

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и воспитания Ульяновской области

МУ Управления образования администрации

МО " Новомалыклинский район "

МОУ Верхнеякушкинская ООШ имени В.М. Баданова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР



Белякова Е.П.
Протокол №1 от «28»
08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Родионова О.А.
Приказ №105 от «29»
08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

для 1-2 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

село Верхняя Якушка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обоснование программы:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье обучающегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной

мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Актуальность

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Новизна данной программы обусловлена, с одной стороны, использованием деятельностного подхода с применением интерактивных форм обучения: групповой работы, тренинговых упражнений, метода «мозгового штурма», игр и проблемных ситуаций. На каждом занятии используются оздоровительные физкультминутки, что позволяет детям приобрести навыки саморегуляции. Все это способствует интериоризации полученных знаний и приобретению важных для обучения в средней школьной ступени навыков: конструктивного общения со сверстниками, навыки саморегуляции, рефлексии, творческое мышления

Педагогическая целесообразность состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга детей школьного возраста, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

Отличительные особенности программы

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы

обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Программа объединения «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Образовательные:

- способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
- обучить обучающихся приёмам по профилактике простудных заболеваний;
- расширить гигиенические знания и навыки обучающихся;
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления;
- обучить обучающихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Развивающие:

- содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движения;

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремление к совершенству;
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- Воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни.

Принципы отбора содержания

Принцип сознательности нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к

познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат обучающихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности обучающихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития

функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности предполагает в обучающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принцип формирования ответственности у обучающихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей – свободный. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Режим и место проведения занятий

Программа объединения рассчитана на 1 год обучения на два модуля для обучающихся 7 – 9 лет по 1 часу в неделю, что предусматривает 34 часа.

1 модуль 34 часа

Занятия проводятся два раза в неделю: *среда, пятница* во второй половине дня 14.00-14.45

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка, кабинет для объединения.

Подвижные игры проводятся на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для объединения.

Форма проведения занятий

Большая часть времени выделяется на практические упражнения и самостоятельную работу. Задания носят творческий характер и рассчитаны на индивидуальную скорость выполнения.

Формы и виды контроля

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики.

Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

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

Контроль и оценка результатов освоения программы 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.

Для отслеживания результативности используются следующие виды контроля:

Начальный контроль (сентябрь, январь)

Промежуточный (октябрь, март)

Итоговый контроль (декабрь, май)

Планируемые результаты реализации программы

Осознанное отношение к собственному здоровью

Овладение доступными способами его укрепления

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности

Развитие координации, ловкости. Быстроты. Гибкости, силы, общей выносливости.

К концу года обучения обучающийся будет:

Знать:

Как правильно заботиться о своём здоровье и безопасности;

Соблюдать правила личной гигиены;

Уметь:

Ориентироваться в пространстве;

Развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях;

Согласовывать действия с произносимыми словами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1 (68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Анкета «Мои увлечения»
2	Эмоции и здоровье	2	1	1	Познавательная игра «Здоровье и настроение»
3	Здоровая семья	11	3	8	Круглый стол «Мой режим дня»
4	Мой организм	10	5	5	Викторина «Что вы знаете о ЗОЖ»
5	Здоровый образ жизни	7	4	2	Конференция «Питание и здоровый образ жизни»
6	Моё здоровье в моих руках	4	2	1	Итоговый тест «Здоровье»
7	Итоговое занятие	1			
	Итого:	34	16	17	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение в программу – 1 ч.

Теория (1 ч.): Ознакомление с деятельностью объединения. Знакомство с группой, сообщение плана работы на 1 полугодие. Рассмотреть определение «здравоохранение», помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни, объяснить роль здоровья в жизни человека, рассказать о составляющих здорового образа жизни.

Практика (2 ч.): Коммуникативные игры. Анкета на входе «Мои увлечения».

Раздел 1. Эмоции и здоровье – 2 ч.

Теория (2 ч.): Определить мотивацию детей к занятиям в объединения. Знакомство с понятием эмоции.

Практика (2 ч.): Повышение настроения с помощью коммуникативных игр. Познавательно-развлекательная программа «Здоровье и настроение».

Раздел 2. Здоровая семья – 11 ч.

