7	В здоровом теле- здоровый дух	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	беседы

4.2	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз.	1	просмотр тематических видеофильмов
4.3	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.	1	встреча с врачом стоматологом
4.4	Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.	1	встреча с врачом отоларингологом.
4.5	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1	просмотр тематических видеофильмов
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	игра- викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	встреча с действующими спортсменами посёлка, мастерами, ветеранами спорта
5.2	«Я выбираю здоровье!»	1	встреча с инспектором ГИБДД
5.3	Посещение плавательного бассейна, Ледового Дворца. (учебное плавание, занятия с инструктором)	1	занятия с инструктором
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	день вежливости
6.2	«Твой звёздный час» (мини- спартакиада)	1	мини – спартакиада
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	просмотр тематических видеофильмов
7.2	Первая доврачебная помощь	1	просмотр тематических видеофильмов
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» Промежуточная аттестация.	1	театрализованные представления, кукольный театр
7.4	Чему мы научились за год. Итоговая контрольная	1	диагностика

	работа		
	Итого:	33	

3.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: учащиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	весёлые старты
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практич. конферен-ция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

3.4 УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: учащиеся 2 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	
1.1	Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.	1	беседы
1.2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1	викторина
1.3	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.	1	беседы
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	КВН
II	Питание и здоровье	5	
2.1	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	беседы
2.2	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	викторина
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	театрализованные представления
2.4	Культура питания. Этикет.	1	проект
2.5	Светофор здорового питания	1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	
3.1	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1	игра
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.	1	составление памятки
3.3	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	1	викторина
3.4	Спортивный праздник «Кузнечики»	1	мини –спартакиада

3.5	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)	1	просмотр тематических видеофильмов
3.6	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)	1	просмотр тематических видеофильмов
3.7	Слагаемые здоровья	1	круглый стол
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Я и мои одноклассники	1	беседы
4.2	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.	1	викторина
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	беседы
4.4	Шалости и травмы	1	просмотр тематических видеофильмов
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	беседы
4.6	Умники и умницы	1	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	«А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	встреча с действующими спортсменами посёлка, мастерами, ветеранами спорта
5.2	«Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков)	1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	весёлые старты
5.4	Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»	1	катание на лыжах, коньках
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	беседы
6.2	Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?	1	ролевая игра
6.3	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	1	игры
6.4	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».	1	Научно практическая конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	

7.1	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	просмотр тематических видеофильмов
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» Промежуточная аттестация.	1	театрализованные представления
7.3	Как помочь себе при тепловом ударе?	1	викторина
7.4	Наши успехи и достижения	1	диагностика
	Итого:	34	

3.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: учащиеся 3 классов(34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Игра - викторина
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	подвижные игры
IV	Я в школе и дома	6	3	3	театрализованные представления
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	игры
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование, агитбригада
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

3.6 УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: учащиеся 3 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	
1.1	Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	беседа
1.2	Личная гигиена. Как нужно одеваться?	1	викторина
1.3	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	беседа
1.4	«Остров здоровья»	1	игра
II	Питание и здоровье	5	
2.1	Игра «Смак»	1	игра
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1	встреча со школьной медсестрой, врачами.
2.3	Вредные микробы	1	беседа
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		проект
2.5	«Чудесный сундучок»	1	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	
3.1	Труд и здоровье	1	беседа
3.2	Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)	1	конкурс на лучшее портфолио
3.3	«Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конно-спортивную школу.	1	экскурсии

3.4	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.	1	подвижные игры
3.5	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1	круглый стол
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	экскурсии
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?	1	беседа
4.2	Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)	1	ролевая игра
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	театрализованные представления
4.4	Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»	1	беседы, ролевая игра
4.5	Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?	1	беседа
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1	викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	“Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	встреча с действующими спортсменами посёлка, мастерами, ветеранами спорта
5.2	Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	весёлые старты
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	игры
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	проект
6.2	Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»	1	дискуссия
6.3	«Друзья спорта» (агитбригада)	1	ролевая игра
6.4	В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу общества «Спартак»	1	Отчёт по экскурсии
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Я и опасность.	1	беседа
7.2	Лесная аптека на службе человека.	1	составление

	Промежуточная аттестация.		памятки
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	КВН
7.4	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1	диагностика
	Итого:	34	

3.7 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: учащиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Разговор о правильном питании
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практич. конференц.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проектов.
	Итого:	34	15	19	

