

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27 пос. Падинского»
Георгиевского района Ставропольского края

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29»августа 2023г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №27
пос. Падинского
_____ О.Н. Евтушенко
Приказ №156 от «29» августа 2023г.



Рабочая общеразвивающая программа
дополнительного образования
«Планета здоровья»

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

составитель:
Авилова
Татьяна Александровна

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Программа кружка «Планета здоровья»

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на

здоровье-сберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровье-затратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

– **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- психогимнастика;
- игра.

Программа рассчитана на детей 8-10 лет

Количество учащихся составляет 10-15

человек. Режим проведения занятий:

1 раз в неделю по 1 часу (1 час в неделю, 4 часа в месяц).

Содержание

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

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

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

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

Планируемые результаты.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;

учиться работать по предложенному учителем плану

Познавательные УУД:

находить ответы на вопросы;

делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

преобразовывать информацию.

Коммуникативные УУД:

*****оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);

*****слушать* и *понимать* речь других; пользоваться приёмами слушания.

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учебно-тематическое планирование

Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Вид деятельности	Форма контроля
		т/з	п/з	с/р		
1. Вводное занятие «Здоровому всё здорово!»	1		1		Игра	
2. «Народные рецепты здоровья Народные обряды Народные приметы»	1	1	1	1	Беседа, викторина	Составление сборника «Рецепты здоровья моей семьи»
3. «Народные рецепты здоровья»	1				Беседа, викторина	
4. Народные обряды	1				беседа	
5. Народные приметы»	1				чтение	
6. «Здоровый отдых»	1	1	1	1	Тренинг	
7. Психогигиена общения	1	1	1	1	Игра	
8. Психогигиена общения	1				Тренинг	
9. Психогигиена общения	1				беседа	
10. Психогигиена общения	1				беседа	
11. Физкультминутка — не шутка!	1	1	1	1	Разучивание речевок, игр	Защита проекта
12. «Почему люди	1	1	1	1	Встреча с врачом	Заполнение паспорта

болеют»						здоровья
13.«Почему люди болеют»	1				беседа	
14.«Почему люди болеют»	1				Просмотр презентации	
15.«Почему люди болеют»	1				беседа	
16. Биоритмы — основа жизнедеятельности человека	1	1	1	1	Мини сочинения	Практическая работа «Мой режим дня»
17. Что нужно знать о лекарствах	1	1	1	1	Беседа	
18. Что нужно знать о лекарствах	1				экскурсия	
19. Что нужно знать о лекарствах	1				Просмотр презентации	
20. Что нужно знать о лекарствах	1				рисование	
21. Ознакомление с элементами точечного массажа	1	1	1	1	Практические навыки массажа	
22. Ознакомление с элементами точечного массажа	1				Практические навыки массажа	
23. Ознакомление с элементами точечного массажа	1				Практические навыки массажа	
24. Ознакомление с элементами точечного массажа	1				Практические навыки массажа	
25. Волшебный солнца свет	1	1	1		рисование	
26.Волшебный солнца свет	1				рисование	
27.Волшебный солнца свет	1				рисование	
28.Волшебный солнца свет	1				рисование	
29. Экстренная помощь	1	1	1	1	Знакомство со службами 01, 02,03	
30. Человек и его младшие друзья	1		1	1	Рассказы домашних животных	Фотоколлаж
31. «Чай не пьешь— откуда силы берешь?»	1	1	1		Семейное чаепитие	
32. Целительная сила воды	1	1	1		Беседа, навыки закаливания	
33. «Как понять друг друга без	1	1	1	1	Развитие навыков невербального	«Культура жестов»

слов»					общения	
34.«Как понять друг друга без слов»	1				Развитие навыков невербального общения	
35. Секреты сотрудничества	1	1	1		Тренинг	
Всего:	35	14	16	11		

Содержание программы

Занятие «Путешествие в страну Здорового Образа Жизни

Цели и задачи:

- вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- развивать умения осуществлять самоконтроль и самооценку;
- привлечение детей к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества.

