

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7AAFA756AC16773B0B7BCC3FEC07D2CE
Владелец: Шафрановская Елена Петровна
Действителен: с 19.01.2026 до 14.04.2027

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ «Курская СШ»

Протокол №15 от 21.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Курская СШ»

Е.П.Шафрановская

Приказ от 21.08.2026г. №269

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Остров здоровья»

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 34 ч (1 год)

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 8 до 10 лет

Разработчик:

Якименко Елена Афанасьевна

Должность: педагог дополнительного
образования

с. Курское,
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность,, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля).....	3
РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ.....	12
РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	15
РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение).....	17
РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	19
РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21
9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты).....	21
9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, иллюстративный материал, словарь специальных терминов, дидактические материалы, методические разработки).....	26
9.3. Календарно-тематическое планирование.....	38
9.4. Лист корректировки ДОП.....	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Остров здоровья»

Направленность: социально-гуманитарная.

Программа нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Нормативно-правовая база

Основой разработки ДООП «Остров здоровья» является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Курская СШ» Белогорского района Республики Крым от 07.02.2024г. № 161.
- Положение о режиме занятий объединений дополнительного образования детей МБОУ «Курская СШ» Белогорского района Республики Крым от 30.08.2023 г. №279.
- Положение о приёме, переводе и отчислении детей на программы дополнительного образования от 30.08.2023 г. №279.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей представления о ценности здоровья

и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные):

- познакомить с понятием здоровья и здорового образа жизни;
- обучить основам гигиенических знаний и навыков;
- расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила;
- обучить использованию полученных знания в повседневной жизни;
- обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Метапредметные (развивающие)

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- развивать у детей лидерские качества и умение самостоятельно работать со сверстниками по продвижению здорового образа жизни;
- развивать память, мышление, коммуникативные способности;
- развивать познавательную активность учащихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся;
- развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации, развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.

Личностные (воспитательные)

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, нести ответственность за принятые решения;
- способствовать формированию осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни.

Адресат программы - Программа адресована обучающимся начальной школы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Обучающиеся в возрасте 8 - 10 лет.

Количество обучающихся в группе – до 25.

Группа комплектуется на основании заявления родителей.

Актуальность программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Педагогическая целесообразность - Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся; помогает понять, что здоровье человека – это достояние всего общества и необходимо бережно относиться к своему здоровью.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программный материал изучается на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок;
- прослушивание песен и стихов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Формы обучения – очная. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса – состав группы постоянный; наполняемость группы – до 25 человек. Занятия проводятся на базе школьного кабинета и школьного двора.

Режим занятий: 34 часа (34 учебные недели по 1 ч в неделю);

продолжительность занятий – 45 минут.

Уровень программы - базовый.

Объем и срок освоения программы – 34 ч (1 год).

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамота, фото, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

выставка, защита творческих работ, конкурс, открытое занятие, праздник и др.

Входной контроль – беседа, тестирование.

Текущий контроль – осуществляется в форме устного опроса на каждом занятии, КВН, выставки рисунков, викторины.

Промежуточный контроль – викторины, выставка творческих работ, тестирование.

Итоговый контроль – анкетирование.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Тестирование
2	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
3	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
4	Я в школе и дома	6	3	3	Игра- викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Выставка рисунков
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Тестирование
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Анкетирование
	Всего часов:	34	16	18	

РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	34	34	34	1 раз по 1 часу

РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».(4 ч)

Теория (1 ч)

Тема 3: Физическая активность и здоровье

Практика (3 ч)

Тема 1: «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 3: Правила личной гигиены

Тема 4: Как познать себя

Входной контроль знаний - тестирование

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч)

Теория (3 ч)

Тема 5: Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 7: Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 8: Секреты здорового питания. Рацион питания

Практика (2 ч)

Тема 6: Здоровая пища для всей семьи

Тема 9: «Богатырская силушка». КВН

Промежуточный контроль знаний- КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч)

Теория (4 ч)

Тема 10: Домашняя аптечка

Тема 11: «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 12: Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 15: Отдых для здоровья

Практика (3 ч)

Тема 13: «Береги зрение смолоду».

Тема 14: Как избежать искривления позвоночника

Тема 16: Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье».