3.8 УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: учащиеся 4 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы.	1	рисуночный тест
1.2	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.	1	круглый стол
1.3	Физическая активность и здоровье.	1	встреча со школьным врачом
1.4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	1	круглый стол
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	встреча с врачом-диетологом, эндокринологом
2.2	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1	беседа
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	проект
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		составление презентации
2.5	«Богатырская силушка»	1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1	просмотр тематических видеофильмов
3.2	Злой волшебник - алкоголь.	1	игра «беседа по кругу»

3.3	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.	1	тренинг
3.4	«Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	мини –спартакиада
3.5	«Умей сказать НЕТ»	1	ролевая игра
3.6	Отдых для здоровья.	1	поход
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	«Мы – одна семья»	1	беседа
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	викторина
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	театрализованные представления
4.4	Будем делать хорошо и не будем плохо!	1	викторина
4.5	Мода и школьные будни	1	конкурсы рисунков
4.6	Делу время , потехе час.	1	игра - викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	встреча с действующими спортсменами посёлка, мастерами, ветеранами спорта
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	мини –спартакиада
5.3	Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления»	1	библиотечный час
5.4	«Разговор о правильном питании»	1	беседа
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	беседа
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	защита проекта
6.3	Школа и моё настроение	1	круглый стол
6.4	В мире интересного.	1	конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Я и опасности. Промежуточная аттестация.	1	тестирование
7.2	Семейный праздник «Папа, мама, я –спортивная семья»	1	весёлые старты
7.3	Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха.	1	выставка детских

	Работа с детскими портфолио.		портфолио
7.4	«Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	1	Диагностика. Защита проекта.
	Итого:	34	

3.9 УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Введение.

Курс «Азбука здоровья» предназначен для учащихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи: формировать представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Будут 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 укрепление 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 укрепление здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Будут уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- подбирать и выполнять физические упражнения для различных групп мышц;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, 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.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс - 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 Настроение в школе и после школы.

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 4 часа

Тема 1 Почему мы боеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

Тема 2 Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

Тема 3 Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

Тема 4 Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

3класс – 4 часа

Тема 1 Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Тема 2 Личная гигиена. Как нужно одеваться?

Тема 3 Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 4 часа

Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 3. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

Тема 3 Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Тема 4 Как познать себя? Что зависит от моего решения? Азбука здоровья и красота.(Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень

полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 часов

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

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 5 «Светофор здоровья» (*Текущий контроль знаний, игра- викторина*)

2 класс- 5 часов

Тема 1 Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 2. Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Культура питания. Этикет.

Тема 5 Светофор здорового питания (*Текущий контроль знаний- викторина*)

3 класс- 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»*Текущий контроль знаний – КВН*

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

Тема 2. Помоги себе сам. Волевое поведение

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»*Текущий контроль знаний –КВН*

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

Тема 3 «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

Тема 6 День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» (праздник на параллель 1 классов)

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух *Текущий контроль знаний(Викторина)*

2 класс (7 часов)

Тема 1 Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

Тема 2. Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

Тема 3 Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

Тема 4 Спортивный праздник «Кузнечики»

Тема 5 Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 6 Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

Тема 3 Хочу остаться здоровым. Экскурсия в конно-спортивную школу.

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5 Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6 Экскурсия ФОК «Надежда»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1 Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

Тема 3 Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

Тема 4 «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 5 «Умей сказать НЕТ»

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2 Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

Тема 3 Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

Тема 4 Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

Тема 5 Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп.

Плоскостопие.

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

Тема 2. Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)

Тема 3 Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4 Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»

Тема 5 Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

Тема 6 «Спасатели, вперёд!» Игра. Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы – одна семья»

Тема 2 «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра- викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

Тема 3. Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков).

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4 Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»

3 класс (4 часа)

Тема 1 Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1 «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Библиотечный урок «Пути оздоровления»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. «Твой звёздный час» (мини- спартакиада)

Тема 3 Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Воспитавай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?

Тема 3 Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Тема «Кто ходит больше, тот живёт дольше». Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

Тема 2. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

Тема 3 «Друзья спорта» (агитбригада) , презентация.

Тема В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу. Текущий контроль знаний – отчёт по экскурсии в виде творческих работ.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»

Тема 3 Как помочь себе при тепловом ударе?

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Наши маленькие открытия. Растим «Азбука здоровья» Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Хочу всё знать» Итоговый контроль знаний- презентация исследовательских проектов «Азбука здоровья».