Теория (5 ч.): Сформировать устойчивое позитивное отношение и уважение к семье. Пробудить интерес к генеалогии. Обозначить важность режима дня для школьников, здорового образа жизни всей семьи.

Практика (6 ч.): Ролевая игра «Организация общества за здоровый образ жизни». Конкурс листовок здоровья. Круглый стол «Мой режим дня».

Раздел 3. Мой организм – 10 ч.

Теория (5 ч.): Заинтересовать детей особенностями детского организма, углубить их знания по анатомии. Медицинские головоломки. Беседа с врачом.

Практика (5 ч.): Игры, конкурсы на расширение знаний об организме человека. Викторина «Мой организм – целая планета». Викторина «Что вы знаете о ЗОЖ».

Раздел 4. Здоровый образ жизни – 7 ч.

Теория (4 ч.): Расширить, углубить и закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Беседа «Радуга здоровья». Суд над сигаретой. Анкетирование «Радуга настроения».

Практика (3 ч.): Применение на практике методов закаливания, заботы о здоровье, знаний о лекарственных растениях. Игры и конкурсы, релаксации. Конференция «Питание и здоровый образ жизни».

Раздел 5. Моё здоровье в моих руках – 4 ч.

Теория (2 ч.): Дать понятия «здорового питания», закрепить полученные знания на практике. Тренинг личностного роста. Беседа «Мое здоровье-здоровье моих предков».

Практика (2 ч.): Спортивные игры, соревнования, интеллектуальные турниры, тренинги, праздник. Итоговый тест «Здоровье».

Итоговое занятие. Подведение итогов Мониторинг.(2 ч)

КАЛЕНДАРНЫЙ-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль 1 (34 часа)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
<i>Введение. Вводное занятие (1 ч)</i>							
1.	сентябрь	02	14.00-14.45 15.00-15.45	Беседа	1	Водное занятие. Правила безопасности.	Кабинет
<i>Раздел 1 Эмоции и здоровья (2 ч)</i>							
2.	сентябрь	04	14.00-14.45 15.00-15.45	Беседа	1	Определить мотивацию детей к занятиям в объединения. Знакомство с понятием эмоции	Кабинет
3.	сентябрь	09	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Повышение настроения с помощью коммуникативных игр. Игра «Здоровье и настроение»	Кабинет
<i>Раздел 2. Здоровая семья (11 ч)</i>							
4.	сентябрь	11	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Беседа устойчивое позитивное отношение и уважение к семье.	Кабинет
5.	сентябрь	16	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Режима дня для школьников, здорового образа жизни всей семьи	Кабинет
6.	сентябрь	18	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Ролевая игра «Организация общества за здоровый образ жизни»	Кабинет
7.	сентябрь	23	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Ролевая игра «Организация общества за здоровый образ жизни»	Кабинет
8.	сентябрь	25	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Ролевая игра «Организация общества за здоровый образ жизни»	Кабинет
9.	сентябрь	30	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Ролевая игра «Организация общества за здоровый образ жизни»	Кабинет
10.	октябрь	02	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Конкурс листов здоровья	Кабинет
11..	октябрь	07	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Конкурс листов здоровья	Кабинет

12.	октябрь	09	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Круглый стол «Мой режим дня»	Кабинет
Раздел 3. Мой организм (10 ч)							
13.	октябрь	14	14.00-14.45 15.00-15.45	Теоретическое	1	Заинтересовать детей особенностями детского организма, углубить их знания по анатомии.	Кабинет
14.	октябрь	16	14.00-14.45 15.00-15.45	Теоретическое	1	Медицинские головоломки	Кабинет
15.	октябрь	21	14.00-14.45 15.00-15.45	Теоретическое	1	Медицинские головоломки	Кабинет
16.	октябрь	23	14.00-14.45 15.00-15.45	Теоретическое	1	Беседа – встреча с врачом	Кабинет
17.	октябрь	28	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Игры, конкурсы на расширение знаний об организме человека	Кабинет
18.	октябрь	30	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Игры, конкурсы на расширение знаний об организме человека	Кабинет
19.	ноябрь	04	14.00-14.45 15.00-15.45	Практические задания	1	Игры, конкурсы на расширение знаний об организме человека	Кабинет
20.	ноябрь	06	14.00-14.45 15.00-15.45	Практические задания	1	Игры, конкурсы на расширение знаний об организме человека	Кабинет
21.	ноябрь	11	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Викторина «Мой организм – целая планета»	Спортзал
22.	ноябрь	13	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Викторина «Что вы знаете о ЗОЖ»	Спортзал
Раздел 4. Здоровый образ жизни (7 ч)							
23.	ноябрь	18	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Беседа «Радуга здоровья». Суд над сигаретой.	Спортзал
24.	ноябрь	20	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Анкетирование «Радуга настроения»	Спортзал
25.	ноябрь	25	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Применение на практике методов закаливания,	Спортзал