Промежуточный контроль знаний—викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч)

Теория (3 ч)

Тема 17: «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 18: «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 21: Мода и школьные будни

Практика (3 ч)

Тема 19: Выставка рисунков «Спешите делать добро»

Тема 20: Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 22: Игра - викторина «Делу время, потехе час».

Промежуточный контроль знаний—игра-викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч)

Теория (1 ч)

Тема 23: Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Практика (3 ч)

Тема 24: Викторина «В здоровом теле – здоровый дух».

Тема 25: Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»

Тема 26: «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.

Выставка рисунков.

Промежуточный контроль знаний— выставка рисунков.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч)

Теория (2 ч)

Тема 27: Размышление о жизненном опыте.

Тема 28: Вредные привычки и их профилактика.

Практика (2 ч)

Тема 29: Школа и моё настроение.

Тема 30: В мире интересного. Тестирование.

Промежуточный контроль знаний – тестирование.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)

Теория (2 ч)

Тема 31: Я и опасность.

Тема 33: Гордо реет флаг здоровья.

Практика (2 ч)

Тема 32: Игра «Мой горизонт».

Тема 34: «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- анкетирование.

Итоговый контроль знаний—анкетирование.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы - создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, викторина, акция, видеоэкскурс, лекция-рассуждение, ролевые игры, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий, благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Календарные сроки выполнения	Форма отчета
Гражданско-патриотическое направление			
1.	Беседа, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь	Проведение беседы

2	Выставка рисунков, посвященная Дню Государственного герба и Государственного флага Республики Крым	Сентябрь	Проведение выставки рисунков
3	Акция «Когда мы едины – мы непобедимы!», посвященная Дню народного единства.	Ноябрь	Проведение акции
4	Презентация, посвященная Дню Республики Крым	Декабрь	Показ презентации
5	Спортивные эстафеты, посвященные Дню защитника Отечества	Февраль	Проведение эстафет
6	Акции «Окна Победы» и «Георгиевская лента»	Май	Проведение акций
7	Мероприятия, посвященные Дню Победы	Май	Участие в мероприятиях
Духовно - нравственно направление			
1	Концерт «Учитель, перед именем твоим...»,	Октябрь	Участие в праздничном концерте
2	Видео-презентация «Самый лучший папа мой», посвященная Дню отца в России.	Октябрь	Показ презентации
3	Акция «Марафон добрых дел».	Октябрь	Проведение акции
4	Мероприятия, посвященные Дню матери	Октябрь	Проведение мероприятий
5	Классные мероприятия «Мир моих увлечений».	Январь	Проведение мероприятий
6	Беседа, посвященная Дню российской науки	Февраль	Проведение беседы
7	Беседа, посвященная празднику Весны и Труда	Апрель	Проведение беседы
Здоровьесберегающее направление			
1	Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет».	Сентябрь	Проведение беседы
2	Беседа: «Профилактика гриппа и ОРЗ»	Октябрь	Проведение беседы
3	Акция «Мы за здоровый образ жизни!»	Ноябрь	Проведение акции
4	Викторина «Слагаемые здоровья».	Ноябрь	Проведение викторины
5	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДОМ	Декабрь	Проведение беседы
6	Беседа, посвященная Всемирному дню гражданской обороны	Март	Проведение беседы

7	Конкурс рисунков «Дорожные знаки»	Май	Проведение конкурса
Экологическое направление			
1	Беседа «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения#ВместеЯрче.	Октябрь	Проведение беседы
2	Презентации, посвященные Дню Земли и Дню воды	Март	Показ презентаций
3	Беседа «Сохраним лес живым» (профилактика лесных пожаров).	Апрель	Проведение беседы

РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

В ходе реализации программы «Остров здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- 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;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- 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.

Личностные результаты:

- формирование этнической и общероссийской гражданской идентичности, патриотических ценностей; чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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).

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться вступать в общение в паре или группе, задавать вопросы на уточнение.

РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными знаниями в данной области.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в кабинетах начальных классов. Кабинеты оснащены:

- Акустическая система.
- Интерактивная система: интерактивная доска со специализированным программным обеспечением, с ультракороткофокусным проектором.
- Многофункциональное устройство (принтер).
- Портативный компьютер Педагога.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

особенности организации образовательного процесса – очно;

Основной формой обучения является занятие. Виды занятий определяются содержанием программы.