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.3	Экскурсия в ДЮСШ	1
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.3	Плавательный бассейн «Юность»	1
3.6.	«У природы нет плохой погоды»	1
6.4	Экскурсия в пожарную часть	1
	ИТОГО:	5

3.10 Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Литература для учителя:

1. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
 2. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
 3. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
 4. Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79- 82.
 5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
 6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
 7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
 8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М.:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
 9. Николаева И.П., Колесов Д.Н. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.,2003.
 10. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
 11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
 12. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. // Начальная школа – 2009 – № 6 – С. 89-92.
 13. Марданова Е.У. Здоровое питание. // Начальная школа – 2009 – № 5 – С. 66-68.
 14. Интернет ресурсы.
- Сайт Сипкпро. <http://www.sipkro.ru>
Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>
Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок <http://festival.1september.ru/>
Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Литература для учащихся :

Словари, справочники:

1. А.М. Прохоров «Иллюстрированный энциклопедический словарь», Москва, 2000г.
2. А.А. Плешаков. Атлас- определитель «От земли до неба», Москва, 2009г
4. Электронная энциклопедия для детей «Кирилл и Мефодий».
5. Большая иллюстрированная энциклопедия знаний. Москва, 2006г.
6. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт»
7. Видео- и аудиоматериалы: альбом «Детские песни о ЗОЖ».

ПРИЛОЖЕНИЕ

5.1 Тестовый материал

Приложение 1

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) однообразно.

Ключ: (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 бегаете 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 то же 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) ганцевали;

- 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.

1. Анкета- тест «Как здоровье?»

Как ты считаешь, хорошее у тебя здоровье? Давай попробуем разобраться.

Внимательно прочитай каждое из 12 предложений. Напиши напротив каждого предложения ДА или НЕТ.

- У меня часто болит голова _____
- У меня нередко бывает насморк _____
- Иногда у меня болит ухо _____
- У меня больные зубы _____

Часто у меня болит живот _____
Иногда у меня болит голова _____
Нередко меня тошнит _____
У меня часто бывает понос _____
Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию _____
Каждый год я болею гриппом _____
Ко мне легко прилипают всякие болезни _____
Из-за болезней я часто пропускаю уроки в школе _____

Чего больше получилось - ДА или НЕТ?

Подумай, как улучшить свое здоровье. Ведь ты уже знаешь, отчего появляются болезни.

2. Анкета- тест «Лучше не рисковать».

Теперь проверь, достаточно ли осторожно ты ведешь себя.

Внимательно прочитай каждое из 14 предложений. Напиши напротив каждого предложения ДА или НЕТ.

У меня случались тепловые удары _____

Я обмороживал руки (ноги, лицо) _____

В гололед я сильно ошибался _____

Как-то раз я чуть не попал под машину _____

Однажды меня ударило током _____

Я обжигался огнем (горячей жидкостью) _____

Я тонул _____

Все мои руки в порезах _____

Я получал солнечные ожоги _____

У меня был перелом руки (ноги) _____

Меня жалили осы _____

Однажды в меня вцепился клещ _____

Меня кусала собака _____

Мои руки в царапинах от кошачьих когтей _____

Подсчитай все ДА и все НЕТ. Оцени степень риска своего поведения: ДА : НЕТ= ____ : ____

Подумай, как сделать свое поведение более безопасным.

3. Анкета- тест «Расти здоровым!».

Допиши незаконченные предложения.

1. На свежем воздухе я _____
2. Мама меня часто _____
3. В школе я _____
4. Заигравшись, я забываю _____
5. Аппетит у меня _____
6. Иногда я чувствую себя _____
7. Утром я просыпаюсь _____
8. Телевизор я смотрю _____
9. В сауну (баню) я _____
10. Обливаться холодной водой я _____
11. Простуда меня _____
12. Свои руки я _____
13. Сплю я лучше, когда _____
14. Зубы свои я _____
15. Заниматься спортом я _____
16. Больше всего я люблю _____

А теперь прочитай, что получилось. Как ты считаешь, все ли ты делаешь для того, чтобы укрепить свое здоровье? Подумай, какие изменения тебе надо внести в свой ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Приложение 2

Памятка добрых дел и добрых слов.

1. Старайся видеть в людях, прежде всего хорошее и доброе! От этого все окружающие становятся добрее и симпатичнее.
2. Будь добрым к людям!
3. Учись добру у добрых!
4. Не бойся предлагать свою помощь тем, кто в ней нуждается, помогай в первую очередь людям, попавшим в беду, слабым, больным.
5. Не причиняя зла, добрей становишься!

Обогрейте прекрасными словами свою душу и Матушку - Землю, создайте вокруг себя пространство любви, и Вы увидите Чудеса, сотворенные своими руками.