Инвентарь: цветные карандаши, фломастеры, листки бумаги, обручи, карта, письмо

Ведущие: учитель, Корабельщик, Спортсмен, Принцесса цветов, Незнайка, Художник, Почтальон

Педагог: «Дорогие дети, сегодня мы отправляемся в страну Здорового Образа Жизни (показывает карту).

На ней указаны различные станции, где будем останавливаться, и выполнять задания. Но маршрут на карте не указан, на какую станцию по порядку нам необходимо идти, его будут подсказывать жители страны ЗОЖ. Обратите внимание, как называется первая станция?»

Название станций:

«Кораблики»

Для того чтобы отправиться в путешествие в Страну здоровья необходимо построить кораблики.

Учитель и корабельщик (помощник № 1) раздает каждому ребенку лист бумаги, и все дружно начинают делать бумажные кораблики. Тот, кто не умеет их делать, может обратиться за помощью к другим ребятам.

Когда все корабли построены, ребятам Корабельщик говорит название следующей станции.

«Зарядкино»

Спортсмен (помощник № 2) встречает детей, читая стихотворение:

Со здоровьем дружен спорт

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток – везде вам рады

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды!

Так как путешествие долгое, необходимо быть сильными. Что нужно

делать для этого, спрашивает спортсмен (помощник № 2)? Дети дают разные ответы. Один из правильных ответов – делать зарядку, заниматься спортом, физкультурой и т.д. – вести активный образ жизни.

Все одновременно выполняют физ. минутку с пением (одновременно с пением выполнять движения). Ребята берутся за руки и образуют круг.

«Вперед четыре шага, назад четыре шага
Вперед четыре шага, назад четыре шага
Вперед четыре шага, назад четыре шага
Вперед четыре шага, назад четыре шага
Ручками похлопаем, ножками потом
Глазками помигаем (одновременно сжимание разжимание пальцев в кулак), а потом попрыгаем»

Повторить 2-3 раза, постепенно увеличивая скорость пения и движений».

Спортсмен хвалит ребят и рассказывает, где находится следующая станция.

«Остров художников»

Придя на заданную станцию, ребята обнаружили, что перед художником (помощник № 3) стоит проблема в том, как нарисовать Грязнулю и Чистюлю. Ребята помогают ему в решении этого вопроса. Художник дает им цветные карандаши и фломастеры на предложенных листах начинают рисовать Грязнулю и Чистюлю. При этом художник обращает внимание детей на то, чем отличаются эти девочки друг от друга, на кого они хотели бы быть похожи, почему, как отражается на нашем организме невыполнение гигиенических требований к внешнему виду?

Художник хвалит за помощь решения его проблемы и за хорошие ответы на вопросы, напоминает о необходимости соблюдения личной гигиены. После этого объясняет, где находится следующая станция.

«Незнайка»

Незнайке (помощник № 4) в школе задали домашнее задание, а он его выполнить не может. Помогите ответить на загадки.

1. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков. И под каждым под зубком лягут волосы рядком (*гребешок, расческа*).
2. Гладко, душисто, моет чисто (*мыло*).
3. И языка нет, а правду скажет (*зеркало*).
4. Два колесика подряд, их ногами вертят, а поверх торчком сам хозяин крючком (*велосипед*).
5. Белые силачи рубят калачи (*зубы*).
6. Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос (*носовой платок*).

Незнайка благодарит за правильные ответы и говорит, где располагается станция «Поляна ромашек».

«Поляна ромашек»

Принцесса цветов (помощница № 5), дает нарисованную на листке ромашку с пятью лепестками. На них необходимо написать, что составляет

здоровый образ жизни.

1. Отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств).
2. Оптимальный двигательный режим, закаливание.
3. Рациональное питание.
4. Личная гигиена.
5. Положительные эмоции.

Принцесса наводящими вопросами подводит к правильным ответам.

Когда задание выполнили, принцесса говорит о расположении следующей станции.

«Тоннель»

Это задание сложное, здесь вам необходимо быть дружными, аккуратными. Пройти «паровозиком» через 3 обруча, которые располагаются на расстоянии 1,5 м. друг от друга. Дети, держа друг друга за пояс, преодолевают заданное препятствие, если «вагончики» расцепились, задание выполняется сначала.

