

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
с.Кузовлево**

(МБОУ с. Кузовлево)

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете



Рощина Л.А.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

Рощина Л.А.

Приказ № 40/2 от «30»
августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Будь здоров!»
1-4 классы
на 2023-2024 учебный год**

Срок реализации программы-1 год

**Автор-составитель: Ярных Виктория Александровна,
учитель начальных классов**

с. Кузовлево, 2023 год

1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров!» реализует спортивно - оздоровительное направление в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы - по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

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

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

1.1.Цели и задачи программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1.2.Нормативная база:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

-Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025

года»; -Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

-СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

-Государственная программа Липецкой области «Развитие образования Липецкой области» (утверждена постановлением администрации Липецкой области от 29.11.2013 № 534)

-Устав МБОУ с.Кузовлево;

1.3.Объем

Объем программы – 34 часа в год. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность – 45 минут. Форма обучения – очная.

-Лицензия МБОУ с. Кузовлево на образовательную деятельность

2. Планируемые результаты освоения программы

Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Обучающиеся получают представления:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

3.Содержание программы (34ч.):

1.Вводное занятие

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2. Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

3. Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун»,

4. Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка

5.Подвижные игры. Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

6. Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза»,

7. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! С детьми проводится беседа о том, что каждый из детей может сделать для своего здоровья.

8.Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь.

9. Вред от алкоголя.

10 Наркотические вещества. Токсические вещества.

11.Полезные лекарства. Вредные лекарства.

12. Режим дня школьника.

13. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

14. Здоровое питание –отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. 15.Овощи на твоём столе..Фрукты – лучшие продукты.

16. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки

17. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т. Д.), торты, сало.
18. Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои.
19. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.
20. Игры на свежем воздухе. Разучивание «зимних игр»
21. Зимние игры детей.
22. Зимние игры детей
23. Помоги себе сам. Оказание первой помощи.
24. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.
25. Пригласить медицинского работника с целью показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях
26. Час здоровья. Рассказать детям, какую пользу приносит завтрак.
27. «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.
28. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.
29. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.
30. Подвижные игры. Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.
31. Игры разных народов. Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
32. Сюжетные игры «Космонавты», «Совушка».
33. Народные игры «Горелки», «Пчёлки и ласточка».
34. Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Материально-техническое обеспечение.

Теоретические занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров!» проводятся в кабинете начальных классов. В помещении 2 больших окна, освещение соответствует нормам СанПиНа. Окна выходят на север и восток. Имеется настенная доска, интерактивная доска, проектор, ноутбук учителя для демонстрации видеоматериалов и презентаций. В кабинете имеется следующая мебель: столы ученические – 4 шт., стулья – 8 шт., стол учительский – 1 шт., кресло – 1 шт.; технические средства: ноутбук. Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 40 минут. Место проведения практических занятий- спортивная площадка. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем

воздухе или в коридоре. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете начальных классов.

4.2.Кадровое обеспечение

Ведет занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров!» учитель начальных классов. Высшее профессиональное образование.

4.3 Список литературы.

Литература для обучающихся и их законных представителей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
8. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- 10.Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
- 11.Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987

12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
15. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
16. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Сайт Российского общеобразовательного Портал <http://www.school.edu.ru> (обмен педагогическим опытом, практические рекомендации).

Дополнительная литература

1. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
2. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название учебного курса	1 год	Промежуточная аттестация
«Будь здоров!»	34 часа	Викторина

6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!» – 01.09.2023г.

Окончание реализации дополнительной общеразвивающей программы «БУДЬ ЗДОРОВ!» – 31.05.2023г.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров!» проводятся каждую среду месяца с 14ч30мин по 15ч00мин.

Количество учебных недель в году – 34 недели.

Каникулы: осенние – с 28.10.2023 по 06.11.2023 (9 дней) зимние – с 30.12.2023 по 08.01.2024 (9 дней) весенние – с 23.03.2023 по 02.04.2023 (9 дней)

7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Викторина «Путешествие в страну здоровья»

внеклассное мероприятие для обучающихся начальных классов

Цель: расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию у детей ценностного, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

- способствовать формированию у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья;
- расширять и закреплять знания о факторах, влияющих на здоровье человека, о способах сохранения здоровья и правилах профилактики заболеваний;
- расширять и закреплять знания детей о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания;
- способствовать формированию интереса к различным видам спорта, расширять знания о значении спорта и физкультуры для здоровья человека;
- обобщать и систематизировать знания детей о хороших и плохих привычках их пользе и вреде;
- способствовать развитию любознательности, познавательного интереса и других высших психических функций;
- способствовать формированию положительной эмоциональной атмосферы в классном коллективе, воспитывать целеустремленность, командные качества.