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, одновозрастной. Виды занятий подбираются в соответствии с содержанием, дидактической задачей и психологическими особенностями детей данного возраста и предусматривают практические и теоретические занятия.

методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

формы организации учебного занятия - беседа, выставка рисунков, диспут, игра, КВН, конкурс, круглый стол, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, творческая мастерская, экскурсия;

педагогические технологии - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая

технология и др.

алгоритм учебного занятия

Организационный момент:

- 1) Приветствие и проверка присутствующих;
- 2) Активация необходимых знаний (актуализация);
- 3) Мотивация и стимулирование деятельности обучающихся;
- 4) Целевая установка;
- 5) Сообщение темы занятия.

II. Основная часть

- 1) Теоретическая часть;
- 2) Практическая часть. (Основные вопросы темы, последовательность их изложения, методы и способы обучения, использование технических средств обучения (ТСО) и методических материалов по каждому пункту основной части занятия).

III. Подведение итогов занятия

- 1) Проверка первичного усвоения знаний;
- 2) Выводы по занятию (подведение итогов работы);
- 3) Рефлексия (закрепление знаний (в любой, предполагаемой педагогом, форме), анализ типичных ошибок);
- 3) Рекомендации для самостоятельной работы.

Информационно-телекоммуникационное обеспечение

- Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Основы безопасности жизнедеятельности 1-4 класс» (10 таблиц + CD диск).
- Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. ОБЖ. Здоровье человека, Правила поведения дома, на улице, на дороге, в лесу» с методическими рекомендациями для учителя.
- Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Безопасное поведение школьников» (5 таблиц + CD диск).
- Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и общество. Правила безопасной жизни» с методическими рекомендациями для учителя.
- Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и природа» с методическими рекомендациями для учителя.

РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой педагогом:

1. «Азбука здоровья» Лапаева М.М. (Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ Под общ. Ред. А.П. Мишиной. - М.:Планета, 2015г.)
2. 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.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с., Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 10.Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы : / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2014.
- 11.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120с.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Лаптев Л.П. Азбука закаливания. - М.: Фис, 2009. – 234 с.

3. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
4. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Лаптев Л.П. Азбука закаливания. - М.: Фис, 2009. – 234 с.
3. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Наглядный материал:

1. Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Основы безопасности жизнедеятельности 1-4 класс» (10 таблиц + CD диск).
2. Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. ОБЖ. Здоровье человека, Правила поведения дома, на улице, на дороге, в лесу» с методическими рекомендациями для учителя.
3. Интерактивное пособие с комплектом таблиц для начальной школы «Безопасное поведение школьников» (5 таблиц + CD диск).
4. Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и общество. Правила безопасной жизни» с методическими рекомендациями для учителя.
5. Интерактивное учебное пособие «Наглядная школа. Человек и природа» с методическими рекомендациями для учителя.

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Входное тестирование

«Что ты знаешь о своём здоровье?»

Подчеркни правильный ответ.

1.Здоровье – это...

- твоё хорошее настроение;
- высокие результаты в спорте;
- хорошее состояние физического и психического здоровья.

2.Продукты здорового питания – это...

- шоколад, ирис, лимонад;
- овощи и фрукты;
- мучные изделия и сладости.

3.Чтобы сохранить своё здоровье –

- нужно много гулять и правильно питаться;
- нужно больше лежать не двигаясь;
- нужно как можно больше кушать.

4.Признаки простуды – это...

- когда не хочется в школу;
- вялость, сухость в носу или горле, насморк;
- когда тебе все мешают.

5.Как надо укреплять своё сердце?

- закаляться, избегать нервных перегрузок;
- много бегать, заниматься усиленно спортом;
- начать рано курить.

6. Я берегу своё зрение:

- часами сижу за компьютером и телевизором;
- читаю только лёжа;
- чередую чтение и подвижные игры.

7.Я берегу свой слух:

- слушаю очень громко музыку;
- всегда и везде слушаю музыку в наушниках;
- люблю слушать не только музыку, но и звуки леса, реки и т.д.

8.Я забочусь о своих зубах:

- чищу их утром и вечером;
- полощу зубы, они и так здоровые;
- зубы не чищу, потому что хожу к стоматологу.

9.Здоровый образ жизни – это...

- встречи с друзьями за столом;

- телевизор и компьютерные игры;
- путешествия, интересный досуг и прогулки

Промежуточный контроль

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

Итоговое анкетирование

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. Употребляете в пищу:

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

7. 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.

108. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

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

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

10. 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 36 до 40 очков. 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.

От 19 до 36 очков. 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.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать.

Лист диагностики уровня сформированности знаний, умений и навыков обучающихся

Учебный год _____

Группа _____

№	ФИО обучающегося	Знания, умения, навыки				
		Знания о здоровье	Практические умения	Сформированность культурно-гигиенических навыков	Мотивация к здоровому образу жизни	Сформированность ЗУН каждого обучающегося в уровнях

Знания, умения, навыки по каждой теме оцениваются по уровням, Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Критерий	Что означает	Как фиксировать
Сформированность знаний о здоровье	Ребёнок знает основы гигиены, рационального питания, влияние привычек на здоровье	Тестирование, опрос, беседа
Практические умения	Ребёнок умеет составлять режим дня, выбирать полезные продукты, применять техники снятия напряжения	Наблюдение на занятиях, практические задания
Сформированность культурно-гигиенических навыков	Ребёнок соблюдает правила личной гигиены, самостоятельно выполняет бытовые навыки	Наблюдение в повседневной деятельности
Социальная адаптация и коммуникация	Ребёнок активнее участвует в коллективных делах, умеет работать в группе, проявляет толерантность	Наблюдение за взаимодействием в парах/группах
Мотивация к здоровому образу жизни	Появляется устойчивый интерес к занятиям спортом, правильному питанию, соблюдению режима	Анкетирование, индивидуальные беседы, анализ творческих работ

9.2. Методические материалы

Конспект занятия

Тема. Личная гигиена.

Цель: Формирование у детей элементарных гигиенических навыков; Показать детям важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; привитие бережного отношения к своему здоровью (ЗОЖ).

Задачи:

Образовательные: продолжать учить детей осознанно подходить к своему здоровью, уточнить значимость соблюдения правил личной гигиены для ценности здоровья.

Развивающие: развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

Воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Активизация словаря: здоровый образ жизни, предметы личной гигиены, средства личной гигиены.

Материалы и оборудование: дидактический материал о здоровом образе жизни, волшебный мешочек с предметами личной гигиены, ватные палочки, мыльно-спиртовой раствор, раздаточный материал: карточки с заданиями.

Ход занятия:

I. Здравствуйте, ребята! В народе говорят, говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Ребята, а что значит – быть здоровым? (ответы детей). Сегодня мы с вами поговорим о том, как помочь нашему организму и никогда не болеть, но сначала вспомним предыдущие занятия и поиграем в игру. Отвечайте дружно хором «Это я!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку +

кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

II. Основная часть

Игра «Волшебный сундучок»

В моем волшебном сундучке собраны предметы, помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены и как ими нужно пользоваться! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в мешочке!

Загадки.

Лег в карман и караулю:

Рёву, плаксу и

в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Носовой платок должен быть у каждого. Пользуясь им, следите, чтобы он был всегда чистым. Кашлять и чихать нужно в платок, особенно, когда болеешь. Он должен быть индивидуальным. Им нельзя делиться с друзьями.

Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтобы у каждого было –

Что это, ребята? (Мыло.)

Мыло – настоящий друг. Оно помогает уничтожить микробов, которые любят жить на наших руках и разносить болезни. Когда нужно мыть руки? После туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте, перед едой.

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка, губка.)

Мочалка или губка для тела тоже индивидуальный предмет, как и носовой платок. Только вы можете мыться ею в ванной, под душем или в бане. Мочалка нужна для тщательного мытья всего тела.

Вытираю я, стараюсь,

После ванны паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце.)

Для чего нам полотенце? Чтобы вытирать руки, лицо, ноги, тело. Полотенца бывают разные банные и кухонные. Банными полотенцами мы вытираемся после того как умылись или помылись, а кухонными пользуемся на кухне. Вытираем посуду, чашки, ложки, руки.

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа.)

Расческа – это индивидуальный предмет личной гигиены. Нельзя пользоваться чужими расческами. Можно заболеть (перхоть).

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.
Кто считает зубы нам,
По утрам и вечерам? (зубная щетка)

Зубная щетка у каждого своя. Мы не пользуемся чужими зубными щетками, потому что это опасно для здоровья. Менять зубную щетку нужно один раз в 2-3 месяца.