						заботы о здоровье, знаний о лекарственных растениях.	
26.	ноябрь	27	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Игры и конкурсы, релаксации	Спорт
27.	декабрь	02	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Игры и конкурсы, релаксации	Спорт
28.	декабрь	04	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Игры и конкурсы, релаксации	Спорт
29.	декабрь	09	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Конференция «Питание и здоровый образ жизни»	Спорт

Раздел 5 Мое здоровье в моих руках (4 ч)

30.	декабрь	11	14.00-14.45 15.00-15.45	Беседа	1	Дать понятия «Здорового питания», закрепить полученные знания на практике. Тренинг личностного роста. Беседа «Мое здоровье-здоровье моих предков»	Кабин
31.	декабрь	16	14.00-14.45 15.00-15.45	Беседа	1	Спортивные игры, соревнования, интеллектуальные турниры, тренировки, праздник.	Кабин
32.	декабрь	18	14.00-14.45 15.00-15.45	Беседа	1	Спортивные игры, соревнования, интеллектуальные турниры, тренировки, праздник.	Кабин
33.	декабрь	23	14.00-14.45 15.00-15.45	Игровые упражнения	1	Итоговый тест «Здоровье»	Кабин

Итоговое занятие

УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Методические пособия и специальная литература по данному предмету.
2. Музыкальный зал с ковровым покрытием.
3. Специально подобранная фонотека и разнообразная музыкальная техника.
4. Предметы, для выполнения различных упражнений и танцев: кубики, обручи, мячи, скакалки, ленточки, гимнастические скамейки, флажки.

-индивидуальные коврики для детей или напольное покрытие;

-гимнастические маты;

-шведская стенка;

-пособие «Парашют»;

-кегли;

-музыкальный центр;

-подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка).

Основной материал программы будет реализован через практические занятия.

Для реализации программы имеются различные методические пособия.

Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям. Для музыкального сопровождения занятий, подобрана специальная фонотека для разных возрастов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Информационно-методическое обеспечение

Литература для педагогов:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.

Литература для учащихся и родителей

1. Аникеев Н. Воспитание игрой. – Москва, 2017
3. Елкина Н.В., Мариничева О.В. «Учим детей наблюдать и рассказывать» Ярославль «Академия развития» 2017 год
4. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания» «Просвещение» 2010г.
5. Кузнецова И.В. «Школа здоровья» Москва, 2013
6. Матюшок М.Т. «Анатомия, физиология и гигиена младшего школьного возраста» Москва, 2014
7. Минский Е.М. «Игры и развлечения» Москва «Просвещение» 2012 год
8. Монженко Е.Г. «Опыт работы по охране здоровья детей и подростков в образовательных школах» Иркутск, 2001

9. Найминова «Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс» 2011 год
- 10.Тубельская Т. «Детские праздники в семье» Москва, Сфера, 2000
- 11.С. Шмаков, К. Безбородов От игры к самоуправлению. Сборник игр-коррекций-2013.

Оценочные материалы

Систематизированные материалы наблюдений за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными образовательной программой. Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточного тестирования учащихся.

Приложение 1

Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний:

1 упражнение

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

2 упражнение

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

3 упражнение

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

4 упражнение

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

5 упражнение

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щёки надуть. Нажимая на щёки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

6 упражнение

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

7 упражнение

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

8 упражнение

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

9 упражнение

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

10 упражнение

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

Приложение 2

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия:

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4— вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

Итоговый тест «Здоровье»

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) отсутствие болезней,
- б) нормальное функционирование систем организма,
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития,
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

- а) наследственные,
- б) социальные,
- в) деятельность сети здравоохранения,
- г) факторы окружающей среды.

3. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окружающей среды называется:

- а) медицинская география,
- б) эпидемиология,
- в) экология человека,
- г) гигиена.

4. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:

- а) адаптация
- б) коадаптация
- в) акклиматизация
- г) дезадаптация.

5. Главной индикаторной группой по степени чувствительности к экологическим факторам являются:

- а) дети,

- б) подростки,
- в) взрослые,
- г) пенсионеры.

6. Ускорение темпов роста и развития детей называется:

- а) дистрофия,
- б) гиподинамия,
- в) акселерация,
- г) гиперактивность .

7. Запрещено снижать вес за счет:

- Снижение количества выпиваемой воды.
- преобладание сложных углеводов в пище.
- уменьшение калорийности блюд.
- уменьшение количества соли в блюдах.

8. При правильном питании нужно есть?

- Не менее 3 раз в день.
- 2 раза в день.
- 1 раз в день.
- когда захочется.

9. Здоровое питание лучше сочетать при составлении индивидуальной программы:

- С тонизирующей двигательной активностью и полноценным сном.
- тонизирующей двигательной активностью.
- с полноценным сном.
- ни с чем не сочетать.

10. Релаксация — это:

- Глубокое мышечное расслабление, которое сопровождается снятием психического напряжения.
- мышечное расслабление, которое сопровождается психическим напряжением.
- мышечное напряжение сопровождается снятием психического напряжения.
- мышечное напряжение, сопровождающееся психическим напряжением.

11. Аутогенная тренировка:

- Метод самовнушения.
- метод применения дыхательных упражнений.
- метод, применения физических упражнений статистического характера.
- метод введения человека в лечебный сон.

12. Как влияют физические упражнения на настроение?

- Улучшается — ухудшается — никак не влияет — подавляет

Критерии оценки:

12 правильных ответов – усвоено полностью, оценка «5»,

10-11 правильных ответов – усвоено хорошо, оценка «4»,

до 9 правильных ответов – усвоено частично, оценка «3» .

Приложение 4

Подвижные игры на улице:

Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх

охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садиться в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

Ночная охота

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.


Рыбки в пруду

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

Приложение 5

Фрагмент занятия на тему «Огонь друг или враг?»

Цель: познакомить с правилами пожарной безопасности, причинами и последствиями пожаров.

 *Оборудование:* плакаты, рисунки на противопожарную тематику, детские книги: Б. Житков «Пожар в море», Л.Н. Толстой «Пожар», «Пожарные собаки», С.Я. Маршак «Кошкин дом», «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», К.И. Чуковский «Путаница», Г. Цыферов «Жил на свете слоненок».

Содержание лозунгов:

Спички не тронь,
В спичках - огонь!

Не играй, дружок, со спичкой!
Помни ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.

Чтобы в ваш дом
Не пришла беда,

Будьте с огнем

Осторожны всегда.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель: Отгадав мою загадку, вы узнаете, о чём мы сегодня будем говорить.

Шипит и злится,
Воды боится,
С языком, а не лает,
Без зубов, а кусает.
(огонь)

- Дети, в каждом доме есть огонь. Где его можно взять? (спички, зажигалки, электрические лампочки и т. д.)

- А каким огонь бывает?

- Огонь бывает большой и маленький, полезный и опасный.

Огонь бывает разный

Бледно – жёлтый

Ярко – красный

Синий или золотой

Очень добрый,

Очень злой.

[Е.Ильин]

II. Сообщение темы и цели занятия

- Ребята! Тема сегодняшнего занятия: «Огонь – друг или враг человеку?». И в конце нашего занятия вы дадите ответ на этот вопрос, добрый или злой огонь для человека.

III. Инсценировка «Две лисички»

Ведущий.

И две хитрые лисички

Две сестрички взяли спички,
К морю синему пошли,
Море синее зажгли.

Появляются две лисички. В руках спички.

Лисичка 1. Привет, ребята! Вы нас узнали?

Лисичка 2. Из какого мы стихотворения к вам пришли? И кто его написал?

Лисичка 1. Ребята! Мы вам спички принесли. Давайте поиграем!

Лисичка 2. Знаете, как здорово горит!