Оборудование: чистые листы бумаги, цветные карандаши, карточки с изображением полезных и вредных продуктов, карточки с изображением стола и урны, **воздушные шары (20 штук), нитки**, карточки с загадками, карточки с анаграммами, карточки с пословицами

медали победителей, плакат «Я выбираю здоровый образ жизни», клей.

Ход занятия:

Организационная часть.

Ведущий:

- Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуй», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровье - самое ценное в жизни человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги и потому беречь здоровье надо смолоду, с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже сейчас каждый из вас должен думать, как не навредить своему здоровью, как сберечь его.
- Сегодня мы с вами проведем викторину, которая будет посвящена здоровью, проверим ваши знания и закрепим их. Наша викторина называется «Путешествие в страну здоровья», а для того чтобы начать играть, нам необходимо поделиться на две команды, выбрать капитана и дать командам

название в духе темы нашей сегодняшней игры. За правильные ответы вы будете получать баллы. В конце игры мы подведем итоги и выберем победителя. Но помните, что баллы минусуются, если вы нарушаете правила игры.

- Здоровье человека во многом зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни. А что же это такое, здоровый образ жизни? Давайте подумаем, из чего он состоит?

На доске записываются выводы:

- Правильно питайся: чаще ешь рыбу, овощи, фрукты, пей воду, молоко, соки, чай.
- Занимайся физкультурой, спортом, закаливанием, делай утреннюю зарядку.
- Много гуляй, ходи пешком, дыши свежим воздухом.
- Соблюдай режим дня: вставай и ложись в одно и то же время, чередуй работу и отдых.
- Соблюдай правила личной гигиены, поддерживай чистоту в своей комнате, следи за своими вещами и одеждой.
- Не «сиди» долго в интернете, не смотри долго телевизор.
- Обращайся к докторам, если у тебя что-то заболело.
- Соблюдай правила безопасного поведения.
- Чаще улыбайся, люби жизнь, будь доброжелательным.

Задание № 1. Конкурс «Хорошие и плохие привычки».

- Что такое плохие привычки? Почему их называют плохими, вредными?

- Назовите какие-нибудь плохие привычки (*грызть ногти, грызть кончик карандаша или ручки, меняться одеждой и обувью, быть неряшливым, ходить грязнулей, ковырять в носу, лениться, драться, обманывать, есть перед телевизором, много сидеть в интернете, опаздывать, есть много сладкого, грубить старшим...*).

- А теперь внимание, конкурс! Кто больше назовет хороших, полезных привычек. За каждую названную полезную привычку команде начисляется 1 балл. Придумайте хорошие привычки, которые помогают нам жить (*мыть голову, соблюдать режим дня, умываться, чистить зубы, класть свои вещи на место, следить за чистотой, делать зарядку, закаляться, читать книги, гулять на свежем воздухе, вовремя ложиться спать, ухаживать за своей одеждой, быть вежливым, быть приветливым и добрым к людям...*).

(После прикрепить к плакату картинки с хорошими привычками)

Задание № 2. Игра «Полезные и вредные продукты».

- Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим? Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться. Кушать надо те продукты, в которых содержатся все необходимые для роста и развития вещества. Давайте проверим ваши знания о здоровой пище, о полезных и вредных продуктах!

- Какие продукты самые полезные? Овощи, фрукты и ягоды. В них содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш

организм и помогают сохранить здоровье. А все ли продукты полезны? Есть вредные продукты! Проверим, знаете ли вы их.

- Вчера я ходила в магазин и купила разные продукты. Помогите мне определить, правильные ли я сделала покупки. Я показываю вам продукты питания, а вы, посоветовавшись, поднимаете карточку с изображением стола, если это полезный продукт, с изображением урны – если вредный. За каждый правильный ответ команде присуждается 1 балл.