Она не сахар, не мука,
На них похожа лишь слегка.
Её на щетку положи,
И зубки тщательно потри. (Зубная паста.)

Зубная паста очищает наши зубы от налета, уничтожает вредных микробов и освежает дыхание.

Ею голову все моют,
Пенится и щиплет глаз,
Пахнет вкусно аромат,
Будешь чистым, как алмаз. (Шампунь.)

Шампунь – это необходимое средство для мытья волос. Есть шампунь для взрослых и для детей.

Беседа о личной гигиене.

– Ребята, вы знакомы с этими предметами? Это предметы личной гигиены. Что же такое гигиена?

Гигиена — это умение ухаживать за своим телом. С медицинской точки зрения **гигиена** — наука о поддержании здоровья и здоровой жизнедеятельности.

-А что же такое личная гигиена? *Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.*

Правила личной гигиены – это набор гигиенических правил поведения человека, которые созданы для соблюдения чистоты тела и всего организма.

Представляли ли Вы, что всего за 1 неделю через кожу человека выделяется около 200-300 г жира и от 3 до 7 л пота!!! Как Вы понимаете, пот и сало необходимо с себя постоянно смывать. Если этого не сделать, то защитные

свойства кожи могут разрушиться, в результате чего, она превратится в рассадник микробов.

Соблюдение простейших правил личной гигиены - это необходимость, которая создает защиту для организма от разных недугов. Кроме поддержания тела в чистоте, неотъемлемой частью личной гигиены являются активный образ жизни и свежий воздух.

(демонстрация средств личной гигиены)

- Посмотрите, вот они перед вами. Руки и лицо можно мыть специальным гелем и пенкой. Содержать наше тело в чистоте нам помогают гели для душа, пены для ванны. Мочалку может заменить губка для мытья тела.

- А чем мы моем волосы?

- Да, есть шампуни для разных типов волос.

- Зубная щетка бывает непростой, а электрической.

Носовые платки могут быть бумажные, их не нужно стирать, они одноразовые.

Полотенце тоже бывает одноразовым. Посмотрите, какие бывают расчески.

Они сделаны из различных материалов: пластмассовые, деревянные, металлические. Есть массажные расчески. А это расчески для укладки волос, их выпрямления.

- А для чего нужно содержать свое тело в чистоте? (ответы детей)

- Для того, чтобы быть здоровыми.

- Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? (микробы)

Наше тело, ребята, покрыто кожей. Потрогайте её на руках, на лице. Кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движении. Именно кожа защищает наше тело от болезней. А как же она будет нас защищать, если будет грязным, и на ней будет жить огромное количество микробов. Грязное тело может принести вред здоровью. Кроме того грязные и неряшливые люди всегда неприятны окружающим.

– Кто из вас знает, что такое микробы?

Вернее, кто такие микробы?

Микробы - это очень маленькие живые существа. Они не видны простым человеческим глазом. Чтобы их увидеть, нужно смотреть в специальный увеличительный прибор - микроскоп. У микробов нет ни рук, ни ног, ни рта, ни носа. У них нет желудка, сердца, легких. Микробы – это просто шарики и палочки, но они так же, как и мы, едят, дышат, передвигаются. (Просмотр видеоматериала о микробах).

– Как они передвигаются? У некоторых микробов есть хвостики, которые называются - жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется. Но у большинства микробов таких жгутиков нет. В жидкости они только слегка подпрыгивают, как

мячики, которые мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер). А часто их переносят люди, которые не соблюдают правила личной гигиены, и животные.

- С кем вам приятнее общаться с таким другом (чистый, аккуратный) или с таким (неряха, грязнуля).

- У неряхи и грязнули всегда плохое настроение, он часто болеет. С ним никто не хочет играть.

- А человек, который соблюдает правила личной гигиены здоровый, веселый, энергичный, аккуратный

- С таким человеком приятно общаться и дружить. А для того, чтобы быть бодрым и здоровым человеком, необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Предметы и средства личной гигиены

1. Предметы личной гигиены могут быть только личными (полотенце, зубная щетка, носовой платок, мочалка).

2. Средствами личной гигиены могут пользоваться вся семья (мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага).

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Физкультминутка "Веселый режим дня "

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся, хорошенько!

Хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

Грязь, смывайся!