Когда ребята справились с заданием к ним подходит почтальон (помощник № 6), и передает посылку. Вскрыв ее, обнаруживается письмо, в котором следующий текст:

«Дорогие дети, вы вступаете в ответственную пору своего развития – пору взросления. В вашем организме происходят заметные изменения, а, кроме того, начинает формироваться свой (индивидуальный) образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит твоя дальнейшая жизнь – то, каким ты вырастишь, чем сможешь заниматься, какая будет у тебя семья и многое другое».

С уважением Президент страны Здорового Образа Жизни
(Помимо письма, в посылке находятся призы для детей).

«Здоровому – все здорово!»

Цели:

1. Учить быть здоровыми душой и телом;
2. Уметь применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
3. Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
4. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

Ход мероприятия.

Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед.

I. Представление команд.

(Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девизы)

“Чистюли”:

“Мы чистюли лучше (чище) всех
Сегодня к нам придет успех”.

“Витаминки”:

“Витамины поглощайте
И здоровью помогайте”.

“Крепыши”:

“Мы крепыши не малыши,
В игрушки не играем,
Мы любим спорт и мы сильны,
И вам не проиграем!”

Ведущий: Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

II. Конкурс “Полезная привычка”.

Перед каждой командой находится ромашка на каждом лепестке необходимо написать полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье.

Ведущий: Все эти советы помогут вам в формировании одной, самой нужной и необходимой человеку привычки - сохранять свое здоровье.

Привычка – это поведение, образ действий, ставших обычными, постоянными.

- А что мешает быть здоровым? (вредные привычки, экология).

- Какие привычки мы называем вредными? (которые приносят вред нашему здоровью).

Ведущий: На свете бывают такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: “Умойся!” - они не умываются. Когда им говорят: “Не лезь на дерево!” - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер, придумал специально “Вредные советы”.

А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит.
Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристаёт.

Ведущий:

Совет команды “Чистюль”:

Пальцем ковырять в носу -

Это очень дурно.

Можно выпачкать костюм,

Да и некультурно.

Ведущий: Нужно пользоваться носовым платком. Приучать себя соблюдать гигиену.

Гигиену очень строго

Надо соблюдать всегда.

Под ногтями грязи много,

Хоть она и невидна.

Грязь микробами пугает

Ох, коварные они!

Ведь от них заболевают

Люди в считанные дни.

Если руки моешь с мылом,

То микробы поскорей

Прячут под ногтями силу,

И глядят из под ногтей.

И бывают же на свете,

Словно выросли в лесу.

Непонятливые дети:

Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети,

Не тяните пальцы в рот.

Это правило, поверьте,

Лишь на пользу вам пойдёт.

Ведущий: Недаром ведь есть такая пословица: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”.

Если вы будете внимательны к своему здоровью, то очень быстро избавитесь от таких некультурных привычек.

Бывают и такие привычки, которые приносят вред и смертельно опасны для здоровья.

Это: курение, алкоголизм и наркомания.

Курение – вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасна для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.

Никотин – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Никотин влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа

сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

Алкоголь – яд. Он вызывает заболевание органов пищеварения и других органов. Проникнув в организм, алкоголь ведёт “вредительскую деятельность”. Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память, дети не могут выучить даже небольшие стихотворения, рассказать прочитанное.

Алкоголь поражает и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует этому, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

Другим важным органом, работе которого мешает алкоголь, являются легкие. Они работают всю жизнь не останавливаясь. Алкоголь повреждает ткань легких, делая её уязвимой для микробов, которые вызывают легочные заболевания.

Алкоголь вредно действует на кровь. В крови содержатся красные кровяные шарики и тельца, которые борются и уничтожают микробы. Алкоголь их убивает и нарушается работа всего организма.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение), вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употребление не возможно.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым днем требуется все больше количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляются такие симптомы: судороги, рвота, понос, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Каждый из нас в день рождения получил замечательный подарок-здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

III. Конкурс “Здоровье”.

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы получаете по 2 балла.