Продукты: *творог, молоко, йогурт, кефир, сыр, апельсины, яблоко, банан, слива, морковь, лук, огурец, помидор, капуста, орехи, рыба, мясо, чипсы, сухарики, конфеты, торты, лимонад, гамбургер, картошка-фри, майонез, колбаса, пицца.*

(После прикрепить к плакату картинки с полезными продуктами)

Задание № 3. «Физкультура и спорт. Загадки»

- Нам смелым, и сильным, и ловким со спортом всегда по пути

Ребят не страшат тренировки - пусть сердце стучится в груди.

- Спорт – это тоже одна из важных составляющих здорового образа жизни. Давайте вспомним, что вы знаете о спорте. Я буду командам по очереди задавать загадки о спорте и физкультуре, за каждую, правильно отгаданную загадку команде присуждается 1 балл.

На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи) Лента, мяч, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам... (Гимнастика) Соберем команду в школе И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы... (Футбол) Мяч ногами бьём – футбол, А руками? ... (Волейбол) В этом спорте игроки Все ловки и высоки. Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать. Мячик звонко бьет об пол, Значит, это... (Баскетбол) Вот спортсмены на коньках	Кто на льду меня догонит? Мы бежим в перегонки. И несут меня не кони, А блестящие ... (Коньки) Мне загадку загадали: Что это за чудеса? Руль, седло и две педали, Два блестящих колеса. У загадки есть ответ Это мой ... (Велосипед) Это бодрость и здоровье Это радость и веселье Плюс хорошая фигура Вот что значит... (Физкультура) Как только утром я проснусь, Присяду, встану и нагнусь – Все упражнения по порядку! Поможет вырасти ... (Зарядка) Я катаюсь на нём до вечерней поры, Но ленивый мой конь Возит только с горы. А на горку всегда Сам пешком я хожу И коня своего за верёвку вожу (Санки)
--	---

Упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо. Те спортсмены - ... (Фигуристы)	Вышла на лёд ватага ребят, Клюшки об лёд громко звенят. И шайба летит, мы крикнем: «О,кей!» Игры не лучше, чем ... (Хоккей)
---	--

(После прикрепить к плакату картинки с видами спорта/физкультуры).

Задание № 4. Игра-соревнование «Воздушные шарики.»

- Сейчас мы проверим, какие вы сильные и ловкие! Каждой команде я раздам по 10 воздушных шариков, их нужно будет надуть. На это задание дается 3 минуты. По окончании положенного времени мы посмотрим какая команда надула шариков больше. За каждый надутый шарик присуждается 2 балла.

Задание № 5. «Помощники гигиены. Анаграммы»

- Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. Есть замечательная русская пословица: «Чистым жить - здоровым быть!» Первое условие того, чтобы быть здоровым – это чистота. Чистым нужно быть самим, чистой должна быть одежда, чистыми должны быть продукты питания, чистым должен быть наш дом. А называется всё это – соблюдение личной гигиены. Гигиена – это действия, выполняя которые, люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте. А сейчас посмотрим, знаете ли вы предметы личной гигиены. Я зашифровала слова, связанные с гигиеной, сделала из них анаграммы. Разгадать их - это ваше следующее задание.

Команды получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слова, связанные с гигиеной. За каждое правильно собранное слово команде начисляется 1 балл.

(После прикрепить к плакату картинки с предметами гигиены)

КЕВИН ОЛЫМ КРАСАЧЕС ВАНИРАКО ОДАВ	ПТОЦЕЛОЕН АНВАН КОЗЕРАЛ ЧАМОЛАК ТГУЮ
--	---

КЕВИН - веник

МЫЛО - мыло

ПОЛОТЕНЦЕ - полотенце

РАСЧЕСКА - расческа

ЗЕРКАЛО - зеркало

ВАННА – ванна

МОЧАЛКА – мочалка

РАКОВИНА – раковина

ВОДА – вода

УТЮГ – утюг

Задание № 6. «Соблюдение чистоты. Пантомима»

- В этом задании мы с вами будем показывать пантомимы, небольшие сценки, которые будут изображать какой-то вид домашней работы, который помогает нам поддерживать чистоту». Если команда показала сценку хорошо

и соперники смогли угадать загаданное, то команде присуждается 2 балла. Команде, которая правильно ответила, начисляется 1 балл.

1. Подметаю и мою пол.
2. Вытираю пыль с мебели.
3. Мою посуду.
4. Пользуюсь пылесосом.
5. Стираю и развешиваю белье.
6. Глажу одежду утюгом.