- А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я раздам вам конверты, в которых находятся гроздья вишен, на одной из них написано начало пословицы, а вторая чистая. Вы должны дописать ее, а для облегчения задачи приложен листочек со словами подсказками.

ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо -(зарядке)

Если хочешь быть здоров -(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

Кто аккуратен, тот людям(приятен)

Чистота – лучшая(красота).

- Молодцы, ребята, верно отвечали!

Игра «Правильный совет»

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ

Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила,

С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? НЕТ!
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать!
Это правильный совет НЕТ, НЕТ, НЕТ!

**III. Итог: Молодцы, а теперь давайте постараемся составить правила
личной гигиены:**

ПАМЯТКА:

- 1. Мыть руки перед едой, после посещения туалета, общения с животными, прогулки и т.д.*
- 2. Чистить зубы 2 раза в день.*
- 3. Посещать душ ежедневно.*
- 4. Подстригать ногти один раз в неделю.*

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять!
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
Всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни, ведь здоровье
В магазине не купить!

-Ребята, невозможно быть чистым без предметов и средств личной гигиены!
-Спасибо, вы все молодцы!

Рефлексия:

- Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же делать это чаще. Расскажите, что больше всего понравилось вам на занятии, что не понравилось, что нового и интересного вы узнали?

Викторина: «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель:

- Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
- Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- Рассказать о том, как сохранить свое здоровье.

Здравствуйте!

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать.

Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо следить хотя бы за режимом питания и гигиеной, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также помогают поддерживать здоровье лекарственные травы.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

Итак, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц. Кто мне скажет пословицы и поговорки о здоровье?

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

Пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье ... *(смолоду.)*
- Чистота – половина... *(здоровья.)*
- Болен – лечись, а здоров... *(берегись.)*
- Было бы здоровье, а счастье... *(найдётся.)*
- Где здоровье, там и... *(красота.)*
- Двигайся больше – проживёшь... *(дольше.)*
- Забота о здоровье – лучшее... *(лекарство.)*
- Здоровье сгубишь – новое... *(не купишь.)*
- Смолоду закалиться – на век... *(пригодится.)*
- В здоровом теле... – *(здоровый дух.)*

Загадки:

Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. *(Банный веник.)*

Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает. *(Метла.)*

И языка нет, а правду скажет. *(Зеркало.)*

Зубов много, а ничего не ест. *(Расчёска.)*

Висит. висит, болтается,

Всяк за него хватается. *(Полотенце.)*

Лёг в карман и караюлю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок.)*

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю. *(Мочалка.)*

Дождик тёплый и густой.

Этот дождик непростой -

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. *(Душ.)*

Не щётка и не веник,

Урчит он неспроста:

Всего одно мгновенье -

И комната чиста. *(Пылесос.)*

Плещет теплая волна

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? *(Ванна.)*

Нежно пенясь, не лентясь,

С нас смывает пыль и грязь. (*Мыло.*)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (*Зубная щётка.*)

Вопросы викторины для команд:

- - Для чего нужна пища? (*для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.*)
- - Сколько раз в день рекомендуется питаться? (*четыре раза в день.*)
- - Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (*четыре-пять часов.*)
- - Что должен включать в себя полезный завтрак? (*салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.*)
- - Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (*около 100 т.*)
- - Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (*масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.*)
- - За какое время до сна следует принимать пищу? (*за два часа.*)
- - Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (*чай, кофе.*)
- - Что в течение жизни человек постоянно расходует? (*энергию*)
- - Назовите основные продукты питания. (*мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.*)
- - Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (*нельзя*)
- - Есть одно и в то же время хорошо или плохо? (*хорошо*)
- - Что желательно есть на обед? (*первые блюда.*)
- - Какие продукты могут вызвать аллергию? (*молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.*)
- - Для чего человеку нужны жиры? (*для получения и накопления энергии.*)
- - Какие вещества необходимы человеку для питания? (*жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.*)
- - Какие продукты содержат белки в большом количестве? (*Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.*)
- - Какие витамины вы знаете? (*Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.*)
- - Назовите главный источник большинства витаминов. (*Фрукты, ягоды, овощи.*)