О! Человечек – прекрасное творение!

Вглядишься в себя! И чаще повторяй:

Я есть человек! Я есть – Жизнь, Здоровье, Красота, Любовь, Юность, Мудрость, Совесть, Добро, Чистота, Лад, Гармония, Истина, Мастерство, Оптимизм, Радужие, Успех, Созидание, Щедрость, Преображение, чуткость, Романтика, Энтузиазм, Развитие,

Естественность, Свет, Теплота, Цветение, Вечность, Дар, Гениальность, Уверенность, Благо, Простота, Ясность, Путь, Устремленность, Достоинство, Удаля, Радость, Смелость, Уникальность, Бодрость, Сознательность, Мысль, Слово, Действие, Активность, Интуиция, Сердечность, Верность, Твердость, Честность, Надежность, Счастье, Душевность, Ласка, Род, Единение, Знание, Умение, Быстрота, Восприятие, Легкость, Достижение, Удовлетворение, Веселье, Смех, Детство, Основа, Эволюция, Божественность, Быль, Состояние, Волшебство, Лучение, Открытость, Свобода, Целостность, Общительность, Аккуратность, Забота, Чувственность, Музыка, Образ, Вдохновение, Полет, Свежесть, Мир, Чудо, Творчество, Сила, Богатство, Порядок, Благодарность, обаяние, Песня, Звучание, Совершенство....
Дарите всем прекрасные слова!

Приложение 3

Самомассаж тела

Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)
Да! (смотрят в «бинокль»)
Вы готовы, ушки?
Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)
Вы готовы, ручки?
Да! (хлопают в ладоши)
Вы готовы, ножки?
Да! (поглаживают ноги, притопывают)
Вы готовы?
Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)

Приложение 4

Тестирование личных свойств и качеств. «Яблоко»

На небольших листах бумаги просят нарисовать яблоко. Никаких дополнительных инструкций не даётся. Тест направлен на изучение степени удовлетворения.

Большие размеры яблока указывают на широту интересов.

Маленькое- на узость жизненного пространства испытуемого.

Яркое, крепкое, здоровое яблоко означает, что человек доволен существующим положением вещей, чувствует себя комфортно.

Бедное, хилое яблоко означает, что человек неудовлетворён чем-либо. Он не чувствует себя защищённым.

Исследование самооценки (В. Щур, С. Г. Якобсон)

Тестирование «Лесенка»

Нарисуйте три лесенки, каждая лесенка из пяти ступенек. Первая лесенка- лесенка здоровья, вторая лесенка –ума, а треть-счастья. А теперь определитесь, где будите стоять вы.

За одну ступеньку ребёнку ставится 1 балл. Подсчитываем. !4- 15 !-самооценка завышена, 9-13-адекватная, 3-8 – занижена. В зависимости от уровня самооценки педагог работает с ребёнком, корректирует его поведение.

Графическая методика «Кактус»

Методика предназначена для работы с детьми старше 3 лет.

Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка. При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция:

«На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов:

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Обобщающее занятие-игра « Спешим на помощь Колобку».

Программные задачи:

Обобщать имеющиеся знания у детей о функции органов, уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы, тренировать способность приобретать знания путём экспериментирования, формировать умение объяснять полученные данные.

Развивать разговорную речь, используя прилагательные, пополнять словарный запас словосочетаниями “орган слуха, орган зрения”, осязания, расширять кругозор.

Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.

Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.

Методы и приёмы.

Беседа, самонаблюдение, экспериментирование, игра, логические рассуждения, ТРИЗ “хорошо, плохо”.

Ход занятий

1. Ресурсный круг

Придуманно кем-то просто и мудро при встрече здороваться

-Доброе утро! (дети повторяют слова приветствия)

Доброе утро солнцу и птицам, доброе утро улыбчивым лицам!

И каждый становится добрым, доверчивым. Доброе утро длится до вечера.

2. Сообщение темы занятия

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие и давайте возьмём с собой Колобка и познакомим его с органами чувств. А чтобы нам было весело, мы начнём путешествие необычно “ручейком”. (Дети встают ручейком и двигаются под музыку) Вот наш “Ручеёк” добежал до полянки. Давайте осмотримся – что вы видите? Нам помогают глаза – орган зрения.

Включается фонограмма

А что вы слышите? Чем слышите? Ухо – орган слуха. Чем может пахнуть весенняя поляна?