Ведущий. Да вы что, лисички. Разве спичками играть можно? Вот и ребята вам скажут, что от маленькой спички может возникнуть большой пожар. Правда, ребята?

Лисичка 1. Подумаешь, еще одну школу построят.

Лисичка 2. И от огня мы убежим. Вот так вот!

Учитель. Ну-ка, лисички не хулиганьте, а сядьте и послушайте вместе с нами, как это опасно – играть с огнем!

IV. Огонь – давний друг человек

Учитель:

– Огонь – давний друг человека. Он обеспечивает человека теплом и светом. С его помощью совершается много полезных дел. Сила огня очень велика. Огонь согревает, заставляет работать машины, запускает ракеты, космические корабли. На огне готовят пищу. Он нужен в домах, детских садах, школах, фермах, заводах, больницах. Люди склоняют головы перед вечным огнём у памятников героям. А Олимпийский огонь зажигают от лучей солнца. Всё это добрый огонь.

Нам без доброго огня

Обойтись нельзя и дня,

Он надёжно дружит с нами,

Гонит холод, гонит мрак.

Он приветливое пламя

Поднимает будто флаг.

Всем огонь хороший нужен

И за что ему почёт.
Что ребятам греет ужин,
Режет сталь и хлеб печёт.

V. Огонь – враг человека

– Но огонь может быть страшным и злым, вызывающим пожар, который может принести значительный материальный ущерб и вызвать гибель людей. В пламени горит всё: жилища, посевы, скот, леса, целые деревни и даже города. Когда люди забывают об осторожном обращении с огнём, он становится смертельно опасным. Пожар – не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго слуги человека может превратиться в огнедышащего дракона. Поэтому необходимо, чтобы каждый человек был внимательным при обращении с огнём, соблюдая осторожность возле электроприборов и печей.

Ученик 1: Человеку друг огонь,
Только зря его не тронь!
Если будешь баловать,
То беды не миновать!
От огня несдобровать.

Ученик 2: Знайте, в гневе он сердит,
Ничего не пощадит.
Уничтожить может школу,
Поле хлебное, твой дом
И у дома всё кругом,
И, взметнувшись до небес,
Перекинуться на лес.

Ученик 3: Но не только дома,
Гибнут в пламени пожара
Даже люди иногда
Это помните всегда!

VI. Правила пожарной безопасности

– Почему же возникают пожары?

– Часто пожары возникают по вине школьников. Очень большую опасность представляют собой костры, которые разводят ребята вблизи строений или строительных площадок. Увлечшись игрой, дети забывают потушить костер, и тогда раздуваемые ветром искры разлетаются на большие расстояния.

Всем надо помнить, что в городе не разрешено разжигать костры или сжигать мусор. Нередко ребята играют на чердаках или в подвалах жилых домов. Не задумываясь о последствиях, зажигают свечи, разводят костры, пользуются спичками.

Ученик 1.

Не играй, дружок, со спичкой!

Помни ты, она мала,

Но от спички-невелички

Может дом сгореть дотла.

Ученик 2.

Младшим братьям и сестричкам

Старшие говорят:

«Крепко помните, что спички –

Не игрушка для ребят!»

Ученик 3.

Смастерил Сергей пугач,

Пострелял немного.

А теперь Сережу врач

Лечит от ожога.

От такого пугача

Путь обычный до врача!

Ученик 4.

Возле дома и сарая

Разжигать костер не смей!

Может быть беда большая

Для построек и людей.

Б.Миротворцев.

Приложение 6

Анкета на входе «Мои увлечения»

Задание: ответь, пожалуйста, на предложенные вопросы:

1. Как тебя зовут? _____
2. Сколько тебе лет? _____
3. когда у тебя день рождения? _____
4. Ты любишь прогулки на природе? _____
5. Любишь ли ты играть в игры? _____

Промежуточная викторина «Что вы знаете о ЗОЖ»

Для этого я вам предлагаю ответить на вопросы викторины. Если вы согласны с утверждением, то поднимаете две руки, если не согласны – одну.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)
7. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день? (да)
8. Правда ли, что закаливанию способствует - в жаркий день пить ледяную воду? (нет)
9. Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? (нет)
10. Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением (нет)
11. Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (да)