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

Игра

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт

ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья».

- Кто ватагою веселой
Каждый день шагает в школу?
- Знает кто, что красный цвет
Означает: хода нет.
- Кто из вас из малышей,
Ходит грязный до ушей?
- Кто любит маме помогать,
По дому мусор рассыпать?
- Кто одежду бережёт,
Под кровать её кладёт?
- Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на кровать?
- Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
- Кто, из вас идя, домой,
Мяч гонял по мостовой?
- Кто любит в классе отвечать,
Аплодисменты получать?

IV. Конкурс «Друзья здоровья».

Отгадать загадки о «друзьях» здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.
Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет (смородина).
2.
Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки (яблоко).
3.
Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь оземь кидать,
Станет кверху летать (мяч).
4.
Деревянные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются (лыжи).
5.
Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём (велосипед).

6.

Костяная спинка, жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит (зубная щетка).

7.

Резинка Акулинка – пошла, гулять по спинке,
Собирается она - вымыть спинку до красна (мочалка).

8.

Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос (носовой платок).

V. Конкурс “Здоровому все здорово”.

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс!

VI. Конкурс “Сила духа”.

Представитель от каждой команды должен быстро надуть шар и его лопнуть.

Частушки

1.

Мы частушек много знаем,
И хороших и плохих.
Хорошо тому послушать
Кто не знает никаких.

2.

Поленился утром Ваня
Причесаться гребешком,
Подошла к нему корова
Причесала языком.

3.

Я под краном руки мыла
А лицо умыть забыла,
Увидал меня Трезор,
Закричал: “Какой позор”.

4.

Жизнью я довольна очень,
И пою я и пляшу,
Потому что днем и ночью
Свежим воздухом дышу.

5.

Помни лозунг ты такой:
“Руки мой перед едой.”

Чтобы это не забыть
Надо снова повторить.

6.

Всем ребятам мы желаем
Не стареть и не болеть.
Больше спортом заниматься,
Чувство юмора иметь.

VII. Блицтурнир для капитанов.

Ведущий: «Здоровье не купишь – его разум дарит» - под таким девизом мы проводим блицтурнир. За быстрый и правильный ответ капитан приносит своей команде бал.

1.

Весной растет, летом цветет
Осенью осыпается
А цветок – не медок,
Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (*Липа*)

2.

Растет она вокруг
Она и враг и друг.
Как иглы – волоски
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок
И каплет едкий сок
На кожу – хоть ори!
Ой, ой, ой – волдыри!
Но если дружишь с ней –
Ты многих здоровей;
В ней витаминов - клад
Весной её едят. (*Крапива*)

3.

Есть корень кривой и рогатый,
Целебную силой богатый,
И может, два века – он ждет человека
В чащобе лесной под кедровой сосной (*Женьшень*)

4.

Почему я от дороги
Далеко не отхожу?
Если ты поранишь ноги
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране,
Боль утихнет, и опять
Буду ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать. (*Подорожник*)

5.

Травка та растет на склонах,
И на холмиках зеленых
Запах крепок и душист,
А её зеленый лист,
Нам идет на чай
Что за травка? Отгадай! (*Душица*)

VIII. Подведение итогов.

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

Ведущий:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – всё добудешь!»

Так что будьте здоровы!

Занятие «Кто сколько жует – тот столько живет».

Цели:

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

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Пожелать друг другу здоровья.

II. Введение в тему.

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

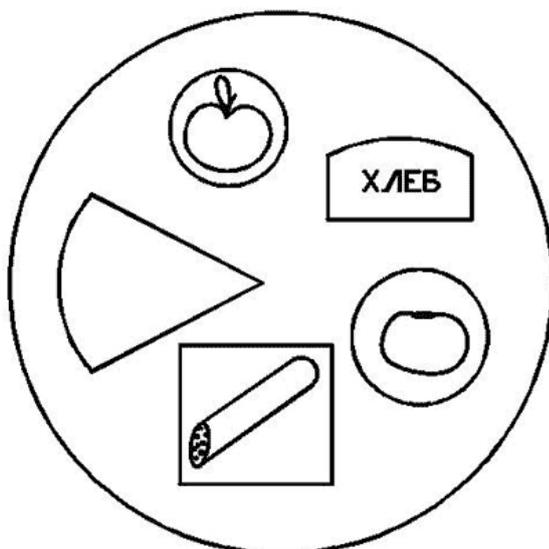


Рисунок 1.