Задание № 7. «Пословицы и поговорки о здоровье»

- Существует много пословиц и поговорок о здоровье. Сейчас вы получите листочки, с разрезанными на две части и перепутанными между собой, пословицами и поговорками, ваша задача собрать их обратно. За каждую, правильно собранную пословицу, команда получает 1 балл.

Здоровье	дороже денег
Чисто жить -	здоровым быть
Болен - лечись,	а здоров — берегись
Быстрого и ловкого	болезнь не догонит
Двигайся больше -	проживешь дольше
Чистота -	лучшая красота
В здоровом теле -	здоровый дух
Кто аккуратен,	тот людям приятен

Подведение итогов:

- Итак, ребята, давайте подведем итоги нашего мероприятия, поздравим участников и победителей. Объявление победителей, вручение призов, медалей.

- А еще я хочу напомнить вам, что улыбки и хорошее настроение тоже влияют на наше самочувствие. Знаете песню про улыбку? О чем в ней поется? О том, что от улыбки станет всем светлей. Так давайте улыбнемся друг другу!

Пожелание:

*Я желаю вам, ребята,
 Быть здоровыми всегда.
 Но добиться результата
 невозможно без труда.
 Постарайтесь не лениться –
 Каждый раз перед едой,
 Прежде, чем за стол садиться,
 Руки вымойте водой.
 И зарядкой занимайтесь
 Ежедневно по утрам.
 И, конечно, закаляйтесь –
 Это так поможет вам!
 Свежим воздухом дышите
 По возможности всегда,*

*На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!
Будьте здоровы!*

8.Методические материалы. Это интересно.

- Знаете ли вы, что еще 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда.
- Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму веществ.
- Позднее эти вещества были названы витаминами. От латинского слова «вита», что означает «жизнь».
- Сегодня известно около 20 витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, Д.
- Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням.

9. Рабочая программа учебного курса «Будь здоров!»

9.1.Планируемые результаты учебного курса «Будь здоров!»

Обучающиеся получают представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

Обучающиеся научатся:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

4.Содержание учебного курса «Будь здоров!» (34ч.):

1. Вводное занятие

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2. Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

3. Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун»,

4. Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка

5. Подвижные игры. Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

6. Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза»,

7. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! С детьми проводится беседа о том, что каждый из детей может сделать для своего здоровья.

8. Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь.

9. Вред от алкоголя.

10. Наркотические вещества. Токсические вещества.

11. Полезные лекарства. Вредные лекарства.

12. Режим дня школьника.

13. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

14. Здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. **15. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты.**

16. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки

17. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

18. Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. **19. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.**

20. Игры на свежем воздухе. Разучивание «зимних игр»

21. Зимние игры детей.

22. Зимние игры детей

23. Помоги себе сам. Оказание первой помощи.

24. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.

25. Пригласить медицинского работника с целью показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

26. Час здоровья. Рассказать детям, какую пользу приносит завтрак.

27.«День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

28. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.

29. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

30. Подвижные игры. Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

31. Игры разных народов. Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

32.Сюжетные игры «Космонавты», «Совушка».

33. Народные игры «Горелки», «Пчёлки и ласточка».

34. Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

9.3 Тематическое планирование учебного курса «Будь здоров!»

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. За здоровый образ жизни	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	1
3	Народные игры. Русские народные игры.	1
4	Игры разных народов	1
5	Подвижные игры	1
6	Сюжетные игры	1
7	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1
8	Полезные и вредные привычки. Курение – это болезнь	1
9	Полезные и вредные привычки. Вред от алкоголя	1
10	Полезные и вредные привычки. Наркотические вещества. Токсические вещества.	1
11	Полезные лекарства. Вредные лекарства.	1
12	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1
13	Полезные и вредные привычки	1
14	Здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании.	1
15	Овощи и фрукты.	1
16	Конфеты и жвачки	1
17	Не детская еда	1
18	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	1
19	Упражнения для снятия напряжения	1
20	Игры на свежем воздухе	1

21	Зимние игры детей	1
22	Зимние игры детей	1
23	Помоги себе сам. Первая помощь	1
24	Заболел – иди к врачу.	1
25	Беседа медработника школы	1
26	О пользе завтрака	1
27	«День каши»	1
28	«День соков»	1
29	«Фруктовый карнавал»	1
30	Подвижные игры	1
31	Игры разных народов	1
32	Сюжетные игры	1
33	Народные игры	1
34	Итоговое занятие	1