Что поможет нам определить запах? Конечно нос – орган обоняния. А вот наш друг, Колобок не слышит и не видит этой красоты. Почему? У нас путешествие волшебное и я знаю, как ему помочь.

Прямо за этой поляной есть волшебная страна чувств. Мы сможем приобрести там органы чувств для нашего Колобка, но вы должны думать, правильно отвечать, решать небольшие проблемы.

Итак, в путь.

Первым на пути у нас посёлок Зоркий. Скажите хорошо или плохо когда человек не видит?

Почему плохо?

Давайте поэкспериментируем, что могут наши глаза?

Дети определяют расстояние между сказочными героями. Определяют размер.

Посмотрим смогут ли определить форму? Как называется эта фигура?

Из волшебного мешочка достаются разные муляжи фруктов и овощей.

Вывод: Нам помог орган зрения- глаза

Мешочек. Достань из мешочка красное яблоко. А кто достанет зелёный помидор? Можно ли наощупь определить цвет? Я думаю, вы хорошо работали и жители посёлка Зоркий приготовили для Колобка орган зрения – глаза.

Расскажите Колобку, как нужно беречь глаза? А если человек плохо видит, ему прописывают очки. Как называется этот доктор? А ещё, чтобы не болели глаза, мы можем делать гимнастику для глаз./приложение/

Путешествуем дальше.

А вот и долина запахов. Какой орган мы здесь подключаем? Что может нос? Можно дышать ртом, но это неудобно и вредно для дыхания. Стенки внутри носа покрыты маленькими ресничками. Когда мы вдыхаем воздух, в нос попадают пылинки и прилипают к ресничкам, а когда выдыхаем пылинки вылетают наружу.

И ещё пока холодный воздух проходит по носу – он нагревается и попадает в организм тёплый.

Конечно нос нужен, чтобы чувствовать запахи. Если пахнет булочками, мы можем определить, где мы находимся? А если лекарством?

В долине Запахов жители вырастили волшебное дерево, где растут плоды с разными запахами. Если вы правильно определите запахи, жители подарят Колобку нос. Дети снимают плоды нюхают и определяют, что в них находится. Дарят нос. Расскажите как ухаживать за органом обоняния – носом?

Теперь отправимся в деревню Слухачей.

Как вы думаете какой орган хорошо развит у этих жителей. Орган слуха – уши. Закройте глаза. Что вы услышали? Чем мы слышим? Уши помогают нам слышать звуки сообщают, что происходит вокруг нас.

Дотроньтесь до своего уха, то что мы называем ушами – ушные раковины. Сами они не слышат, а усиливают звук, а самая чувствительная часть находится внутри. В конце прохода находится тоненькая плёночка. Называется перепонка. Звук ударяется о перепонку и мы его слышим. Чем больше уши, тем больше звуков попадает и мы лучше слышим.

3. Практическая работа

Прделаем такой опыт. (Фонограмма тихо).

1) Возьмём бумажную воронку и подставим её к уху.

2) Как можно усилить голос или звук? Сложить руку рупором или опять эту же воронку и произнести “мама”. Почему голос слышно лучше? Звук не рассеивается по всей площади.

3) Проведём ещё такой эксперимент, как звук доходит до нашего уха.

А) Возьмём расчёску, натянем – она загудела.

Б) Если капнуть из леечки в таз, то услышали “кап”.

В) Если ударить по металлофону, другой звук.

Звук может быть сильнее или слабее, но он должен бежать по чему нибудь, по воздуху или воде.

4) 2 коробочки “телефон”. Как слышим? Звук голоса заставляет дрожать доньшко коробки, оно – дрожать нить. По нити, как по проводу бежит от 1 коробки к другой. Так мы и слышим. Вот сколько опытов мы прделали и конечно колобку жители подарят орган слуха - уши. И как обычно ребята расскажут, как беречь ухо.

Теперь нам предстоит пройти Море вкусов. Для чего человеку язык?

1) Помогает жевать (перемешивать пищу)

2) И конечно язык – орган вкуса. На языке расположены рецепторы, которые помогают определить разные предметы на вкус.

3) Берём палочку, макаем в жидкость. Определяем какая (сладкая, кислая, солёная, горькая).

Вы хорошо прошли испытание и Колобку вручим орган вкуса - язык.

4. Итог занятия

Итак, ребята, мы убедились, как важны и что действительно являются помощниками наши органы чувств.

5. Игра(рефлексия)

Колобок очень доволен, он мне шепчет, что хочет в благодарность поиграть с вами. В игру “Какой орган узнает об этом?”