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

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

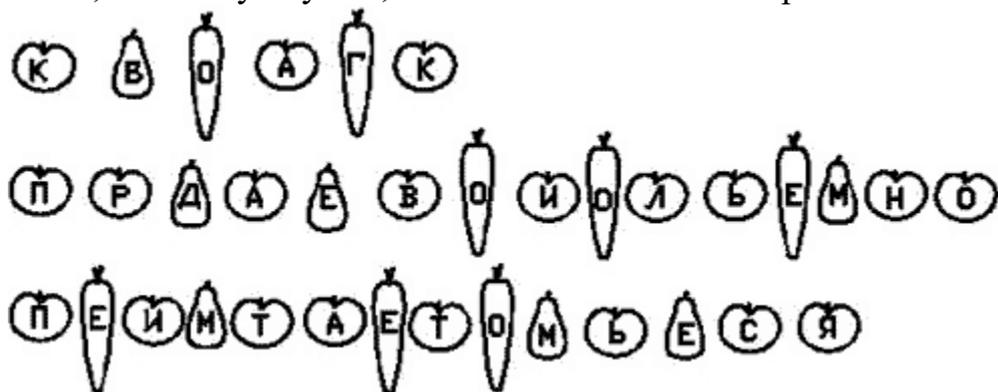


Рисунок 2.

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

III. Упражнения на классификацию.

– Догадайтесь, какие продукты “лишние”.

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

IV. Вводная беседа.

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

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

– Что едят люди?

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

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

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

V. Дидактическая игра «В каком виде едим».

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



Рисунок 3.

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

– Что можно приготовить из:

- яблок (сок, пюре, компот);
- картофеля (жареный, тушеный, пюре);
- моркови (салат, пирожки);
- свеклы (винегрет, маринад).

VI. Физминутка.

Повторяй за мной зарядку:

В ней звук «к»

Пришел на грядку.

Лук вот здесь, а здесь морковь,

Здесь капуста, здесь картофель,

Редька, свекла, кабачок

И петрушки корешок.

Все, что вырастили мы,

Будем, есть мы до весны.

VII. Изучение нового материала.

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

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

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

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

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

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

VIII. Дидактическая игра “Приготовь борщ”.

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

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

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

Повар оценивает ответы детей.

IX. Итог.

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

Занятие «Азбука Здоровья»

Цель: повторение пройденного за 1 год обучения.

Задачи:

- Систематизировать правила здорового образа жизни.
- Развивать речь, внимание, мышление, интерес к своему здоровью и

окружающих людей.

- Воспитывать культуру общения, поведения.

Оборудование:

- мультфильм «Королева Зубная щетка»,
- зубная щетка, мыло, носовой платочек, градусник, тесты, карточки с индивидуальными заданиями, костюм кота, мед. сестры,
- фотовыставка «Мои увлечения», оформленная выставка из книг по валеологии, ЗОЖ, текстов «Знаешь ли ты?», «Знаешь ли ты себя?»,
- паспорта здоровья, стихи детям.

Ход занятия:

1. Ребята, мы попали в сказочный лес и видим ученого кота, который охраняет волшебный камень (нарядить ученика). Кот: «Ребята, я старый и больной кот, а хочу как и вы прыгать и играть. Научите меня правилам здорового образа жизни, и тогда я вас выпущу из волшебного леса. Выбирайте дорогу: налево пойдете - голову потеряете, направо пойдете - ничего не найдете, а вперед пойдете - узнаете как быть здоровым». Дети - идем прямо! На доску вывешивается цель урока. Итак, в путь!

2. Ребята, как вы думаете - что значит быть здоровым? Дети отвечают, а учитель приводит примеры из книжной выставки, обращая внимание детей на книги по ЗОЖ.