- - Для чего необходимы человеку лекарственные растения? *(Для поддержания здоровья.)*
- - Как нужно сушить лекарственное сырьё? *(В тени, в проветриваемом помещении.)*
- - Какие растения применяются при кашле? *(Мать-и-мачеха, солодка, малина.)*
- - Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? *(Весной.)*
- - Все ли растения являются лекарственными? *(Нет.)*
- - Где можно хранить лекарственное сырьё? *(В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.)*
- - В какое время суток собирают лекарственные растения? *(Утром, когда обсохнет роса.)*
- - Когда собирают корневища растений? *(Осенью.)*
- - Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? *(Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)*
- - Где можно собирать лекарственные растения? *(В лесу, поле, огороде, подальше от города.)*
- - Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? *(не более 25%.)*
- - Что можно приготовить из лекарственных растений? *(Отвары,*
- *настои, соки, мази, порошочки.)*

Теперь мы приступим к заключительному этапу нашей викторины. «Блиц-опрос»:

1. Она является залогом здоровья (Чистота)
2. Как называется любое массовое заболевание людей? (Эпидемия)
3. Тренировка организма холодом (Закаливание)
4. Наука о чистоте (Гигиена)
5. Мельчайший организм, переносящий инфекцию (Микроб)
6. Каких людей называют «моржами» (Купающихся зимой в проруби)
7. Как называют людей, питающихся только растительной пищей (Вегетарианцы)
8. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар (Пиявки)
9. Когда отмечается Всемирный День Здоровья (7 апреля)
10. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий (Иммунитет)
11. Ягода, которая очень полезная для зрения (Черника)
12. Недостаток витаминов в организме (Авитаминоз)

Награждение команд. Подведение итогов.

Рефлексия деятельности:

-Какую ставили задачу сегодня?

-Удалось ли ее решить?

-Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?

-Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что-либо своим друзьям и близким?

-Что особенно понравилось? Что не понравилось?

Упражнения для профилактики нарушений осанки:

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимаем прямые руки вверх — вдох, опускаем — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибаем колени к животу и возвращение в исходное положение (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Эта группа специальных упражнений позволяет вытягивать позвоночник, воздействовать на его деформированные отделы, а также укреплять мышцы живота.

Упражнения для предупреждения плоскостопия

1. Упражнения в движении

1. Ходьба или бег на носочках

2. Ходьба или бег на пятках.

3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.

4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,

5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра

6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.

7. Ходьба или бег скрестным шагом.

8. Ходьба на носках в приседе.

9. Ходьба с расслаблением мышц ног.

10.Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от земли.

11.Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.

12.Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной, за головой.)

9.3. Календарно-тематическое планирование

Дни занятий: _____

№ п/ п	Название темы занятия	Кол- во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации / контроля	Приме- чания (корре- ктивов- ка)
			По плану	По факту		
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)						
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. «Здоровье и здоровый образ жизни»	1			Входной контроль знаний - тестировани е	
2.	Правила личной гигиены	1				
3.	Физическая активность и здоровье	1				
4.	Как познать себя	1				
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 ч)						
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	1				
6.	Здоровая пища для всей семьи	1				
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1				
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	1				
9.	«Богатырская силушка». КВН	1			Промежу- точный контроль знаний- КВН	

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 ч)						
10.	Домашняя аптечка	1				
11.	«Мы за здоровый образ жизни»	1				
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1				
13.	«Береги зрение смолоду»	1				
14.	Как избежать искривления позвоночника	1				
15.	Отдых для здоровья	1				
16.	Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье».	1			Промежуточный контроль знаний-викторина	
Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 ч)						
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1				
18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1				
19.	Выставка рисунков «Спешите делать добро»	1				
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1				
21.	Мода и школьные будни	1				
22.	Игра - викторина «Делу время, потехе час»	1			Промежуточный контроль знаний-игра - викторина	
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч)						
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1				

24.	Викторина «В здоровом теле – здоровый дух».	1				
25.	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	1				
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			Промежуточный контроль знаний-выставка рисунков	
Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 ч)						
27.	Размышление о жизненном опыте	1				
28.	Вредные привычки и их профилактика	1				
29.	Школа и моё настроение	1				
30.	В мире интересного.	1			Промежуточный контроль знаний-тестирование	
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)						
31.	Я и опасность	1				
32.	Игра «Мой горизонт»	1				
33.	Гордо реет флаг здоровья	1				
34.	Итоговое занятие. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			Итоговый контроль знаний-анкетирование	
	Итого:	34				

9.4. Лист корректировки ДОП

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)