Яркий, красный-- глаза

Ароматный запах– нос

Сладкий, кислый - рот

Стучит , музыка -слух

Больно, горячо- кожа

Молодцы, ребята, вы хорошо закрепили какой орган за что отвечает.
Наше путешествие закончено

Приложение 6

Комплекс утренней гимнастики «В гостях у солнышка»

Вводная часть.

Учитель: Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза – закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. (Ходьба враспынную за солнечным зайчиком). Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд). Построение в круг.

Основная часть

Улыбнись солнышку

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперёд, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в исходное положение (три раза).

Указание. Будь внимателен, чётко выполняй задание: одновременно действуй правой рукой и правой ногой.

Играем с солнышком.

И.п. – сидя, ноги вогнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, пересыпая ногами. Вернуться в исходное положение (пять раз).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

Играем с солнечными лучами.

И.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (шесть раз).

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

Отдыхаем на солнышке.

И.п. – лёжа па спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (три раза в каждую сторону).

Ребятишкам радостно.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять раз) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 сек.). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» – приседают).

Спокойная ходьба

Приложение 7

Занятие « Делать добро спешим »

Цель: дать детям понятие о душевной красоте и душевном здоровье человека., о значении добра для гармонии и счастья., развивать способность помогать и сочувствовать людям.

Ресурсный круг/приветствие/

Учитель: Мы начинаем занятие с того, что пошлём друг другу добрые мысли.. нужно молча, только глазами выразить всем присутствующим здесь свои пожелания. А что вы хотите мысленно пожелать?

Дети: Здоровья, добра, послать привет, поздороваться, пожелать, чтобы больше было друзей.

Игра « Добрые мысли, добрые чувства »

Учитель. Я хочу попросить вас рассказать, что вы чувствовали, когда посылали друг другу добрые мысли. И добрые чувства.

Дети. Было весело, стало очень хорошо и уютно.

Игра « Ромашка »

Учитель. На нашей ромашке появился новый лепесток.

Ребёнок срывает его и читает пословицу. « В здоровом теле- здоровый дух ». Как вы её понимаете?

Дети. Это пословица о том, что у человека есть тело и дух, то есть душа.. Когда болеет тело, более и душа.. Если душа болеет, то телу тоже плохо.

Пословицы

« Ласковое слово, что весенний день ». « Добрый человек скорее дело делает, чем сердится ». « Чем сердиться, лучше помириться ». « Доброму- все друзья ». « Сделай доброе дело, чтобы сердце пело ». Выберем самую интересную пословицу. Почему?

Приложение 8

«Глаза - главные помощники человека»

Цель: познакомить детей со строением глаза; расширить знания детей о правилах гигиены зрения; разучить гимнастику для глаз.

Ход урока

1. Оздоровительная минутка “Сотвори солнце в себе”.

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик,

который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце.

Оно несет тепло всем – всем. (Руки в стороны перед собой.) Психогимнастика

2. Повторение.

- Какие советы вы получили от доктора Воды?

3. Беседа по теме.

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания – 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир?

Для того чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку: “Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят”. (Глаза).

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг друга. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, веселые и т. д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены? (Рисунок - строение глаз.)

- Что можно увидеть в глазу, рассматривая его?

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это-зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

4. Заучивание слов.

Если хочешь быть здоров-

Позабудь про докторов.

5. Игровая физкультминутка под музыку.

Изображаем мельницу, боксёра, дровосека

6. Опыт (дети наблюдают).

Яркий свет-зрачок сужается, слабый - расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены наши глаза? (Веки, ресницы защищают их.)

- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: “Под мостом – мостищем, под сободем – соболищем два соболька разыгрались” (Брови и глаза)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

7. Правила бережного отношения к зрению.

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1 – 2 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.

8. Оздоровительная минутка “Гимнастика для глаз”.

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторить 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторить 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторить 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

9. Если вы носите очки.

- Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться.
- Берегите свои “ вторые” глаза.
- Храните их в футляре.
- Не кладите стеклами в низ.
- Регулярно мойте теплой водой с мылом.
- Снимайте во время занятий спортом.

10. Итог урока.

Игра “Полезно – вредно”.

Рассмотрите картинки. Если это для глаз полезно – хлопаем в ладоши, если это для глаз вредно – топаем ногами.

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Смотреть близко телевизор.

Оберегать глаз от ударов.

Промывать по утрам глаза.

Тереть глаза грязными руками.

Читать при хорошем свете