3. Рассматривается фотовыставка с фото детей в спортивных секциях, на катке, на лыжах и т. д., обращая внимание детей на пользу занятий во внеурочное время и активном отдыхе. Предлагается детям рассказать о занятиях в спортивных кружках, секциях и т. д.

Вывод: чтобы быть здоровым, необходимо заниматься спортом

4. Детям предлагается проанализировать данные из своих паспортов здоровья, сравнивая данные о своих заболеваниях, росте, весе за сентябрь и октябрь.

Вывод: необходимо правильно питаться, закаляться, дышать свежим воздухом.

5. А что еще помогает быть здоровым? Прививки. Сценка «На прививку, первый класс!».

6. Чтение лозунгов-призывов, написанных на доске:

Будь аккуратен, забудь про лень - чисти зубы каждый день!

Чаще мойся - воды не бойся!

В чистой комнате - чистое тело, убирай комнату, чтоб она блестела!

В здоровом теле - здоровый дух!

Как вы понимаете эти призывы?

Запиши понравившийся лозунг в паспорт здоровья.

7. Ребята, мы сделали выводы по общим правилам соблюдения ЗОЖ, о каждом из которых будем говорить в отдельно. А сейчас вспомним элементы человеческого общения. С помощью чего мы общаемся? – речь, жесты, мимика. Дети получают индивидуальные задания на карточках и выполняют их в парах: изобразить разные чувства, записанные на карточках с помощью жестов, мимики. Класс анализирует сценку-ситуацию о двух подружках, где одна вежливая, а другая грубая. Проверка индивидуальной работы.

Вывод: нужно быть вежливым, уважительным с людьми, тогда и с тобой будут

обращаться так же.

Физ. минутка. Дети рассказывают стихотворение и показывают движения.

Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад.

Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке,

А летом, загорелый, купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым, ты будешь - силачом!

8. Как называется наука, которая рассказывает о здоровье? *Валеология.* Уголок по валеологии есть у нас в классе. Рассматриваем рекомендации по охране зрения, зарядку для глаз, рубрику «Знаешь ли ты?».

9. Загадки с показом отгадок.

Хвостик из кости, на спинке – щетинка. (*Зубная щетка*)

Ускользает, как живое, но не выпущу его, дело ясное вполне - пусть помоем руки мне. (*Мыло*)

Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (*Носовой платочек*)

Я подмышкой посижу и что делать подскажу: или разрешу гулять или уложу в кровать. (*Градуcник*)

10. Задание на внимание и повторение знаний о ЗОЖ через веселые стихи. Дети должны за учителем повторить фразу «Это очень хорошо/ плохо».

Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!

Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!

В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!

Никогда не умывался. - Это очень плохо!

Он старательно учился. И однажды отличился.

Отнял он рекорд у Вани: 3 недели не был в бане.

Но исправился наш Коля. Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!

Это очень плохо! (*что закончилась игра*).

11. Проверка знаний: Как называется наука, изучающая здоровье? С помощью чего человек может выразить свои чувства и мысли? Какие правила ЗОЖ вы знаете?

Итог. Чтение детьми стихов.

Где бы ни пришлось нам работать и жить

Будем здоровьем своим дорожить.

За силой наших легких следит страна.

Выносливых и ловких нас ждет она.

Закаленный в тренировках, буду сильный, буду ловкий.

Охрана здоровья - большое дело, силы ему отдать нужно смело.

К этой работе любовью горят весь наш класс дружных ребят!

12. Просмотр отрывка из мультфильма о гигиене «Королева Зубная щетка». Оформляем правила о ЗОЖ. Вручаем их коту. Предлагаем гостям прочитать правила о ЗОЖ в своих классах. Помещаем правила в уголке валеологии.

Каждому ребенку раздать карточку с красным крестом и № 03, вспомнить, чей это

телефон, и когда нужно по нему звонить, памятку для родителей. Поместить эту поощрительную карточку в паспорт здоровья.

Памятка родителям

Программа здоровья для семьи

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

Правила здорового образа жизни.

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

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-

№5.-с.54.

2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.